

Игумен Петр (Мещеринов)

ТАИНСТВО
ПОКАЯНИЯ:
ПОДГОТОВКА
И ИСПОВЕДЬ



Издательство
Московской Патриархии
Москва • 2009

УДК 265.6
ББК 86–372
М 56

*По благословению
Святейшего Патриарха Московского и всея Руси
КИРИЛЛА*

Игумен Петр (Мещеринов)

М 56 Таинство Покаяния: подготовка и исповедь. —
Издательство Московской Патриархии, М., 2009. —
48 с.

Таинство Покаяния избавляет кающегося человека от греха, воссоединяет его с Богом и Церковью.

Как правильно подготовиться к исповеди? Как научиться распознавать природу грехов и не грешить? Как часто нужно исповедоваться? Что такое епитимия? Какое место занимает покаяние в духовной жизни человека?

На эти и другие вопросы отвечает священник с многолетней духовной практикой игумен Петр (Мещеринов), раскрывая правильную церковную практику покаяния: покаяние — это не самоедство и не комплекс вины, ввергающие человека в уныние, а духовное делание, приносящее в душу человека благодать Святого Духа.

© Издательство Московской
Патриархии, 2009

ISBN 5–94625–145–7

© Игумен Петр (Мещеринов), 2009

ЦЕРКОВНОЕ ПОНИМАНИЕ ПОКАЯНИЯ

Одной из важнейших сторон духовной жизни является покаяние. Не всегда, однако, оно понимается православными христианами как должно. В настоящей брошюре мы попытаемся рассмотреть связанные с этим Таинством вопросы, с которыми приходится наиболее часто сталкиваться в пастырской практике.

Сначала дадим определение. **Покаяние есть Таинство, в котором христианин при раскаянии в своих грехах и исповеди их перед священником получает через него от Бога прощение и разрешение грехов.**

Мы сразу видим, что для совершения Таинства нужны два действия: 1) раскаяние и исповедь; 2) прощение и разрешение грехов священнослужителем, имеющим от Бога власть прощать грехи. О первом, т. е. о необходимости исповеди, мы читаем в Первом послании апостола Иоанна Богослова: *если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши, и очистит нас от всякой неправды* (1 Ин. 1, 9). О втором действии — в Евангелии

от Иоанна: *Примите Духа Святого*, — сказал Господь апостолам; *кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том остаются* (Ин. 20, 22–23).

Сразу можно дать ответ на часто задаваемый вопрос: зачем нужно идти к священнику рассказывать о грехах, недостаточно разве покаяться внутри себя, перед Богом? Мы видим, что нет, недостаточно. Господь дал власть прощения грехов не самому человеку при мысленной исповеди их перед Богом, а Церкви в лице апостолов и их преемников, т. е. епископов и пресвитеров. Для того чтобы они узнали грехи человека, которые именем Господа имеют благодать прощать, их нужно сообщить, сказать, назвать, т. е. исповедать и засвидетельствовать перед священнослужителем своё раскаяние в них.

Все церковные Таинства соединяют человека с Церковью, которая есть Тело Христово; это особенно касается Таинства Покаяния. Грех разлучает человека с Богом и Его Церковью; в Таинстве Покаяния происходит прощение грехов и воссоединение человека с Церковью. Поэтому только в церковном священнодействии, а не самостоятельно совершается избавление человека от греха, в котором он кается. Вне Церкви, даже если человек искренне сокрушается о своих грешных делах, — разрешения от них ему взять неоткуда.

Сразу перед нами встаёт вопрос — что же такое грех? Чем он страшен? Выяснив это, мы поймём, что, собственно, происходит в Таинстве Покаяния.

ЧТО ТАКОЕ ГРЕХ?

Грех есть беззаконие, — определяет апостол Иоанн Богослов (1 Ин. 3, 4), т. е. нарушение воли Божией. Это нужно правильно понимать. Нарушить волю Божию — это не начальника на работе ослушаться. Воля Божия — не директива, не указ, формально принуждающие нас к чему-либо. Воля Божия есть всесозидательное действие Бога, то, на чём держится мир, всё бытие. И мы знаем из Священного Писания, что воля Божия — не какая-то равнодушная всемогущая сила, но — *благая, угодная и совершенная* (Рим. 12, 2). Если мы нашими делами, мыслями, чувствами соответствуем воле Божией, любим её, ищем её, творим её, — мы тем самым приобретаем изначальную гармонию мироустройства, благу, добру, совершенству и пребываем в богоустановленном чине и порядке, соответствуем Богу и божественной жизни и приобретаем мир, спокойствие совести, внутреннее (а нередко и внешнее) благополучие, блаженство

и бессмертие. Если же мы волю Божию нарушаем, то тем самым идём против Божиего порядка мироустройства, т. е. разрушаем, порти́м и извращаем самих себя и мир. И это не какие-то мысленные выкладки: это — объективное положение вещей. Апостол Иаков пишет: *сделанный грех рождает смерть* (Иак. 1, 15), т. е. разрушение и уничтожение, по причине отделения от абсолютного добра, правды, любви и красоты, т. е. от Бога.

Возникает вопрос: а как нам узнать волю Божию? Она открыта нам в Священном Писании, прежде всего — Нового Завета. Если мы будем усердно читать и изучать эту главную книгу Церкви, то ясно увидим описываемое в ней должное и недолжное нравственное и религиозное состояние человека, и, прикладывая прочитанное к себе, сообразуем нашу жизнь с волей Божией.

Сделанный грех нарушает законы бытия — прежде всего духовные законы, и, следовательно, для человека он влечёт за собою неизбежную ответственность. Если человек «выйдет» из окна 15-го этажа, имея желание пройти по воздуху до соседнего дома, то он упадет вниз — таковы законы физического мира; совершенно несущественно, что человек думает и считает. Так и в духовной сфере: если человек идёт против законов Божиих, то — вменяет он себе

в грех это противление Богу или нет — он пожинает определённые последствия, например, для гордости — отступление благодати и предание бесам, для блуда — разрушение души, нарушение целостности человека и проч.

Конечно, грехи бывают разные, есть *грех не к смерти* (1 Ин. 5, 16), но любой грех — коль скоро он совершён — извращает, меняет в худшую сторону Божий порядок, разлучает человека с Богом в той или иной степени и влечёт за собою последствия. Но воистину Любовь Божия превосходит всякие человеческие несовершенства и немощи. Господь Иисус Христос в Своей Церкви дал нам великое и удивительное Таинство Покаяния; и теперь, если человек осознаёт свой грех, кается, исповедует его и получает в Церкви разрешение от него, — то действием этого Таинства грех уничтожается, изглаживается из бытия, а душа исцеляется и получает благодатные силы на борьбу с грехом; главное же, что происходит, — восстанавливается общение между Богом и человеком.

ДВА ВИДА ПОКАЯНИЯ

Но покаяние — это не только Таинство. Покаяние есть, прежде всего, внутреннее

действие, внутренняя работа человека, которая готовит и приводит его к Таинству. Здесь можно различить, во-первых, покаяние как вхождение (или возвращение) в Церковь от греховной жизни и, во-вторых, покаяние как делание человека уже церковного, т. е. как нравственное усилие души в борьбе с грехом и в понуждении себя на добро.

1. **Покаяние как вхождение в Церковь.** Евангельская проповедь началась не чем иным, как призывом к покаянию. *Исполнилось время, и приблизилось Царствие Божие: покайтесь и веруйте в Евангелие* (Мк. 1, 15), — это первое, что сказал Господь, выйдя на проповедь. До этого к покаянию призывал святой Иоанн Предтеча, и даже крестил в покаяние, т. е. совершал символическое омовение грешника водою в знак очищения от исповеданных ему грехов. Апостольская, т. е. церковная, проповедь также началась с увещевания о покаянии. После сошествия на апостолов Святого Духа, в первой же своей проповеди, апостол Петр сказал: *покайтесь, и да крестится каждый из вас во имя Иисуса Христа для прощения грехов; и получите дар Святого Духа* (Деян. 2, 38). *Покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши* (Деян. 3,19). В Священном Писании покаяние полагается необходимым условием для обращения к Богу и для спасения. Господь

говорит: *если не покаетесь, все так же погибнете* (Лк. 13, 3). Покаяние радует Бога и угодно Ему: *так на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии* (Лк. 15, 7).

О чём здесь идет речь? Греческое слово «метанойя», которое стоит в оригинале во всех процитированных отрывках Нового Завета, означает буквально «передумать», а смысл этого понятия — изменение сознания. Этим словом передается нечто большее, чем просто процесс умственной деятельности, здесь подразумевается намеренное «обращение», в котором участвуют сердце, воля и сознание; это «изменение образа мыслей, приводящее к изменению поведения», причем подразумевается здесь именно религиозный аспект — обращение от греха и лжи к Богу, истине и добру. Таким образом, **покаяние в собственном смысле слова есть изменение сознания и решительная перемена всей своей жизни, осознание своих грехов и оставление их, обращение к Богу и устройство своей жизни на новых, евангельских началах.** Покаяние предполагает определенное состояние души, — когда человек осознаёт и чувствует свою ущербность без Бога, падшесть, болезненное состояние от бремени грехов и пленения ими — то, что святитель Феофан Затворник

называет «крайней бедой без Бога»; вместе с тем — нежелание больше жить по-старому, нужду во Враче, жажду исцеления души.

Когда на такую почву, на такое настроение души падает благодатное семя Евангельской проповеди, тогда человек обращается к Богу, — не только мыслью, но и всем сердцем принимает Бога, заполняя и освящая Им всю свою жизнь. Такое обращение к Богу происходит прежде всего через принятие Таинства Крещения; в наше время многие люди, крещённые в детстве, но не воспитанные как христиане, заглушившие благодать Крещения нехристианской жизнью, входят в Церковь через Таинство Покаяния. В этом смысле оно называется «вторым крещением», или «восстановлением, возобновлением Крещения». В древности христиане, впадшие в тяжёлые, смертные грехи, воссоединялись с Церковью через публичное покаяние и строгие епитимии; сегодня исповедь всегда индивидуальная, тайная.

2. Покаяние как нравственное делание. Но вот мы с вами вошли в Церковь — через Крещение или через Покаяние. Как должна теперь строиться наша жизнь? Отринув грех и соединившись с Богом, мы получили от Него в Таинствах благодатные дары, и теперь наша задача — сохранить, возрастить и приумножить

эти дары. Для этого мы должны совершать определенный душевный труд, сознательное нравственное усилие над собой. Об этом говорит Господь: *Царство Небесное силою берётся (нудится), и употребляющий усилие восхищается (приобретает) его* (Мф. 11, 12). Усилие это должно быть ровным, постоянным, непрекращающимся, чтобы нам постоянно возрастать во Христе, восходить от силы в силу.

Но это идеал. В жизни такое ровное восхождение не часто встречается. Мы немощны, неспособны на такое постоянство, на всегдашнее внутреннее напряжение; мы стужали многие греховные привычки и навыки, которые чуть ли не срослись с нашей природой. Устроение нашей внешней жизни — совершенно нехристианское, противное благочестивой жизни; да и дьявол рядом со своими соблазнами, искушениями, возбуждениями страстей. В этих условиях мы часто рассеиваемся, помрачаемся, изнемогаем, ослабеваем — и в итоге допускаем в нашу жизнь грехи. Правда, христиане всё же с особым усилием блюдают себя от грехов смертных (хотя и они тоже, по разным обстоятельствам, бывают); но и так называемые *грехи не к смерти* (1 Ин. 5, 16), хоть и именуются иногда *повседневными*, всё равно остаются грехами, со всеми их действиями — прежде

всего, разлучением нас с Богом. Кроме того, под массой мелких грехов наша совесть, которой принадлежит главная роль в соблюдении внутренней чистоты, начинает замутняться, изнемогать, терять свою силу.

И тут снова открывается нам любовь Божия и принимает нас в Таинстве Покаяния: прощает грехи, очищает и восстанавливает совесть. Покаяние снова обращает нас к Богу и Церкви, восполняя наши немощные усилия на пути духовного восхождения.

Нравственное, внутреннее делание как вторая сторона покаяния для нас очень существенно. И в связи с этим остановимся на том, как должна совершаться покаянная работа внутри нас, в чём нам каяться и как готовиться к Таинству Покаяния, приступаем ли мы к нему впервые, как ко второму крещению, или прибегаем к нему регулярно, как уже воцерковившиеся люди.

УЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ГРЕХИ

Первое здесь — внимание к себе. Возможность человека как бы со стороны оценить свои дела и помыслы — один из первых даров благодати Божией, которую Господь даёт человеку. Как говорит святитель Феофан

Затворник, грешник не может взглянуть внутрь себя, его будто выталкивает какая-то сила. Проснувшись утром, он тут же обращается вовне, начинает строить планы, мечтает, ему необходимо общение или информационный фон; он включает радио, телевизор, проводит весь день в суете, как бы вне себя; приходя с работы, он тут же опять включает телевизор и засыпает под него. Оставь такого человека одного, без радио, без телевизора, без общения — он почувствует ужасную муку и дискомфорт. Когда человек взывает благодать Божию, первое, что она делает, — возвращает человека к себе, обращает его внимание на состояние души.

Итак, при помощи внимания станем рассматривать свой внутренний мир. Прежде всего нам станут явны *грехи, совершаемые делом*: об этом нам ясно возвестит совесть, укрепляемая благодатью и просвещаемая Словом Божиим. За делами мы с вами увидим *наши слова*, а за ними — *помыслы*. Помыслов у нас больше, чем слов и дел, поэтому в них сложнее разобраться совести; но опытное внутреннее чувство воцерковлённого человека по некоему закону может распознать и качество помыслов.

Помыслы тоже имеют свою причину. Их порождают сердечные расположения или

привязанности (и нередко стоящие за ними демонические силы). Те, в свою очередь, зависят «от глубин сердца», почти скрытых от нашего сознания, — от *духа жизни*, неких основ, определяющих всё наше существование как личностей. Проще всего нам распознать качество наших дел, труднее — помыслов, а ещё труднее — сердечных основ нашей жизни. Но распознавать греховные дела, слова, помыслы, а особенно их глубинных производителей, необходимо; это то, чему, собственно, и нужно учиться христианину — науке внутреннего делания. Здесь важно уметь отделять свою богоподобную личность, данное от Бога устройство, от греховных навыков, страстей, и с Божией помощью удалять из души всё то, что портит, уродует, бесчестит нас. Так открывается перед нами поприще борьбы с грехом.

КАК БОРОТЬСЯ С ГРЕХОМ?

Легче всего (хотя и это бывает трудно) не допустить грех делом; гораздо труднее — не грешить в помыслах и чувствах; и чрезвычайно трудно — переменить сердечные расположения, т. е. уврачевать свои страсти. Как же нам это делать?

Всякий повод для дел нужно отсекать, а именно: не ставить себя в ситуацию, ведущую к греховному делу, заранее прогнозировать ситуации, в которых мы можем оказаться, с тем, чтобы обезопасить себя от соблазнов, и проч. Здесь необходимо рассуждение, благорассмотрение и внимание.

Помыслам нужно противостоять, во-первых, невниманием им, во-вторых — молитвою, в-третьих — противопомыслами, противочувствами, т. е. противопоставлять греху добро, взращивая в себе противоположные греху добродетели.

Наконец, страсти: борьба с ними — это настоящий крест, здесь нужны терпение и смирение, а больше всего — молитва, упование на Бога и неотчаяние. Противление страстям может продлиться очень долго, всю жизнь, — это зависит от стяжанной силы страстей до обращения к Богу.

Борьба с грехом — вещь многосложная; здесь возможны как победы, так и поражения, когда нами все же допущен грех — делом, словом, чувством, мыслью. Когда это случится, не нужно впадать в смущение, отчаяние и проч., а нужно сразу прибегнуть к покаянию.

*ВНУТРЕННИЙ ЧИН
И ПОРЯДОК ПОКАЯНИЯ*

Покаяние как внутреннее делание не есть бессознательное, смятенное самоукорение души. Не есть оно и некоторая внутренняя истерика. Покаяние имеет свой внутренний чин и порядок, который очень хорошо определил святитель Феофан Затворник. Вот что он писал:

покаяние есть —

- 1) осознание своего греха перед Богом;
- 2) укорение себя в этом грехе с полным исповеданием своей вины, без перекладывания ответственности на других людей или на обстоятельства;
- 3) решимость оставить грех, возненавидеть его, не возвращаться к нему, не давать ему места в себе;
- 4) молитва к Богу о прощении греха, до умирения духа.

Давайте разберем это определение святителя Феофана.

1) *Осознание греха перед Богом*, т. е. не простая констатация греха, а именно греха *перед Богом*. Это предполагает, *во-первых*, веру, а *во-вторых*, обязательно *личные* отношения с Богом, связь с Ним, Богообщение. И это

осознание — не какое-то формальное протоколирование нарушения, а живое чувство того, что сделанное мною неприятно Богу, я этим огорчил, обидел, оскорбил Бога. Покаяние — не копание в себе и не холодный самоотчёт, а живое ощущение, что грех разлучил меня с Богом. У кого такого чувства нет, тот в опасности законнического подхода к своей внутренней жизни, тот формально относится к покаянию.

2) *Укорение себя*, т. е. вменение себе ответственности за грех. Очень часто мы склонны перекладывать ответственность на обстоятельства, на других людей, на бесов, а себя оправдывать; а важно осознать, что именно *мы* неправы перед Богом.

3) Нужно положить *решение сопротивляться греху*, не возвращаться к нему, чего бы это нам не стоило. Без этого покаяние не будет покаянием, а превратится просто в некую, лицемерную по сути, констатацию факта. Нужно обязательно настроить себя на сопротивление греху. Как показывает опыт, у всех нас особенно хромает именно этот пункт.

4) *Молиться Богу о прощении*, — потому что своими силами мы ничего не можем, а только Господь прощает нас, умиряет наше сердце, возвращает нам Себя и утешает нас.

Вот такое покаянное движение души должно совершаться всякий раз, когда совесть обличает нас в грехе — пусть хоть в самом малом. Для «мелких» грехов, скажем так, бывает часто достаточно этого внутреннего покаяния, грехи же существенные требуют уже выноса их на исповедь, потому что сердце не умирится одним лишь указанным покаянным внутренним деланием.

СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ГРЕХОВ

Рассмотрим теперь грехи с точки зрения их тяжести. Есть «грехи к смерти», *смертные грехи* (ср.: 1 Ин. 5, 16). К ним относятся, в числе прочих, два рода самых распространённых и тяжёлых грехов: *блудный* грех и грех *гордости*. Дела блуда всем ясны, а вот дела гордости для кающихся часто бывают непонятны. Грех гордости по отношению к Богу — это ожесточённое богопротивление, а по отношению к людям — жестокость и немилосердие. Блуд лишает нас нашего человеческого достоинства, нашей цельности, а дела гордости решительно отворачивают от нас смиренного, милосердного и доброго Бога, как совершенно противоположные Ему.

Это грехи, так сказать, объективные, они всегда производят своё действие — разлучают нас с Богом — независимо от того, что мы об этом думаем. Прочие грехи, *несмертные*, усиливают или уменьшают свою греховность в зависимости от нравственного состояния души, т. е. зависят от нашего субъективного расположения. Например, я не прочитал правило вечером. Грех это или нет? Если я пришел домой с работы еле живой, упал в постель и заснул — конечно, это не грех. Если же я подумал: «А, ладно, молитвенное правило — это всё форма, надо жить духом», и включив телевизор, до полуночи его смотрел и заснул под него, исполнившись нечистых образов от просмотренного, — это есть безусловно грех.

Таким образом, многие дела попадают или не попадают в разряд греха в зависимости от нашего внутреннего расположения, и тут дело нашей христианской совести — определять, что есть грех, а что — нет. Есть *грехи мелкие*, например, сказали кому-то колкость, или потщеславились, или разгневались, и проч., что бывает миллион раз на дню. Наконец, бывают *ложные грехи*, которые человек относит к страшным грехам, а они вовсе не являются таковыми. Это относится по преимуществу к обрядовой сфере церковной жизни.

КАК ЧАСТО НУЖНО ИСПОВЕДОВАТЬСЯ?

Но вот мы «созрели», чтобы прийти в храм на исповедь. Сразу перед нами встают вопросы: в чём и как, когда и как часто нам исповедоваться? Общее правило такое: **надо исповедоваться тогда, когда есть потребность, и исповедовать то, в чём укоряет совесть, будь то дело, слово, мысль или сердечное расположение. Исповедоваться всегда нужно полно, не утаивая, не смущаясь и не стыдясь ложным стыдом, «что обо мне батюшка подумает?»**. Для батюшки грехи — это не новость, он всё это слышал сотни раз. Священник всегда радуется вместе со Христом, когда человек кается в своих грехах, и чувствует к искренне кающемуся христианину любовь, расположение и большое уважение, потому что всегда нужны мужество и воля, чтобы в своих грехах покаяться.

Грехи смертные, если, не дай Бог, мы их допустили, нужно исповедовать как можно скорее, не оттягивая покаяние, потому что враг может нагородить множество препятствий, чтобы затянуть наш приход на исповедь, с целью свергнуть нас в уныние и отчаяние. То же самое — и с первой исповедью. Когда человек хочет вернуться в Церковь через покаяние, как через второе крещение, он не должен смущаться и под предлогом лож-

ного стыда откладывать исповедь на неопределённое «потом».

При воцерковлении наше участие в Таинстве Покаяния становится более или менее регулярным. Обычно, по традиции нашей Церкви, оно бывает перед Причастием. К такой исповеди мы готовимся, испытывая свою совесть: как прожили период с прошлой исповеди, какие греховные поступки, страсти, помыслы мы допустили. Дела, в которых нас укоряет совесть, нам нужно исповедовать всегда; слова — когда они вошли в разряд дел, например, когда мы кого-то словом обидели. Для помыслов бывает достаточно того акта внутреннего покаяния, о котором сказано выше; помысл отошел, и его не надо вспоминать. Но если грешный помысл вспоминается сам, если он назойлив, не отходит и ранит совесть, то нужно его исповедовать, стараясь при этом проследить его причину. И исповедовать надо не только сам помысл, но и сердечное расположение, от которого он происходит, например: согрешаю таким-то нечистым расположением сердца, от чего происходят такие-то назойливые помыслы, а не «в 19.42, 20.14 и 21.28 пришел помысл такой-то».

Грехи нужно называть так, чтобы исповедующий священник понял, о чём идет речь,

Оглавление

| | |
|--|----|
| Церковное понимание покаяния | 3 |
| Что такое грех? | 5 |
| Два вида покаяния | 7 |
| Учиться распознавать грехи | 12 |
| Как бороться с грехом? | 14 |
| Внутренний чин и порядок покаяния | 16 |
| Степени тяжести грехов | 18 |
| Как часто нужно исповедоваться? | 20 |
| О некоторых ошибках на исповеди | 22 |
| Что такое епитимия? | 26 |
| Значение покаяния в духовной жизни человека | 29 |
| Духовные плоды покаяния и смирения | 31 |
| Признаки истинного покаяния | 35 |
| Цель духовной жизни | 36 |
| Приложение. Примерный перечень грехов для подготовки к исповеди | 41 |

Игумен Петр (Мещеринов)

ТАИНСТВО ПОКАЯНИЯ: ПОДГОТОВКА И ИСПОВЕДЬ

Редактор *Т. А. Тарасова*

Художник *Е. С. Морозова*

Технический редактор *З. С. Кондрашова*

Корректор *Е. Ю. Пятаева*

Верстка *И. И. Покидова*

Подписано в печать 27.04.2009. Формат 70х100/32.

Объем 1,5 п. л. Печать офсетная.

Тираж 15 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии.

119435, Москва, Погодинская ул., 20, корп. 2

Оптовый отдел реализации:

(499) 246–20–85, 246–52–08

Магазин: (499) 245–30–68

E-mail: books@rop.ru