

## В помощь кающимся

По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II

© Даниловский благовестник, Москва 1997.

### Содержание

*К читателю*

#### **О греховных недугах человеческой души**

##### **Беседа о грехах и покаянии**

Грехи против Бога, ближних и собственной души

Грехи против Бога

Грехи против ближних

Грехи против собственной души

Страсти, их греховные дела и некоторые врачевания против них

Гнев

Гордыня и тщеславие

Блудная страсть

Пьянство

Уныние

Зависть

Сребролюбие

#### **О страстях и добродетелях**

Восемь главных страстей

О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям

Мысли святых отцов о страстях, добродетелях и покаянии

#### **Приложения**

Приготовление к исповеди

Чин общей исповеди

Рассказы из жизни подвижников

#### **Слово святого праведного Иоанна Кронштадтского**

*Список литературы*

### **К читателю**

Покаяние называют вторым крещением: если крещение избавляет нас от власти первородного греха, то покаяние оmyвает от скверны наших собственных грехов, совершенных уже после крещения. Однако для того, чтобы покаяться и получить оставление грехов, необходимо *увидеть* свой грех. А это не так просто. Мешает этому самолюбие, саможаление, самооправдание. Дурной поступок, в котором нас обличает совесть, мы склонны считать "случайностью", винить в нем обстоятельства или ближних. Между тем, всякий грех делом, словом или мыслью есть следствие живущей в нас *страсти* - своего рода духовной болезни.

Если нам трудно осознать свой грех, то еще труднее увидеть страсть, укоренившуюся в нас. Так, можно жить, не подозревая в себе страсти гордыни, пока кто-то не заденет нас. Тогда страсть откроется через грех: пожелание зла обидчику, резкое оскорбительное слово и даже месть.

Борьба со страстями - главное дело христианских подвижников, прежде всего монашествующих. Но и всякому христианину, ищущему спасения, предлежит эта борьба, хотя и в разной мере, ибо каждому состоянию души человеческой свойственна как своя мера добродетелей, так и своя мера борьбы против зла, препятствующего добродетелям утвердиться в душе.

Потому, взяв на себя труд издания этой небольшой книжки *в помощь кающимся*, мы надеемся, что она поможет читателю разобраться в себе, увидеть свои согрешения, распознать греховные болезни своей души и покаянием обрести спасительный путь в Царство Небесное.

## **О греховных недугах человеческой души**

Преступлением первого человека грех вошел в мир (Рим. 5, 12), и род человеческий наполнился всякими беззакониями. Не возвестят уста дел человеческих! Невозможно исчислить все бесчисленное множество греховных дел, известных между людьми!

Грех - это преступление против воли Божией, против праведного и вечного Божиего закона, оскорбление вечной и бесконечной Божией правды (свт. Тихон Задонский). Христианин не может любить грех, оскорбляющий Господа его и Спасителя, не может не желать следовать Его заповедям, но как очевидно для нас бессилие нашего благого стремления быть верными Христу!

Причина наших постоянных грехопадений - *греховные болезни* нашей души.

Первозданный человек в грехопадении отверг и погряз волю Божию, избрав вместо нее *свою волю*, захотел быть существом *самодовлеющим*, независимым от Бога, ничем не ограниченным в бесконечных своих запросах. Такое состояние души человека св. отцы называют "*самостью*", или "*самолюбием*", и оно характерно для всех людей, как наследников падения прародителей.

Вследствие грехопадения человек удалился от Бога, лишился Божественного общения и подпал власти диавола. В душе впадшего в преступление и удалившегося от Бога человека диавол посеял греховные помыслы и утвердил закон греха (свт. Афанасий Великий). По святоотеческому учению, "*лукавые помыслы*", или *страсти*, произрастающие из первородного греха, и являются источником бесчисленного множества греховных дел человеческих.

Страстным расположением душа, изначально созданная по подобию Божию и предназначенная для богообщения, отчуждается от Бога и вследствие этого лишается жизни вечной, истинной. "Лукавые помыслы" обольщают человека обманчивой сладостью и повергают в рабство греху. Работая страстям, обыкновенно человек вовсе не чувствует этого рабства. И только лишь вступив в борьбу с греховным злом, начинает испытывать величайшее страдание от рабства "закону греховному" (Рим. 7, 23). А святые, достигшие высоких ступеней нравственного совершенства, одно "приражение" страсти переживали как мученичество.

Если страсти - это болезни человеческой души, то естественно присущи ей *добродетели* - свойства души, противоположные страстям и составляющие в совокупности совершенство и богоподобие человека. Добродетель - это не "доброе дело", не поступок сам по себе, как и страсти отличны от греховных дел. "Добродетелью называется то сердечное настроение, когда сделанное воистину богоугодно" (прп. Марк Подвижник) - ибо не всякое добро человеческое угодно Богу, а лишь то, которое совершается в чистоте сердечной.

Цель жизни всякого христианина - *спасение*, т.е. восстановление разрушенного грехом богообщения. Достигнуть этой цели могут только те, "которые приближаются к Богу святостью жизни и *добродетелью*" (св. Иустин Мученик). Но "преградой сокровенным добродетелям души" являются страсти, и потому для спасения совершенно необходимо прежде всего *очиститься от страстей*, отворить эту "дверь, заключенную пред лицом чистоты" (прп. Исаак Сирий).

Но возможно ли это? Священное Писание и творения святых отцов согласно утверждают, что человеческими усилиями это невозможно. Но для того и пришел на землю

Спаситель, чтобы восстановить душу человека "в первобытное ее состояние", избавить от состояния страстного. И заповеди даны Господом как врачевства, чтобы очищать душу от страстей и грехопадений (прп. Исаак Сирий).

Если ветхозаветный Закон имел целью предохранить человека от греховных дел, то заповеди Евангельские врачуют недуги человеческого естества. По святом крещении христиане соблюдением заповедей могут очиститься не только от грехов, как греховных дел, но и от страстей, от злых навыков своих и возрастить добродетели. Но достигается это внутренней борьбой и благочестивыми подвигами, и не своими только силами, а содействием благодати Божией.

Страсти не легко покоряются заповедям, восстают против них. Страсть ослепляет человека, и он не видит своей болезни. Исполнить заповеди - значит исцелиться от страстей; но исполнить их не может человек, немощствующий страстями... Потому чистота от страстей, как и всякая добродетель, не может явиться в человеке иначе, как борющейся - притом "до крови... против греха" (Евр. 12, 4). О том же, сколь эта борьба многотрудна и как *невозможна без Божией помощи*, свидетельствуют жития многочисленных христианских подвижников.

Святые отцы-подвижники не только могли распознавать страсти, но и знали врачевства против каждой из них. Разработанное до тонкости учение о страстях и борьбе с ними можно найти в творениях Евагрия, прпп. Иоанна Кассиана Римлянина, Нила Синайского, Ефрема Сирина, Иоанна Лествичника, Григория Паламы и других отцов-аскетов. Но эта "врачебная наука душ" - любомудрие - столь трудна, что научиться ей невозможно без опытного наставника, который долговременным опытом приобрел навык к ней (свт. Григорий Нисский). Потому свт. Игнатий Брянчанинов советует неопытным в духовной жизни людям не входить в подробное и тонкое разбирательство своих грехов и греховных качеств. "Соберите их все в один сосуд покаяния и ввергните в бездну милосердия Божия. Это только будет ввергать в уныние, недоумение, смущение. Бог знает наши грехи, и если мы будем постоянно прибегать к Нему в покаянии, то Он постепенно исцелит самую греховность нашу, то есть греховные навыки, качества сердца" (из письма).

Важно, зная свои бесчисленные согрешения и падения, достичь сознания общего болезненного состояния нашей души, *греховности ее, пораженности грехом* и в искреннем сердечном *покаянии* прибегнуть к единому Врачу, могущему исцелить нас от наших неисцелимых никакими земными средствами недугов (Ссылки на творения святых отцов взяты из книги С.М. Зарина "Аскетизм по православно-христианскому учению").

## **Беседа о грехах и покаянии**

### **Составлена по книге митрополита Антония (Храповицкого) "Исповедь"**

*Грехами* обыкновенно называют не только греховные дела, т.е. действия, поступки, слова, мысли, чувства, противные заповедям Божиим, христианскому нравственному закону, но часто и причины греховных дел - страсти и греховные навыки человеческой души, как противные замыслу Божию о человеке, извращающие совершенство человеческой природы, созданной по подобию Божию.

О наших согрешениях напоминают нам каждодневные домашние молитвы: молитва вечерняя Святому Духу, повседневное исповедание грехов в конце вечерних молитв, а также четвертая молитва ко святому причащению: "Яко на страшном Твоем и неприемлемом предстою судилище..." (помещаемая, однако, не во всех молитвословах), и другие.

В большинстве пособий для готовящихся к таинству исповеди грехи распределяются по десяти заповедям Закона Божия и заповедям Евангельским. Пример исповеди, построенной по такому принципу, содержится, например, в книге "Опыт построения исповеди" архимандрита Иоанна Крестьянкина (изд. Псково-Печерского монастыря, 1992). Это пособие особенно ценно тем, что представляет собой живое слово пастыря к нашим современникам-христианам. В нем можно найти грехи, характерные для нашего времени.

Следует отметить, что евангельское понимание заповедей Закона Божия, данного чрез пророка Моисея древнему народу израильскому, гораздо обширнее и глубже, чем

ветхозаветное. Грехом считается нарушение заповеди не только делом, но и мыслию, и желанием. Впрочем, последняя, десятая заповедь, как бы готова ветхозаветных людей к совершенному пониманию Закона, гласит: "не пожелай".

В приложении к этой книге мы помещаем достаточно полное и подробное перечисление грехов в "Общей исповеди".

## **Грехи против Бога, ближних и собственной души**

*Все множество человеческих грехов можно условно разделить на грехи против Бога, против ближних и против собственной души. Здесь укажем лишь на некоторые грехи, потому что не только описать, но и просто перечислить все их множество не входит в задачи этой книги, да и невозможно.*

### **Грехи против Бога**

Современные люди в большинстве своем забыли о Боге, забыли или вовсе не знали дороги в храм Божий, о молитве в лучшем случае лишь слышали. Но если мы люди верующие, *то не скрывали ли своей веры* ради ложного стыда и страха перед людьми? Если так, то не о нас ли Господь сказал: "Кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами" (Мк. 8, 38)?

Один из самых тяжких грехов - *сознательное ругательство на Бога и на веру, хула и ропот на Бога*. За последний грех подвергнуты своему недугу бесноватые и значительное число помешанных.

*Кощунство*. Этот грех мы совершаем, когда отзываемся насмешливо о разных верованиях Церкви и ее священных обычаях, в которых ничего не понимаем; также когда не заступаемся за веру, слыша заведомо ложные и бессовестные против нее укоризны.

*Ложная клятва; постоянная и неблагоговейная божба*. В последнем проявляется отсутствие в человеке страха Божия и пренебрежение к величию Божию.

Мы согрешаем против Бога и тем, что *не исполняем своих обетов* исправиться или благочестивых обетов предпринять какой-либо подвиг или совершить дело благотворения. За это часто Господь посылает грешной душе чувство тяжелого уныния или как бы беспричинного гнева, тоски или страха - чтобы она, вспомнив о неисполненном обете, принесла покаяние и исправила свой грех.

Тем, что *не посещаем церковные богослужения*. Христиане должны посещать богослужения Святой Церкви, по крайней мере, в воскресные и праздничные дни, и если мы не делаем этого, то согрешаем пред Богом. Неблагоразумно успокаивать себя мыслью, что большинство людей и вовсе не посещают церковь. По правилам св. апостолов, кто отсутствовал в церкви три недели подряд, совсем отлучался от церковного общения.

Тем, что *не молимся ежедневно дома*. Не говоря уже о том, что это наша обязанность, мы должны исполнять этот долг христианина, сына Церкви, если не хотим быть лишь игрищем страстей: или распутства, или пьянства, или любостыжания, или уныния, - ибо только с постоянной борьбой против себя и чрез благодать, подаваемую молящимся, может человек исправлять свою жизнь. А если он не молится и к Церкви не прибегает, то его греховные пороки останутся при нем, какие бы красивые слова о спасении и очищении от страстей он ни говорил.

Мы сильно погрешаем пред Богом, когда *увлекаемся различными мистическими и оккультными учениями, проявляем интерес к инословным и языческим сектам*, которые особенно в настоящее время необыкновенно умножились. Погрешаем и сочувствуя вере в переселение душ, пришедшей от древних язычников-индусов, теософии, астрологии.

Также *суеверием*. Не говоря уже о множестве суеверий, доставшихся нам в наследство от наших предков-язычников, мы часто увлекаемся нелепыми суевериями современного образованного общества: все новыми и новыми вымыслами и фантастическими теориями, принимаемыми лишь по требованию моды.

Грех пред Богом есть и *небрежение о душе своей*. Забывая Бога, мы вместе с Ним забываем и свою душу и не внимаем ей. Внимать же душе своей невозможно иначе, как раскрывая ее пред Богом, молясь Ему, благоговая пред Ним.

### **Грехи против ближних**

По забвению Бога и нерадению о своей душе мы часто наносим душевный вред нашим ближним.

Особенно тяжким грехом является *грубое оскорбление родителей, постоянно наносимые им обиды*.

Господь изрек Моисею: "кто злословит отца своего или свою мать, того должно предать смерти" (Исх. 21, 17). И этот смертный приговор злословящим родителей подтверждает Спаситель, именно как заповедь Божию (Мф. 15, 4; Мк., 7, 10). Подобна этому греху дерзость учеников в отношении учителей.

*Обиды, наносимые ближним*. Под обидой надо разуместь не только то, что сердит человека, но еще более то, что наносит ему вред, и более всего *вред его душе*.

Мы причиняем обиды ближним, когда советуем им что-либо дурное, порочное; когда осмеиваем их добрые качества: целомудрие или стыдливость, послушание родителям, добросовестность на службе или в учении. Поступая так, мы соделываем себя еще более тяжкими грешниками пред Богом, чем воры и грабители. Но еще более преступны те, которые соблазняют невинного на грех, употребляя для этого усилия, иногда продолжительные.

Когда всеваем в сердца ближних сомнения в вере, осмеиваем их благочестие, отваживаем от молитвы и храма, сеем раздоры между братьями, супругами, сослуживцами или товарищами. Все поступающие подобным образом суть помощники и слуги диавола, который получает над ними сильную власть, ибо они сами отдали себя в послушание его воле.

Такова же *клевета* на ближних в беседах с людьми и в печати, а также осуждение без уверенности в том, что ближние действительно виновны.

Грех против ближнего - *ненависть, злорадство* вместо сострадания. Этот грех подобен человекоубийству (1 Ин. 3, 15).

*Злопамятство*, даже если оно и не выражается в мстительности. Оно ни во что вменяет наши молитвы, по слову Господа (Мк. 11, 24-26), и показывает, что сердце наше исполнено всякого самолюбия и самооправдания.

Грехом против ближних является и *непослушание* - в семье, в школе или на службе. С непослушания начался грех во вселенной; за непослушанием следуют множество новых зол: лень, обман, дерзость против родителей или начальников, искание чувственных наслаждений, воровство, отвержение страха Божия, грабежи и убийства, отвержение самой веры.

Злые чувства непослушания, а особенно злопамятства и злорадства вырастают в той душе, которая любит *осуждать*. Вместе с привычкой без нужды осуждать людей в нас развивается услаждение недостатками ближних, а затем нежелание признать в них что-то доброе, а отсюда уже близко и до злорадства, и до злопамятства.

### **Грехи против собственной души**

Мы оказываемся и недостойными хозяевами своей собственной души, которую нам дал Бог, чтобы сделать ее способною для служения Ему и ближним. Душа, покорившаяся Богу, всегда *недовольна собою и укоряет себя*, кроме прямых нарушений заповедей Божиих, за неусердное исполнение их.

Грех *лености*. Мы стараемся идти в ту церковь, где раньше кончится служба, сокращаем молитвы, ленимся посещать больных или тюрьмы, по заповеди Божией, не заботимся о благотворении, милости и служении ближним - словом, ленимся "работать Господу" (Деян. 20, 19) самоотверженно, бескорыстно. Любим заниматься празднословием,

когда время работать, любим посещать дома, где нет ничего ни полезного, ни отрадного для души, чтобы только убить время, вместо того чтобы с пользой занять его.

От празднословия образуется привычка *лгать*, не заботиться о правде, а говорить то, что приятно слуху. И это совсем не маловажное дело: все скверные дела на свете приправляются ложью и клеветой. Недаром сатана называется отцом лжи.

От привычки лгать рождается *лесть*. В обществе людей стало обычным это орудие всяческих земных стяжаний.

Противоположный лести грех - *привычка ругаться*, которая столь распространена теперь, особенно среди молодежи. От ругательных слов грубеет душа и оскорбляются собеседники. Особенно Господь гневается на тех, которые называют ближних именами нечистой силы. Не станет говорить таких слов христианин, который дорожит своим спасением.

*Грех нетерпения*. В нем имеет причину добрая половина наших ссор и огорчений в семье, на службе, в обществе, происходящих оттого, что мы не постарались сдержать на несколько минут чувства раздражения на чью-то неосторожность или неисправность, или на причиненную нам обиду. Подвиг терпения необходим и для соблюдения постов, за нарушение которых христианин отлучается соборами на два года от святого причащения; соблюдение же их есть лучший способ обуздывать страсти, стяжевать добродетели и приобретать расположение к молитве и духовному чтению.

Согласно святоотеческому учению, всякий грех лишает человека благодати Божией, делает его чуждым Богу, и - как следствие этого отчуждения - лишает жизни духовной. Исцелиться же от греховной смерти можно только принеся искреннее *покаяние*.

Покаяние - это не просто раскаяние в отдельных греховных поступках, но *отвержение* своей прежней *греховной жизни*, построенной на началах самолюбия и самоугодия, и избрание жизни "по Богу", по воле Божией, в делании заповедей Божиих. Истинная христианская жизнь начинается с покаяния и вся должна быть проникнута покаянным настроением. Никакие врачевства против греховных недугов недействительны и бесполезны, если они не растворены покаянием. Всякому человеку, ищущему спасения, найти этот многотрудный и болезненный путь есть единое на потребу.

"Путь покаяния... освящен учением Святого Духа, сияющим из Священного Писания и писаний отеческих... - пишет святитель Игнатий Брянчанинов. - На пути покаяния вы не найдете довольства собою. Смотря в себя, вы не найдете ничего льстящего вашему самолюбию. Вас будут утешать ваш плач и ваши слезы, утешением вашим будет легкость и свобода совести. Таков жребий и удел, отделенный Богом для тех, которых Он избрал в духовное, истинное служение Себе" (из письма).

Но существуют греховные болезни души, связанные с ложными воззрениями на благочестие и на жизнь вообще, которые препятствуют покаянию и тем ставят человека, по существу дела, вне Церкви, вне общества спасающихся. Это суть следующие.

*Неверие и маловерие*. Неверие - это сознательное упорное отвержение истин веры. Следует отличать действительное неверие и сомнение от мнимого и кажущегося, которое часто бывает от мнительности. Грехом неверия или маловерия является также сомнение в таинствах церковных.

*Самообольщение и прелесть*. Это мнимая близость к Богу и вообще к чему-либо Божественному и сверхъестественному. Самообольщению подвергаются иногда ревностные к внешним подвигам христиане. Превосходя своих знакомых подвигами поста и молитвы, они уже мнят себя зрителями Божественных видений или, по крайней мере, благодатных сновидений; во всех случаях своей жизни они видят особые, нарочитые указания Божий или Ангела-хранителя, а затем уже воображают себя особыми избранниками Божиими и нередко пытаются предсказывать будущее. Святые отцы ни против чего не вооружаются так горячо, как именно против этого недуга - духовной прелести. Этот губительный недуг особенно распространился в наше время, начиная с конца прошлого века: иоанниты, чуриковцы и им подобные последователи новоявленных "пророков" и "христов".

*Длительное сокрытие греха.* Такое бедственное состояние души человека связано со страхом сознания в грехе и бывает чаще всего следствием грехов или очень постыдных и грязных (противоестественных, по седьмой заповеди, как кровосмешения, скотоложества, деторастления) или преступных: убийство, детоубийство, воровство, грабеж, попытка отравления, злостное оклеветание из ревности или зависти, внушение ненависти к близким, возбуждение ближних против Церкви и веры и подобные. Вследствие ложного стыда или страха совершивший грех человек порой мучается всю жизнь, считая себя погибшим для спасения. И может действительно погубить свою душу, если, например, внезапная смерть лишит его возможности покаяться. Этот греховный недуг влечет за собой и другое, не меньшее, зло - *ложь на исповеди*.

*Отчаяние.* Часто это чувство гнетет человека после грехов непоправимых, например: детоубийства или истребления плода, причинения кому-либо непоправимого вреда, несчастья; иногда же по причине собственных горестей - смерти детей, почитаемой наказанием Божиим за прежние грехи, запутанных обстоятельств и т.п. Отчаяние всегда имеет в себе скрытый яд гордыни или самолюбия, как бы начаток некоего ропота и укоризны промыслу Божию, озлобленное чувство на Бога или на людей.

*Беспечность и окамененное нечувствие.* Это противоположное отчаянию зло. Оно проявляется, например, в том, что люди совершают тяжкие грехи - как блуд, причинение обид жене и родителям, обман, полное удаление своей жизни от храма Божия, - и признаются в этом, но с легким сердцем, не признают гибельности этих грехов и не думают начать борьбу с ними.

*Самооправдание и обвинение других.* Дух самооправдания является одним из главнейших врагов нашего спасения. Спасаемся мы или далеки от спасения, определяется не числом наших грехов, а способностью признавать себя виновными и грешными, степенью сокрушения о наших грехах. Также и обидами, нанесенными нам ближними, несправедливостью в отношении к нам, мы отнюдь не оправдываемся пред Богом, а отвечаем за собственные вины и страсти, которыми погрешили.

Противоположная самооправданию готовность во всем винить себя, а не других - это великая добродетель, не только в очах Божиих возносящая человека, но и привлекающая к нему сердца людей.

## **Страсти, их греховные дела и некоторые врачевания против них**

Покаяние состоит не только в исповедании греховных дел, но более всего в желании и стремлении освободиться от пленяющих нас греховных состояний, т.е. *страстей*. Важно видеть и исповедовать свои согрешения делом, словом, мыслию. Но для исцеления души от греховных недугов ограничиваться покаянием в отдельных греховных поступках далеко не достаточно. Вести борьбу только с грехами, обнаруживающимися в поступках, так же безуспешно, как срезать появляющуюся на огороде сорную траву, вместо того чтобы вырывать ее с корнем и выбрасывать.

Учение о врачевании души располагается древними отцами обыкновенно применительно к главным страстям, наименование и число которых у большинства учителей подвижничества одно и то же. У святых отцов они располагаются в определенном порядке, который вовсе не случаен, так как между страстями существует внутренняя связь. "Злые страсти и нечестие не только вводятся одна через другую, но и подобны одни другим", - учит свт. Григорий Палама. Главные страсти суть следующие: *чревоугодие, любодаяние, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие и гордость*. Эта схема не исчерпывает всех существующих в падшем мире страстей. Но к перечисленным главным порокам может быть сведено всякое страстное движение человеческой души. Прп. Иоанн Кассиан представляет даже своеобразную "родословную таблицу" всех остальных "наиболее знаменитых" пороков (см.: Собеседования египетских подвижников. Собеседование 5. §16).

В этой книге мы помещаем описание восьми главных страстей и противоположных им добродетелей в их проявлениях (делах), составленное святителем Игнатием (Брянчаниновым) на основании святоотеческого учения.

Отцы-подвижники дают и советы относительно врачевания страстей - и общие, и для каждой страсти в отдельности. Первое общее врачевание для всякой страсти заключается в том, чтобы, признав ее греховность и гибельность, *сознать себя самого страдающим этой страстью*, духовно больным и нуждающимся в исцелении. Вторым лекарством должен быть "*праведный гнев*" на самую страсть. Для того Творец и вложил в нас способность гневаться, чтобы направлять это чувство на грехи свои, на страсти и на диавола, а отнюдь не на наших ближних, ни на врагов, ни на ненавидящих нас... Этими средствами страсть бывает ослаблена, но не убита совершенно. Борьба со страстью не может быть легкой и непродолжительной. И главное средство в этой борьбе - *молитва* ко Господу о помощи в нашей брани и об исцелении. Затем нужно бороться и с самими проявлениями страсти, воздерживаться от проявлений ее: греховных мыслей, слов, поступков и дел. Ведя борьбу против страсти, против греховного расположения, нужно непременно заботиться и о насаждении в душе *добродетели*, противоположной этой страсти.

Разнообразие всех возможных греховных состояний и проявлений человеческой души бесконечно, поэтому ниже остановимся лишь на главных и наиболее распространенных, а говоря о врачевании их, отнюдь не имеем цели исчерпать все средства, а укажем лишь на главные, ибо бесконечно также многообразие человеческих характеров, положений и настроений. В каждом конкретном случае нужно следовать совету духовника, знающего и наши внешние обстоятельства, и внутреннее устройство души.

## Гнев

Гневную страсть в нас обличают наши частые ссоры с домашними и теми, с кем нам приходится постоянно соприкасаться в повседневной жизни. Нас обычно сердит неисполнение наших распоряжений, всякое недостаточно вежливое слово или отношение к нам.

Большую частью гнев не является самостоятельной страстью в человеческом сердце - в нем выражается неудовлетворенность другой страсти или даже случайных пожеланий. Часто гневом обличаются другие страсти, живущие в человеке. У тщеславных и сребролюбцев гнев выражается в зависти, у распутных - в ревности, у преданных объядению - в придиристости, и т.д.

Страсть гнева, долго владеющая человеком, если он не приносит об этом слезное покаяние, часто обращается в *ненависть* - самый отвратительный в очах Божиих грех, ибо ненавидящий брата своего есть человекоубийца (1 Ин. 3, 15).

Противоположная гневу добродетель - *безгневие* и связанная с ним *кротость*. Велико приобретение - безгневие: множество друзей приобретешь себе этим даром - и на небе, и на земле... Самое действенное, хотя и горькое при первом приеме, лекарство против гнева и раздражительности - это просить прощения после ссоры. Горько бывает оно, но горько только для гордецов. И если оно кажется столь нестерпимым, то это обличает в человеке другую тяжкую болезнь - гордыню.

## Гордыня и тщеславие

Грех гордыни у современных людей, в большинстве, является их постоянным состоянием и за грех вовсе не почитается, а именуется "чувством собственного достоинства", "честью" и т.п. Конечно, не одни наши современники страдают гордыней: от нее свободны только святые, а не распявшие своих страстей потомки Адама носят на себе эту обузу и должны бороться, пока не освободятся от ее тяжести.

Гордость имеет две разновидности - *тщеславие* и *внутреннюю*, или *духовную*, *гордыню*. Первая страсть гонится за человеческой похвалой и знаменитостью. Вторая - более тонкое и более опасное чувство: она исполнена уверенности в своих достоинствах, так что и не желает искать человеческой похвалы.

Тщеславные мысли являются часто и у благоговейных и смиренных сердцем людей, даже при их богоугодных делах. В этих случаях нужно продолжать делать полезное дело, а за помыслы тщеславия, врывающиеся в душу, укорять себя и поступать против них. Не



только Господь, но и разумные наблюдатели жизни всегда видят, кто работает для дела, а кто из тщеславия. Нужно всегда проверять свою совесть: не участвовало ли в наших делах побуждение тщеславия, - и затем приносить покаяние в этом грехе, а дел не бросать.

Гордость духовная проявляется в превозношении себя над другими. Борясь с этой страстью, надо при всяком ее проявлении напоминать себе о своих многочисленных грехах и страстях. Особенно важно принуждать себя просить прощения, безропотно переносить наказания.

## **Блудная страсть**

Избавиться от этой страсти бывает трудно даже подвижникам, самоотверженно предавшимся Богу. Испытания чувственные продолжают гнаться за ними даже в монастырь и пустыню. Супружество также не освобождает совершенно от этой страсти...

Грехи, происходящие от блудной страсти, называют грехами против целомудрия. Эти грехи запрещает седьмая заповедь Закона Божия, поэтому их часто называют также "грехами против седьмой заповеди". Таковые суть: супружеские измены (прелюбодеяния), блуд (сожительство вне брака), кровосмешение (плотская связь между близкими родственниками), грехи противоестественные, плотские тайные грехи. О степени их тяжести можно судить по тому, что в требниках ни на один грех нет столько вопросов и епитимий, как на грех нецеломудрия.

Грехи нецеломудрия, губящие души предающихся им, караются Богом страшными болезнями и влекут за собой многие другие беды: разорение семейств, самоубийства, детоубийства, вытравливание плода, которое по правилам Вселенских соборов вменяется одинаково с детоубийством. Последнее преступление теперь стало модным, и большинство не понимают тяжести сего греха, но это нисколько не умаляет виновности его совершителей.

Чтобы избавиться от этих грехов, пастыри Церкви настоятельно советуют, прежде всего, непременно прибегать к исповеди. Многие стыдятся исповедовать эти грехи, но, пока христианин (или христианка) не исповедует своего падения, он будет вновь и вновь возвращаться к нему и постепенно впадет в полное отчаяние, или, наоборот, бесстыдство и безбожие.

Чтобы очистить душу, засоренную скверной чувственной страстью, следует удаляться от всего, что влечет ко греху, от союзников в грехе, от общества, где он распространен и считается "нормальным". Далее, должно наполнять свою жизнь полезным трудом, физическим или умственным, окружить себя знакомством или дружбой с добрыми людьми; самое же главное - должно стать ближе к нашему Небесному Отцу и прибегать к Нему с молитвою.

## **Пьянство**

Порок пьянства, как и нецеломудрия, происходит от неверия, являясь его прямым следствием. Это одна из самых губительных для нашего православного народа духовных болезней. Пьянство является сестрой разврата и всех вообще преступлений.

Эту греховную страсть святые отцы связывают с чревоугодием, но она имеет и другие корни. Обычно предающиеся пьянству либо исполнены блудной страсти, которой в трезвом виде предаться не могут, либо, еще чаще, одержимы неудовлетворенным честолюбием или озлоблением на свою неудавшуюся жизнь, либо их мучают злоба и зависть. Эти страсти усугубляют болезненное состояние души, и человек часто попадает в позорный плен запоев, не в силах удержаться от них, даже если уже возненавидел свой порок и просит Бога и людей научить избавиться от него.

Исцеление от этой страсти порой кажется безнадежным. Но нет ничего невозможного у Бога. Для исцеления этой страсти необходим подвиг длинного и тяжкого пути и униженной мольбы пред своим Отцом Небесным, оставив Которого по своеволию и непокорности, человек впал в тяжкие беды, подобно блудному сыну в Евангельской притче. С юности же нужно хранить себя от вина, вести жизнь трезвенную, воздержную.

## Уныние

Это потеря той духовной жизнерадостности о Боге, которая питается надеждой на Его милосердное о нас промышление. У людей, пекущихся о своем спасении, эта страсть отнимает любовь к молитве, в душу проникает тоскливое настроение, становящееся со временем постоянным, приходит чувство одиночества, оставленности родными, всеми вообще людьми и даже Богом. У мирян эта болезнь душевная иногда выражается в озлобленности, раздражительности, нередко в запоях.

Уныние часто бывает последствием забытого грехопадения или скрытой, незаметной другой страсти: зависти, страсти блудной, честолюбия, сребролюбия, желания отмщения обидчику. Причиной уныния бывает и переутомление или гнетущие заботы. Часто уныние происходит от чрезмерных и самочинных подвигов особо ревностных к подвигам христиан.

Оскудевший в молитве и предающийся унынию христианин должен, прежде всего, постараться найти причину гнетущей его страсти, то греховное желание, которое было ее причиной, и вступить с ним в борьбу. И еще прежде, чем он поразит это греховное желание, дух молитвы, даже сугубо горячей, возвратится к нему за одну решимость побороть в себе зло.

Бывает уныние вследствие нахлынувших бед и скорбей внешних, от нас не зависящих, - от неверия в промысл Божий, непокорства ему, гнева богопротивного, ропота. Надобно бояться такого состояния и просить у Бога прощения и помощи, и тогда отойдет от нас дух уныния, и в скорби непременно придет и будет принято душой утешение Божие, превосходящее все утешения земные.

## Зависть

Это одно из самых страшных зол, от которых бедствует человеческий род. "Завистью диавола вошла в мир смерть" (Прем. 2, 24). Зависть соединяется обыкновенно с еще более отвратительным чувством - *злорадства* - и связана с другой какой-нибудь страстью: тщеславия, или корыстолюбия, или честолюбия. Направлена же она бывает против другого человека - своего соперника - в соответствующих этим страстям устремлениях.

Чтобы преодолеть зависть, должно противиться не только ей самой, но, прежде всего, тем себялюбивым основным страстям своей души, из которых она рождается. Если подавишь в себе честолюбие, то не будешь завидовать товарищу или сослуживцу, который преуспел больше тебя; если ты не сребролюбив, то не будешь завидовать разбогатевшему соседу, и т.д.

Источник всех вообще страстей человеческих - в *себялюбии*. Зависть же ближайшим образом происходит от себялюбивого желания богатства и славы. Но все это весьма греховно: должно желать себе только спасения на небе, а на земле - терпения и чистой совести.

Допущенная в душу страсть зависти, если и стала сама предметом святого гнева и борьбы с нею, все-таки часто просыпается в виде *досадного, недоброжелательного чувства* и даже влияет на мысль человека, понуждая его толковать в недобрую сторону все поступки и слова своего недоброжелателя или же того ближнего, которому он завидует. Такая *неправда, нечестность мысли* - явление постыдное, и всякий христианин должен себя останавливать на любом желании или внутреннем побуждении пристрастно отозваться о ближнем по зависти или по злобе, а не по правде. В этом же будет заключаться и борьба против страсти зависти, которая питается злобными выходками против соперника. Не получая такой пищи, сама страсть постепенно замирает.

## Сребролюбие

Волнения гнева, самолюбия (гордости) и блуда, если и часто отвлекают человека от Бога, то врываются в душу человека, как слепые порывы, как против его желания нападающие враги; сребролюбие же и скупость имеют свойство спокойного настроения души и направления воли. Притом сребролюбцы преступают против Бога Истинного тем,

что имеют других богов. А между тем обогащение, как руководящая цель всей жизни, оказывается уделом многих людей, любящих Церковь и живущих воздержно и трезво.

Страсть сребролюбия ведет ко многим грехам. Пристрастный к богатству человек непременно отвергает нуждающихся, не помогает родственникам, не поддерживает Церковь, повергает в нужду своих сотоварищей по торговле, бывает бессердечен и жесток. Сребролюбие влечет за собой обманы, лихоимства, немилосердие к ближним и все множество грехов против второй, восьмой и десятой заповедей Закона Божия. Грех воровства и грабительства особенно тяжок в отношении церковного имущества.

Врачевством против этой страсти является воздержание от греховных дел, ею производимых, отвержение ложного страха разорения, нищеты, необеспеченной старости и проч. Так, торговец или хозяин, если невозможно без обмана или причинения зла сопернику сохранить свое благополучие, пусть обречет себя на убыток и даже разорение, но не отступит от требования честности... Кроме того, страсть эта врачуетя милостыней и благотворительностью.

## **О страстях и добродетелях по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова) (Печатается по 1-му т. Сочинений, с небольшими сокращениями)**

### **Восемь главных страстей**

#### **1. Чревообъядение (или чревоугодие)**

Объядение, пьянство, нехранение и разрешение постов, тайноядение, лакомство, всякое нарушение воздержания. Неправильное и излишнее любление плоти, ее жизни и покоя, из чего составляется самолюбие, от которого нехранение верности Богу, Церкви, добродетели и людям.

#### **2. Любодеяние**

Блудное разжение, блудные ощущения и пожелания тела, блудные ощущения и пожелания души и сердца, принятие нечистых помыслов, беседа с ними, услаждение ими, соизволение им, медление в них. Блудные мечтания и пленения. Нехранение чувств, в особенности осязания, в чем дерзость, погубляющая все добродетели. Сквернословие и чтение сладострастных книг. Грехи блудные естественные: блуд и прелюбодеяние. Грехи противоестественные.

#### **3. Сребролюбие**

Любление денег (пристрастие к деньгам) и вообще имущества движимого и недвижимого. Желание обогатиться. Размышления о средствах к обогащению. Мечтание о богатстве. Опасение старости, нечаянной нищеты, болезненности, изгнания. Скупость, корыстолюбие, неверие Богу, неупование на Его промысл. Пристрастие или болезненная излишняя любовь к разным тленным предметам, лишающая душу свободы. Увлечение суетными попечениями. Любление подарков. Присвоение чужого. Лихоимство. Жестокосердие к нищей братии и ко всем нуждающимся. Воровство. Разбой.

#### **4. Гнев**

Вспыльчивость, приятие гневных помыслов; мечтания об отмщении; возмущение сердца яростию, помрачение ею ума: непристойный крик, спор, бранные, жестокие и колкие слова, ударения, толкания, убийство. Памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего.

#### **5. Печаль**

Огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение в обетованиях Божиих, неблагодарение Богу за все случающееся, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, скорбь на ближнего, ропот, отречение от креста, покушение сойти с него.

## **6. Уныние**

Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитве. Оставление церковного и домашнего молитвенного правила. Оставление непрестанной молитвы и душеполезного чтения. Невнимание и поспешность в молитве. Небрежение, неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негодью. Перехожение с места на место. Празднословие. Шутки. Оставление поклонов и прочих подвигов телесных. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение (о спасении). Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние.

## **7. Тщеславие**

Искание славы человеческой. Хвастовство. Желание и искание земных почестей. Пристрастие к красивым одеждам, вещам. Внимание к красоте своего лица, приятности голоса и прочим качествам тела. Пристрастие к наукам и искусствам гибнущего века сего, искание успеха в них для приобретения временной, земной славы. Стыд исповедовать грехи свои, сокрытие их пред людьми и отцом духовным. Лукавство. Самооправдание. Прекословие. Лицемерие. Ложь. Лесть. Человекоугодие. Зависть. Уничтожение ближнего. Переменчивость нрава. Притворство. Бессовестность. Нрав и жизнь бесовские.

## **8. Гордость**

Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Дерзость. Омрачение, дебелость ума и сердца, пригвождение их к земному. Хула. Неверие. Прелесть. Лжеименный разум. Непокорность Закону Божию и Церкви. Последование своей плотской воле. Чтение книг еретических, развратных и суетных. Неповиновение властям. Колкое насмешничество. Оставление христоподражательного смирения и молчания. Потеря простоты. Потеря любви к Богу и ближнему. Ложная философия. Ересь. Безбожие. Невежество. Смерть души.

## **О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям**

### **1. Воздержание**

Удержание от излишнего употребления пищи и питья, в особенности от употребления в излишестве вина. Точное хранение постов, установленных Церковью. Обуздание плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, от чего начинают ослабевать вообще все страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в бессловесном люблении плоти, ее жизни и покоя.

### **2. Целомудрие**

Уклонение от всякого рода блудных дел. Уклонение от сладострастных бесед и чтения, от произнесения скверных, сладострастных, двусмысленных слов. Хранение чувств, особенно зрения и слуха, а еще более осязания. Скромность. Отвержение помышлений и мечтаний блудных. Молчание. Безмолвие. Служение больным и увечным. Воспоминание о смерти и аде. Начало целомудрия - неколеблющийся от блудных помыслов и мечтаний ум; совершенство целомудрия - чистота, зрящая Бога.

### **3. Нестяжание**

Удовлетворение себя одним необходимым. Ненависть к роскоши и неге. Милосердие к нищим. Любление нищеты евангельской. Упование на промысл Божий. Последование Христовым заповедям. Спокойствие и свобода духа. Беспечительность. Мягкость сердца.

### **4. Кротость**

Уклонение от гневливых помыслов и от возмущения сердца яростию. Терпение. Последование Христу, призывающему ученика Своего на крест. Мир сердечный. Тишина ума. Твердость и мужество христианские. Неощущение оскорблений. Незлобие.

## **5. Блаженный плач**

Ощущение падения, общего всем человекам, и собственной нищеты душевной. Сетование о них. Плач ума. Болезненное сокрушение сердца. Прозябающие от них легкость совести, благодатное утешение и радование. Надежда на милосердие Божие. Благодарение Богу в скорбях, покорное их перенесение от зренья множества грехов своих. Готовность терпеть их. Очищение ума. Облегчение от страстей. Желание молитвы, уединения, послушания, смирения, исповедания грехов своих.

## **6. Трезвение**

Усердие ко всякому доброму делу. Неленостное исправление церковного и домашнего молитвенного правила. Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами и помышлениями своими. Крайняя недоверчивость к себе. Непрестанное пребывание в молитве и Слове Божиим. Благоговение. Постоянное бодрствование над собою. Хранение себя от многого сна, изнеженности, празднословия, шуток и острых слов. Любление ночных бдений, поклонов и прочих подвигов, доставляющих бодрость душе. Оставление дома не иначе, как по нужде. Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их.

## **7. Смирение**

Страх Божий. Ощущение его при молитве. Боязнь исчезнуть и обратиться в ничто, рождающаяся при особенно чистой молитве, когда особенно сильно ощущаются присутствие и величие Божий. Глубокое познание своего ничтожества. Изменение воззрения на ближних, причем они, без всякого принуждения, кажутся смирившемуся превосходнее его во всех отношениях. Простодушие от живой веры. Ненависть к похвале человеческой. Постоянное обвинение и укорение себя. Правота и прямота. Беспристрастие. Мертвость ко всему. Умиление. Познание таинства, сокровенного во кресте Христовом. Желание распять себя миру и страстям, стремление к этому распятию. Отвержение и забвение льстивых обычаев и слов, скромных по принуждению или умыслу, или навыку притворяться. Восприятие нищеты духовной. Отвержение премудрости земной, как непотребной для неба. Презрение всего, что в человеках высоко, но мерзость пред Богом (Лк. 16, 15). Оставление самооправдания. Молчание пред обижающими, которому научает Евангелие. Отложение всех собственных умствований и приятие разума евангельского. Смиренномудрие, или духовное рассуждение. Сознательное во всем послушание Церкви.

## **8. Любовь**

Изменение во время молитвы страха Божия на любовь Божию. Верность Господу, доказываемая постоянным отвержением всякого греховного помысла и ощущения. Несказанное, сладостное влечение всего человека любовью ко Господу Иисусу Христу и к поклоняемой Святой Троице. Зрение в ближних образа Божия и Христа; проистекающее от этого духовного видения предпочтение себе всех ближних и благоговейное почитание их о Господе. Любовь к ближним братская, чистая, ко всем равная, беспристрастная, радостная, пламенеющая одинаково к друзьям и врагам. Восхищение в молитву и любовь ума, сердца и всего тела. Несказанное наслаждение радостью духовной. Упоение духовное. Бездействие телесных чувств при молитве. Молчание ума. Просвещение ума и сердца. Молитвенная сила, побеждающая грех. Мир Христов. Отступление от всех страстей. Поглощение всех разумений превосходящим разумом Христовым. Нemoшь греховных помыслов, не могущих изобразиться в уме. Сладость и обилие утешений при скорбях. Зрение устроений человеческих. Глубина смирения и уничиженнейшего о себе мнения...

Конец бесконечен!

## **Мысли святых отцов о страстях, добродетелях и покаянии**

### **По "Отечнику", составленному святителем Игнатием (Брянчаниновым)**

*Все страсти, если попущена им будет свобода, действуют, возрастают, усиливаются в душе, наконец, объемлют ее, овладевают ею и отлучают ее от Бога. Это те тяжкие бремена, которые возлегли на Адама, после того как он вкусил от древа. Эти страсти убил на кресте Господь наш Иисус Христос. Это те ветхие мехи, в которые не вливается вино новое (Мф. 9, 17). Это те пелены, которыми обвязан был Лазарь (Ин. 11, 44). Это бесы, посланные Христом в стадо свиней (Мф. 8, 31-32). Это ветхий человек, которого повелевает Апостол христианину совлечь с себя (1 Кор. 15, 49). Это волчцы и терния, которые начала извергать земля Адаму, после того как он был низвергнут из рая (Быт. 3, 18).*

Авву Исаию спросили: в чем состоит покаяние? Он отвечал: Дух Святой научает нас удалиться от греха и более не впадать в него. В этом состоит покаяние.

Приносящие истинное покаяние не занимаются уже осуждением ближних, они занимаются оплакиванием грехов своих.

Кто осуждает грешников, тот изгоняет из себя покаяние.

Кто оправдывает себя, тот отчуждает себя от покаяния.

Возлюби смирение: оно покроет тебя от грехов твоих.

Смирение состоит в том, чтобы человек сознавал себя грешным пред Богом, не сделавшим ни одного доброго дела пред Богом.

Умоляю каждого человека, желающего принести Богу покаяние, отказаться от употребления вина в большом количестве. Вино возрождает погашенные страсти в душе и изгоняет из нее страх Божий.

Не спорьте друг с другом ни по какому поводу, не говорите худо ни о ком, не судите ни о ком, не осуждайте и не унижайте никого ни словом, ни в сердце, отнюдь не ропщите ни на кого, не подозревайте никого в каком-либо зле.

Не окажи презрения кому-либо по причине его телесного недостатка.

Если кто прославляет тебя и ты с услаждением принимаешь похвалу, то нет в тебе страха Божия.

Если скажут о тебе что несправедливо, и ты смутишься, то нет в тебе страха Божия.

Если при разговоре с братьями ищешь, чтоб слово твое взяло верх над словами других, то нет в тебе страха Божия.

Если пренебрегут твоим словом, и ты обидишься этим, то нет в тебе страха Божия.

Не любопытствуй и не расспрашивай о суетных делах мира.

Не советуйся о помыслах твоих со всеми: советуйся о них только с отцами твоими. Иначе навлечешь себе скорбь и смущение.

Не открывай помыслов твоих пред всеми, чтоб это не послужило причиною преткновения для ближнего твоего.

Хранись от лжи: она изгоняет страх Божий из человека.

От любви к славе человеческой рождается ложь. Кто ведет себя лукаво в отношении к брату своему, тот не возможет избежать печали сердечной.

Не ищи дружбы с славными мира сего, чтоб слава Божия не погасла в сердце твоём.

Не увлекись усладительным воспоминанием соделанных тобою согрешений, чтоб ощущение этих согрешений не обновилось в тебе.

Памятуй о Царстве Небесном, и будет мало-помалу привлекать тебя к нему это памятование.

Вспоминай и о геенне и возненавидь дела, влекущие в нее.

Ежедневно утром, восстав от сна, приведи себе на память, что ты должен дать отчет Богу во всяком деле твоём, и не согрешишь пред Ним: страх Его вселится в тебя.

Ежедневно рассматривай грехи твои, молись о них, и Бог простит их тебе.

Ожидающий близкой смерти не впадет во многие грехи. Напротив того, надеющийся жить долго опутывается многими согрешениями.

Живи так, как бы каждый день, переживаемый тобою, был последним в жизни, - и не согрешишь пред Богом.

## Приложения

### Приготовление к исповеди

В таинстве святого покаяния нам дана возможность отложить тяжкое бремя греховное, разорвать вериги греха, "скинию падшую и сокрушенную" нашей души увидеть обновленной и светлой.

Как часто надо прибегать к этому спасительному таинству? Как можно чаще, по крайней мере, в каждый из четырех постов.

Обычно люди, неопытные в духовной жизни, не видят множества своих грехов, не чувствуют их тяжести, отвращения к ним. Они говорят: "Ничего особенного я не совершал", "у меня только мелкие грехи, как у всех", "не украл, не убивал", - так многие часто начинают исповедь. Но святые отцы и учителя наши, оставившие нам покаянные молитвы, считали себя первыми из грешников, с искренней убежденностью взывали ко Христу: "Никтоже согреших на земли от века, якоже согреших аз, окаянный и блудный!" Чем ярче свет Христов озаряет сердце, тем яснее сознаются все недостатки, язвы и раны душевные. И наоборот: люди, погруженные в мрак греховный, ничего не видят в своем сердце, а если и видят, то не ужасаются, так как им не с чем сравнивать, ибо Христос закрыт для них пеленой грехов.

Поэтому для преодоления нашей духовной лености и нечувствия святой Церковью положены подготовительные дни к таинству покаяния - говение. Период говения может продолжаться от трех дней до недели, если нет на то особого совета или предписания духовника. В это время следует соблюдать пост, хранить себя от греховных дел, мыслей и чувствований, вообще вести жизнь воздержную, покаянную, растворенную делами любви и христианского благотворения. В период говения нужно как можно чаще бывать на церковных богослужениях, более обычного прилежать к молитве домашней, досуги посвящать чтению творений святых отцов, житий святых, самоуглублению и самоиспытанию.

Разбираясь в нравственном состоянии своей души, надо постараться различать основные грехи от их производных, корни - от листьев и плодов. Следует остерегаться также впасть в мелочную подозрительность ко всякому движению сердца, потерять чувство важного и неважного, запутаться в мелочах. Кающийся должен принести на исповедь не только список грехов, но, что важнее всего, - *покаянное чувство*; не детальный рассказ о своей жизни, а *сокрушенное сердце*.

Знать свои грехи - это еще не значит каяться в них. Но что же делать, если иссохшее от греховного пламени сердце наше не орошается живительными водами слез? Что если немощь духовная и "плоти немощение" так велики, что мы не способны на искреннее покаяние? Но это не может быть причиной для того, чтобы откладывать исповедь в ожидании покаянного чувства.

Господь принимает исповедание - искреннее и добросовестное - даже если оно и не сопровождается сильным чувством раскаяния. Только нужно и этот грех - окаменное нечувствие - исповедать мужественно и откровенно, без лицемерия. Бог может коснуться сердца и во время самой исповеди - смягчить его, утончить духовное зрение, пробудить покаянное чувство.

Условие, которое мы непременно должны соблюсти, чтобы покаяние наше было принято Господом действительно - прощение согрешений нашим ближним и примирение со всеми.

Покаяние не может быть совершенным без словесного *исповедания* грехов. Разрешены же грехи могут быть только *в церковном таинстве покаяния*, совершаемом священником.

Исповедь - это подвиг, самопринуждение. Во время исповеди не нужно ждать вопросов от священника, но самим делать усилие. Называть грехи надо точно, не затемняя неприглядности греха общими выражениями. Очень трудно, исповедуясь, избегнуть

соблазна *самооправдания*, отказаться от попыток объяснить духовнику "смягчающие обстоятельства", от ссылок на третьих лиц, якобы введших нас в грех. Все это признаки самолюбия, отсутствия глубокого покаяния, продолжающегося коснения во грехе.

Исповедь - это не беседа о своих недостатках, сомнениях, это не простое осведомление духовника о себе, хотя и духовная беседа также очень важна и должна иметь место в жизни христианина, но исповедь - это иное, это *таинство*, а не просто благочестивый обычай. Исповедь - это горячее покаяние сердца, жажда очищения, это второе крещение. В покаянии мы умираем для греха и воскресаем для праведности, святости.

Принеся покаяние, мы должны утвердиться внутренне в решимости не возвращаться к исповеданному греху. Знак совершенного покаяния - чувство легкости, чистоты, неизъяснимой радости, когда грех кажется так же труден и невозможен, как только что далека была эта радость.

### **Чин общей исповеди**

#### **Составлен архиепископом Сергием (Голубцовым, +1982 г.)**

Таинство святого покаяния имеет основную цель - пробудить наше духовное сознание, открыть нам очи на самих себя, опомниться, глубоко понять, в каком губительном состоянии находится наша душа, как необходимо искать спасения у Бога, просить слезно и сокрушенно прощения наших бесчисленных грехов перед Ним. Господь Иисус Христос ждет от нас преискренного сознания наших отступлений от Его святой воли и смиренного обращения к Нему, как недостойных Его рабов, много прегрешивших и оскорбивших Его Божественную любовь к нам.

Нам нужно помнить и глубоко верить в бесконечное милосердие Божие, простиращее свои объятия каждому обращающемуся грешнику. Нет греха, которого Бог по Своему неизреченному милосердию не простил бы человеку, явившему чистосердечное раскаяние в своих грехах, твердую решимость исправить свою жизнь и не возвращаться к прежним согрешениям.

Приступая к исповеди, будем молить Бога, чтобы Он Своей всемогущей помощью отверз нам двери покаяния, примирил и соединил с Собою, даровал Духа Святого для новой и обновленной жизни.

Возлюбленные о Христе братие и сестры! Готовясь приступить к великому таинству святой исповеди, взирая на милосердие Божие, спросим самих себя, оказали ли мы милосердие ближним, со всеми ли примирились, не имеем ли в сердце своем вражды на кого-либо, вспомнив заветные слова Святого Евангелия: "аще отпускаете человеком согрешения их, отпустит и вам Отец ваш Небесный" (Мф. 6, 14). Вот условие, которое должны мы понять и соблюсти в спасительной деле святого покаяния.

Жизнь человеческая настолько разнообразна, настолько таинственна глубина нашей души, что трудно даже перечислить все прегрешения и грехи, которые мы совершаем. Поэтому, приступая к таинству святой исповеди, полезно напомнить себе об основных нарушениях нравственного закона Святого Евангелия. Внимательно будем проверять свою совесть и каяться о своих согрешениях пред Господом Богом.

Исповедуем мы, многогрешные, Господу Богу Вседержителю, во Святей Троице славимому и покланяемому Отцу и Сыну и Святому Духу, и тебе, честный отче, все наши грехи вольные и невольные, содеянные словом, или делом, или помышлением.

Согрешили несохранением обетов, данных нами при крещении, но во всем солгали и преступили, и непотребными себя соделали пред лицом Божиим.

Согрешили маловерием, неверием, сомнением, колебанием в вере, замедлением в помыслах, от врага всеваемых, против Бога и Святой Церкви, кошунством и насмешками над святыней, сомнением и вольным мнением, суеверием, гаданием самонадеянностью, нерадением, отчаянием в своем спасении, надеждою на самих себя и на людей более, чем на Бога, забвением о правосудии Божиим и неимением достаточной преданности воле Божией.



Согрешили непокорностью к действиям промысла Божия, упорным желанием, чтобы все было по-нашему, человекоугодием, пристрастной любовью к твари и вещам. Не старались познавать волю Божию, не имели благоговения к Богу, страха пред Ним, надежды на Него, ревности о славе Его, ибо Он прославляется чистым сердцем.

Согрешили неблагодарностью к Господу Богу за все Его великие и непрестанные благодеяния, в избытии изливаемые на каждого из нас и в целом на весь человеческий род, непамятованием о них, ропотом на Бога, малодушием, унынием, ожесточением своего сердца, неимением к Нему любви и неисполнением Его святой воли.

Согрешили порабощением себя страстям: сладострастию, корыстолюбием, гордости, лени, самолюбию, тщеславию, честолюбию, любостязанию, чревоугодию, лакомству, тайноядению, объядению, пьянству, пристрастию к играм, зрелищам и увеселениям.

Согрешили божбою, неисполнением обетов, принуждением других к божбе и клятве, благоговением к святыне, хулою на Бога, на святых, на всякую святыню, кошунством, призыванием имени Божия всуе, в худых делах, желаниях, мыслях.

Согрешили непочитанием праздников церковных, не ходили в храм Божий по лености и нерадению, в храме Божиим стояли неблагоговейно; согрешили разговорами и смехом, невниманием к чтению и пению, рассеянностью ума, блужданием мыслей, суетными воспоминаниями, хождением по храму во время богослужения без нужды; выходили из храма до окончания службы, в нечистоте приходили в храм и прикасались к святыням его.

Согрешили нерадением к молитве, оставлением чтения Святого Евангелия, Псалтири и других Божественных книг, святоотеческих поучений.

Согрешили забвением грехов на исповеди, самооправданием в них и умалением их тяжести, сокрытием грехов, покаянием без сердечного сокрушения; не прилагали старания о должном приготовлении к причащению Святых Тайн Христовых, не примирившись со своими ближними приходили на исповедь и в таком греховном состоянии дерзали приступать к Причастию.

Согрешили нарушением постов и нехранением постных дней - среды и пятницы, которые приравниваются к дням Великого поста, как дни воспоминания страданий Христовых. Согрешили невоздержанием в пище и питии, небрежным и неблагоговейным осенением себя крестным знамением.

Согрешили непослушанием начальству и старшим, самонаравием, самоочином, самооправданием, леностию к труду и недобросовестным исполнением порученных дел. Согрешили непочитанием родителей своих, оставлением молитвы за них, непочитанием старших себя по возрасту, дерзостью, своенравием и непокорством, грубостью, упрямством.

Согрешили неимением христианской любви к ближнему, нетерпеливостью, обидчивостью, раздражительностью, гневом, причинением вреда ближнему, драками и ссорами, неуступчивостью, враждою, воздаянием злом за зло, непощением обид, злопамятством, ревностью, завистию, зложелательством, мстительностью, осуждением, оклеветанием, лихоимством.

Согрешили немилосердием к бедным, не имели сострадания к больным и калекам; согрешили скупостью, жадностью, расточительностью, корыстолюбием, неверностью, несправедливостью, жестокосердием.

Согрешили лукавством в отношении ближних, обманом, неискренностью в обращении с ними, подозрительностью, двоедушием, сплетнями, насмешками, остротами, ложью, лицемерным обращением с другими и лестию, человекоугодием.

Согрешили забвением о будущей вечной жизни, непамятованием о своей смерти и страшном суде и неразумной, пристрастной привязанностью к земной жизни и ее удовольствиям, делам.

Согрешили невоздержанием своего языка, пустословием, празднословием, смехотворством, рассказывали анекдоты; согрешили разглашением грехов и слабостей ближнего, соблазнительным поведением, вольностью, дерзостью.

Согрешили невоздержанием своих душевных и телесных чувств, пристрастием, сладострастием, нескромным воззрением на лиц другого пола, вольным с ними обращением,

блудом и прелюбодеянием, различными плотскими грехами, излишним щегольством, желанием нравиться и прельщать других.

Согрешили неимением прямоты, искренности, простоты, верности, правдивости, уважительности, степенности, осторожности в словах, благоразумной молчаливости, не охраняли и не защищали честь других. Согрешили неимением любви, воздержания, целомудрия, скромности в словах и поступках, чистоты сердца, нестяжательности, милосердия и смиренномудрия.

Согрешили унынием, тоской, печалью, зрением, слухом, вкусом, обонянием, осязанием, похотью, нечистотой и всеми нашими чувствами, помышлениями, словами, желаниями, делами. Каемся и в прочих наших грехах, которые из-за беспамятства нашего мы не помянули.

Каемся, что прогневали Господа Бога нашего всеми своими грехами, искренно об этом жалеем и желаем всевозможно воздерживаться от грехов наших и исправляться.

Господи Боже наш, со слезами молим Тебя, Спаса нашего, помоги нам утвердиться в святом намерении жить по-христиански, а исповеданные нами грехи прости, яко Благ и Человеколюбец. Не перечисленные здесь тяжкие грехи надо сказать духовнику особо. Грехи, исповеданные и разрешенные ранее, называть на исповеди не следует, ибо они уже прощены, но если мы их снова повторяем, то нужно в них снова каяться. Каяться нужно и в тех грехах, которые были забыты, но вспомнились теперь.

Говоря о грехах, не следует называть имена других лиц - соучастников греха. Таковые должны сами раскаяться за себя.

Навыки ко греху искореняются молитвой, постом, воздержанием, добрыми делами.

## **Рассказы из жизни подвижников (Взяты из "Древнего патерика")**

\*\*\*

Один брат говорил авве Пимену: меня смущают помыслы и не дают мне подумать о грехах моих, а заставляют меня замечать только недостатки брата моего.

Авва Пимен рассказал ему об авве Диоскоре, что он в келлии плакал о себе; а ученик его жил в другой келлии. Когда ученик приходил к старцу и заставлял его плачущим, то спрашивал его: отец! о чем ты плачешь? - Он отвечал ему: плачу о грехах своих, чадо. - Ученик говорил ему: ты не имеешь грехов, отец! - Но старец отвечал ему: уверяю тебя, сын мой! Если бы можно было мне видеть свои грехи, то мало было бы еще четырех человек, чтобы вместе со мной оплакать их.

При этом сказал авва Пимен: тот поистине человек, кто познал самого себя (гл. 3, 22).

\*\*\*

Авва Сисой сказал однажды с дерзновением: поверь, вот уже тридцать лет, как я не молюсь Богу о прочих Грехах своих, но, молясь, говорю Ему: Господи, Иисусе Христе, покрой мя от языка моего! Ибо даже доселе я падаю, согрешая чрез него (4, 47).

\*\*\*

Брат спросил старца: что мне делать, отец? Меня убивает срамный помысл. - Старец говорит ему: когда мать захочет детище свое отнять от молока, прикладывает к сосцам своим горький морской лук. Младенец по обыкновению припадает к груди сосать молоко, но по причине горечи отвращается от нее. Так и ты, если хочешь, положи на мысль твою горечи. - Брат спросил его: какая это горечь, которую мне должно положить? - Памятование о смерти и мучениях в будущей жизни, - сказал старец (5, 33).

\*\*\*

Один из отцов рассказывал: когда был я в городе Оксиринхе (город в Среднем Египте, на левом берегу Нила), пришли туда в субботу вечером нищие для прошения милостыни. Когда они спали, у одного из них была только рогожа - половина ее была под ним, а половина над ним. Был же там сильный мороз. Когда я вышел ночью, то слышал, как он дрожал от холода и утешал себя, говоря: благодарю Тебя, Господи! Сколько теперь

находится в темницах богатых, отягченных железами, а у других и ноги забиты в дерево. А я, как царь, могу протянуть ноги мои и идти, куда мне угодно. Я стоял и слушал, когда он произносил это. Вошедши внутрь, я рассказал это братьям, и слышавшие получили пользу (7, 54).

\*\*\*

Авва Исаак Фивейский пришел в киновию, увидел брата, впадшего в грех, и осудил его. Когда возвратился он в пустыню, пришел Ангел Господень, стал пред дверьми келлии его и говорил: не пущу тебя войти. - Авва умолял его, говоря: какая сему причина? - Ангел сказал ему в ответ: Бог послал меня к тебе, говоря: спроси его, куда велит Мне бросить павшего брата? - Авва Исаак тотчас повергся на землю, говоря: согрешил пред Тобою, прости мне! - Ангел сказал ему: встань, Бог простил тебе; но впредь *берегись осуждать* кого-либо, прежде нежели Бог осудит его (9, 5).

\*\*\*

Один из отцов, увидев некоего согрешающего, сказал с горькими слезами: сей ныне пал, а я - завтра (9, 17).

\*\*\*

Говорили об авве Агафоне: пришли к нему некоторые, услышав, что он имеет великую рассудительность. Желая испытать его, не рассердится ли он, спрашивают его: ты Агафон? Мы слышали о тебе, что ты блудник и гордец. - Да, это правда, - отвечал он. - Они опять спрашивают его: ты Агафон - клеветник и пустослов? - Я, - отвечал он. - И еще говорят ему: ты Агафон - еретик? - *Нет, я не еретик*, - отвечал он. - Затем спросили его: скажи нам, почему ты на все, что ни говорили тебе, соглашался, а последнего слова не перенес? - Он отвечал им: первые пороки я признаю за собою; ибо это признание полезно душе моей. А признание себя еретиком - значит отлучение от Бога, а я не хочу быть отлученным от Бога моего. - Выслушав это, они подивились рассудительности его, и отошли, получив назидание (10, 12).

\*\*\*

Авва Пимен сказал: по мне лучше человек согрешающий и сознающий грех свой и раскаивающийся, нежели человек не согрешающий и не смиряющийся. Тот считает себя грешником и смиряется в своих мыслях - а этот представляет себя праведником, как будто он праведен, и возносится (10, 50).

\*\*\*

Авва Авраам спрашивал авву Пимена: отчего это демоны так нападают на меня? - На тебя нападают демоны? - сказал ему авва Пимен. - Не демоны нападают на нас, если мы исполняем свои хотения; наши хотения для нас сделались демонами: они-то мучат нас, чтобы мы исполняли их. Если же хочешь знать, с кем воевали демоны, - это с Моисеем и подобными ему (10, 86).

\*\*\*

Спрошен был старец одним воином: принимает ли Бог раскаяние? - И старец, поучив его многими словами, говорит ему: скажи мне, возлюбленный, если у тебя разорвется плащ, то выбросишь ли его вон? - Воин говорит ему: нет! но я зашью его, и опять буду употреблять его. - Старец говорит ему: если ты так щадишь свою одежду, то тем паче Бог не пощадит ли Свое творение? - И воин, хорошо убедившись в этом, отошел с радостью на свою страну (10, 162).

\*\*\*

Некий из отцов сказал: берегись хвалящих тебя братьев и помыслов людей, уничижающих ближнего; ибо мы ничего не знаем. Разбойник был на кресте, и за одно слово оправдался. Иуда был сопричтен апостолам, и в одну ночь погубил весь труд свой, и сошел с неба во ад. Посему никто делающий добро да не хвалится; ибо все надеявшиеся на самих себя пали в одно мгновение (11, 107).

\*\*\*

Сказал авва Антоний: я видел все сети диавола, распростертые по земле и, вздохнувши, сказал: кто же обходит их? И услышал голос, говорящий: *смирномудрие* (15, 3).

\*\*\*

Старец сказал: во всяком искушении не порицай человека, но только самого себя, говоря: сие случилось со мною за грехи мои (15, 75).

\*\*\*

Некоему из братьев явился диавол, преобразившись в ангела света, и говорит ему: я архангел Гавриил и послан к тебе. - Брат же сказал: смотри, не к другому ли ты послан? Ибо я не достоин видеть ангела. - И диавол тотчас стал невидим (15, 83).

\*\*\*

Старец был спрошен: как некоторые говорят, что мы видим ангелов? - Старец отвечал: блажен тот, кто всегда видит грехи свои (15, 105).

\*\*\*

Некоторый брат, обиженный от другого брата, пришел к авве Сисою Фивейскому и говорит ему: такой-то брат обидел меня; хочю и я отметить за себя. - Старец же увещевал его: нет, чадо, оставь лучше Богу дело отмщения. - Брат сказал: не успокоюсь до тех пор, пока не отмщу за себя. - Тогда старец сказал: помолимся, брат! - И вставши, старец сказал: Боже! Боже! Мы не имеем нужды в Твоем попечении о нас; ибо мы сами делаем отмщение наше. - Брат, услышав сие, пал к ногам старца, сказав: не стану судиться с братом; прости меня! (16, 12).

\*\*\*

Некий старец сказал: если кто будет помнить об оскорбившем его, или обесчестившем, или порицающем, или причиняющем вред ему, то должен помнить о нем, как о *враче, посланном от Христа*, и должен считать его за благодетеля; а оскорбляться сим есть признак болящей души. Ибо если бы ты не был болен, то не страдал бы. Ты должен радоваться о таком брате, потому что через него узнаешь болезнь свою, должен молиться за него и принимать от него все, как целительное лекарство, посланное от Господа. Если же ты оскорбляешься против него, то с силою говоришь Христу: не хочу принимать врачеваний Твоих, а хочу гнить в ранах моих (16, 16).

\*\*\*

Авва Антоний сказал: от ближнего нам жизнь и смерть. Ибо если приобретем брата, то приобретаем Бога; если же соблазним брата, то согрешим против Христа (17, 2).

\*\*\*

Два старца жили вместе и никогда не было у них распри. Сказал же один другому: сделаем и мы распрю, как другие люди. - Он же, отвечая, сказал брату: не знаю, какая бывает распря. - Тот же сказал ему: вот я кладу кирпич посередине и говорю: он мой, а ты говоришь: нет, он мой; это и будет началом. - И сделали так. И говорит один из них: это мой. - Другой же сказал: нет, это мой. - И сказал первый: да, да, он твой, возьми и ступай. - И разошлись, и не могли вступить в распрю между собою (17, 25).

\*\*\*

Говорил авва Никита о некоторых двух братьях, живших вместе. Видя же диавол великую любовь их и не терпя ее, пришел и, желая разлучить их, стал пред дверьми и показался одному голубем, а другому вороной. Говорит же один из них другому: видишь этого голубя? И сказал тот: это ворона. И начали спорить друг с другом, говоря каждый свое, и, вставши, подрались до крови, и к полной радости врага разошлись. Спустя три дня, пришедши в себя, они возвратились к прежнему образу жизни и наложили на себя покаяние. И уразумевши брань врага, до смерти пребыли вместе во всяком мире (17, 32).

## **Слово святого праведного Иоанна Кронштадского**

"Жить всем хочется! Жизнь всем мила. А жизнь от кого? От единого Бога! А умирать хочется? Вечно мучиться хочется или нет? О, нет, нет!

И час мучений иногда невыносим - каково же мучиться вечно!

А к вечной жизни ведет вера, правда, покаяние, добродетель, самоотвержение, умерщвление страстей. А жить, и жить вечно - хочется ли? Как не хотеть!

Так кайся же немедленно и исправляйся, призывай на помощь Господа Бога: Он близ нас, как мать близ грудного ребенка".

*Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

## **Список литературы**

- Митрополит *Антоний (Храповицкий)*. Исповедь. - 2-е. изд. - М., 1996.
- Епископ *Игнатий (Брянчанинов)*. Сочинения. Т. 1. Аскетические опыты. - СПб., 1886.
- Епископ *Игнатий (Брянчанинов)*. Отечник. - СПб., 1891.
- Древний патерик. - М., 1899.
- *Зарин С.М.* Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн.2. - СПб., 1907.
- Настольная книга священнослужителя. Т. 4. - М., 1983.