

# НАСТАВЛЕНИЯ КАЮЩИМСЯ

Из опыта  
современных священников



Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви  
Москва • 2017

УДК 242  
ББК 86 372  
Н32



Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р17-622-0866

Если бы не было покаяния, давно бы погиб род человеческий.

*Преподобный Ефрем Сирий*

Н32 **Наставления кающимся** : Из опыта современных священников. — М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2017. — 48 с.

Книга составлена из поучений профессора Московской духовной академии протоиерея Александра Ветелева и клирика храма мученика Иоанна Воина, что на Якиманке, протоиерея Николая Ведерникова. Исходя из многолетнего духовного опыта священники отмечают, что довольно часто к таинству Покаяния человек подходит формально, исповедь касается лишь внешних поступков, не затрагивает глубины сердца и поэтому не приносит добрых плодов. Пастыри разъясняют, почему это происходит, что мешает сердечной исповеди, помогают настроить душу кающегося на истинное покаяние и указывают, в чем именно надо каяться.

© Издательство Московской  
Патриархии Русской  
Православной Церкви, 2017

ISBN 978-5-88017-573-4

Из Священного Писания нам известно, что грех отделил человека от Бога, и через нарушение Божия закона в природу человека вошли болезни и сама смерть (см.: Рим. 5, 12). *Ибо возмездие за грех — смерть, а дар Божий — жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем* (Рим. 6, 23). Высшее творение Божие — человек — жив прежде всего общением с Господом, поэтому в первую очередь нужно заботиться о примирении с Ним.

Грех опознается совестью, и если с ней у нас не все благополучно, то мы не видим своего греха. Часто мы намеренно стараемся заглушить совесть, чтобы делать по-своему. Так происходит разобщение с Богом, но надо

твёрдо знать, что без Него мы бесплодны духовно.

*Миришь с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья... слуге, и не ввергли бы тебя в темницу... ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта (Мф. 5, 25–26).*

Соперник в данном случае — совесть, а дорога — путь жизни. Необходимо мириться со своей совестью и с Богом, пока мы на пути. Восстанавливает связь человека с Богом покаяние, что мы и делаем через исповедь.

Исповедь есть суд Божий над нами, который не знает неправды, который взвешивает строго и истинно. Этот суд будет тем милостивее для каждого из нас, чем глубже и искреннее мы покаемся. А для этого нужно ясно осознать, что же такое покаяние.

### **Что значит каяться по-настоящему?**

Важность таинства Покаяния очень часто недооценивается. Мы подходим к нему формально: покаяние касается только внешних поступков и не затрагивает глубин

нашего существа. А между тем по смыслу слово «покаяние» означает перемену мыслями и чувствами, перемену как внутреннее преобразование, которое совершается действием Божией благодати при участии нашего прозвращения.

Когда приостанавливается течение повседневной жизни, когда мы на какое-то мгновение отходим от суеты и погружаем свой внутренний взор вглубь себя, мы начинаем различать все, что там совершается.

Мы понимаем, что источником греха являются внутренние побуждения и страсти, которые сначала через помысл, потом через укоренение этого помысла в сердце дают греховные ростки, желания, вожделения. Мы осознаем, что больны душой и нуждаемся во врачевании.

Видя не только плохие поступки, которых бывает достаточно много, но и греховные движения души, мы начинаем испытывать смущение как чувство стыда за свою неправоту, за то, что мы многократно поступаем вопреки голосу своей совести.

Чувство стыда — это жгучее чувство, которое может привести к покаянию, — только может, но не всегда приводит.

Вспомним первого человека — Адама. Когда он согрешил, он ведь тоже почувствовал стыд. Но это чувство Адам воспринял неправильно. Что он сделал? Он спрятался и не захотел видеть Бога, ему было неловко встретиться с Господом. Чувство стыда у первого человека привело к тому, что он замкнулся в своем грехе и в результате утвердился в непослушании Господу.

Когда же чувство стыда влечет к Богу, возбуждает сильное желание обратиться к Нему, тогда начинается чувство покаяния.

При осознании своей греховности, воспоминании о греховных поступках и движениях души мы испытываем также чувство раскаяния, сожаления, сокрушения о своих грехах.

Чувство раскаяния может привести к покаянию, но не всегда...

Есть существенная разница между раскаянием и покаянием. Мы можем раскаиваться всю жизнь, угрызаться своей совестью, плакать о своих грехах, но не исправляться.

Почему? Потому что, когда раскаяние постоянно господствует в нашем сердце, мы оказываемся во власти отчаяния, невозможности измениться и принести добрые плоды исправления своей жизни.

Покаяние начинается с того момента, когда мы осознаем, что у нас есть любящий Отец и только Он может помочь нам измениться.

Покаяние начинается тогда, когда мы, чувствуя вину пред Богом, поворачиваемся как бы лицом к Нему и зываем о прощении.

Покаяние начинается с обращения к Богу, с молитвы. Когда мы молимся о прощении, мы являем чувство глубокого смирения и понимания того, что мы недостойны этого прощения. От Господа мы ждем только милости, зная, что Он нас любит, что готов принять нас такими, какие мы есть, потому что Он — любящий Отец.

Грешник подобен ребенку, который надеется на своих родителей. Он может провиниться, жестоко провиниться, страшно бояться наказания и все же чувствует, что без родителей ему никуда не деться. И он обращается к ним. Вот так и мы, если действительно

хотим прийти к покаянию, должны быть обращены к Богу. Мы сокрушаемся о грехах, но надеемся на то, что получим прощение, что нет греха, который бы победил Божию любовь. Даже самые тяжкие наши прегрешения не поколеблют в любви к нам Небесного Отца. Сознание этого и рождает желание просить, умолять Господа простить нас павших. Вот здесь начинается истинное покаяние.

Пример такого покаяния мы находим в притче о блудном сыне. Когда в чужой стране он стал голодать и дошел до полной нищеты, то вспомнил своего отца. Сын раскаялся, то есть почувствовал, что он неправ, что он плохо поступил, но если бы он на этом остановился — пришел бы в отчаяние. И это была бы гибель. Но он вспомнил об отце, о его любви к нему. Вот тут проявляется разница между раскаянием и покаянием. Сын не отчаялся — наоборот, у него появилась надежда на то, что если отец любит его, то, конечно, и простит, и примет. Сын решил, встал и пошел; вот в этом состоит покаяние.

Он пошел с верой в любовь отца и готовил свою покаянную исповедь: *Я согрешил против*

*неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих* (Лк. 15, 18—19). А отец ждал его и вышел к нему навстречу, пал к нему на шею и целовал его. Отец в своей любви не лишил его сыновства; недостойный сын — да! — но не чужой, не раб, не работник.

Отец его принял; все было забыто, все прошлое зачеркнуто. Отец не потребовал каких-то специальных извинений или обещаний, просто принял. Сын вернулся, *был мертв — и ожил, пропал — и нашелся* (Лк. 15, 32). Того прошлого больше нет, начинается новая жизнь, в которой уже все будет совершенно по-другому.

Так Господь принимает кающегося грешника. Покаяние — это возвращение к правде, к истине, от лжи, от иллюзии, от всего того, в чем он пребывал там, в дальней стране (см.: Лк. 15, 13).

Препятствием к покаянию является обманчивое, очень опасное состояние, в которое мы довольно часто попадаем. К нам приходит помысл о том, что у нас все благополучно. Как будто бы все правильно: в жизни мы успешны, изо дня в день ощущаем

удовлетворение от своей работы и от окружения. И постепенно в душе рождается подмена — внешнее подменяет внутреннее, духовное. Нам действительно кажется, что мы ничего плохого не делаем и мало чем грешим. Это — неверное состояние.

Нужно всегда помнить, что если нет духовной жизни, то, какой бы успешной ни была наша внешняя деятельность, спасения мы не получим.

Душа должна ожить, воспрянуть, душа должна почувствовать жажду приблизиться к Богу. Жажда Живого Бога — вот что такое истинное духовное устремление. Этого у нас часто не хватает, мы находимся в состоянии самоуспокоенности: «Я не грешнее других, ничего особенно плохого не делаю». Вот потому-то исповедь наша — формальная, покаяние — внешнее, поверхностное, не приносящее никаких плодов. Надо знать, что после такой исповеди человек никакого прощения от Господа не получит.

Покаяние есть сложный процесс взаимодействия Божественной благодати и нашей воли.

### **Что такое человеческий грех?**

Многие думают, что совершенный ими грех — это их личное дело. «Да, погрешил, в чем-то был неводержан, что-то нехорошее сделал, но, в общем, никому зла от этого как будто бы нет. Что другим до того, что я грешен?» Думать так — значит глубоко обманываться.

Когда одна свеча в храме гаснет, делается темнее. Так и грех, каким бы он ни казался незначительным и малым, убивает человеческую душу, темнит ее. Темнеет одна душа, и в мире делается темнее. Когда мы грешим, убиваем себя и других лишаем того, что мы могли бы им дать. А главное, мы сами себя отнимаем у Бога. Знайте, от каждого нашего греха в мире умножаются тьма, злоба, холод, отчуждение, а любовь уменьшается. Вот что такое человеческий грех.

Каждый свой поступок, мысль и чувство надо тщательно выверять. Отнесемся к этому ответственно — с жизнью шутить нельзя. Ведь жизнь — величайший дар Божий, который надо ценить, и поэтому проходить

жизненный путь следует с большой внутренней собранностью.

Нет мелочей, все имеет значение для спасения. И плохо положенная вещь, и небрежно брошенная одежда, и неприбранный стол. Беспорядок дома, значит, беспорядок и в душе, и в человеческих отношениях. Все это — грех.

Нам нужно пересмотреть, переоценить свою собственную жизнь. Проверим себя: как мы живем, как относимся к Богу, к семье, к людям и куда мы идем — к спасению или к своей гибели. Осознаем, что не все у нас благополучно, что есть в чем покаяться и есть в чем исправиться. Будем просить Бога помочь нам вскрыть и пережить свою греховность, а также подготовиться к таинству Покаяния.

Помоги нам, Господи, силою благодати, силою любви открыть сердце покаянию и воззвать к Тебе: «Прости, Боже, мои грехи, ведь я грешник!»

### **Как расположиться к исправлению?**

Начинать строгую проверку себя надо при смиренном сознании своей греховности,

своего недостойнства пред нелицеприятным Правосудием Божиим.

До церковной исповеди необходимо предварительное домашнее покаяние и очищение своей совести.

В душе необходимо установить связь с предыдущей исповедью, вспомнить о том, какое мы получили послушание (совет, внушение, указание и т. д.), как его выполняли и можем ли что-то сделать с собой в оставшееся до исповеди время.

Такое воспоминание усиливает наше покаянное чувство, обостряет сознание ответственности за грехи и располагает к исправлению, к борьбе с основными греховными наклонностями и привычками. У нас зарождается необходимое для покаяния и исправления отвращение ко греху, за который предстоит (в который раз?) отвечать перед священником и пред Богом на исповеди в храме.

Это отвращение ко греху, особенно к главному, основному, заставляет думать о жизни после исповеди. Думать о тех средствах, которые необходимо наметить, чтобы предупредить

повторение греха в ближайшем — после исповеди — будущем.

И вот обозначаются решения и меры к предотвращению греховной привычки. В одном случае — это прекращение связи с сомнительными друзьями, в другом — изменение распорядка своего дня (в связи с необходимостью выполнять утреннее и вечернее молитвенное правило), в третьем случае — установление контактов с людьми, нуждающимися в той или иной помощи, и т. д.

Именно перед исповедью удобнее всего планировать свою духовную жизнь, когда не только остро переживаются грехи, но и возникает решение и обещание исправиться, перемениться во всем духе и строе своей жизни.

### **Что мешает покаянию?**

Больше всего мешает покаянию наша нечувствительность ко греху, привычка творить грех, не замечая его вредности и гибельности для души.

«Привычка — вторая натура», как говорит старая пословица. Такой второй натурой для

нас стала привычка грешить. Грех тем сильнее владеет нами, чем больше удовольствия и сладости доставляет нам.

Сладость греха притупляет чувство страха греха и сознание необходимости раскаяния, а затем покаяния в нем. Так рождается нераскаянность во грехе. И эта нераскаянность страшнее самого греха. Творя грех и каясь в нем, мы не утрачиваем милость Божию и надежду на прощение. Пребывая же в нераскаянном грехе, мы лишаемся этой надежды, обрекаем себя на гнев Божий и духовную смерть. Нераскаянный грех держит душу человека в состоянии смерти.

Нераскаянный грех, со дня на день ускоряясь, глубоко проникает во все ткани нашего тела и во все тайные и явные движения нашей души и всецело овладевает ею. Эта власть над нами нераскаянного греха объясняется и тем, что он имеет могучего союзника и главного виновника — в нашем самолюбии, в нашей гордости.

Гордость все наши грехи и пороки рисует нам в виде незначительных,



общечеловеческих недостатков или ошибок и тем усыпляет совесть, порождает нерадение о спасении.

Это гордость диктует нам успокоительно говорить себе и людям: «С кем греха не бывает, один Бог без греха». Или: «Без греха и день не проживешь, и шага не шагнешь». И еще: «Не ошибается и не грешит лишь тот, кто ничего не делает» и т. п.

Как бы ни были тяжки грехи, но, если они выгодны для человека, гордость наша готова смягчить их и прикрыть личиной чуть ли не добродетели.

Гордость мешает нам честно и мужественно взглянуть в лицо неправде и беззакониям нашей жизни. Она лишает нас истинного знания о самих себе, постоянно держит нас в самообольщении, самообмане, в самооправдании, в лукавстве ума, лицемерии чувства и порабощении воли. В нас самих таится страшный, можно сказать, смертельный враг в лице собственной гордости.

Время предварительной подготовки к церковной исповеди особенно благоприятно для борьбы с нашим смертельным врагом. Это

самое спасительное и нужное для нас время. Оно призывает нашу совесть избличать и судить нас же самих за все наше тайное и явное, за все исходища и громады греха.

Чем меньше мы будем утаивать, жалеть и щадить себя, тем больше пожалеет и пощадит нас Господь. Такова воля Божия.

Время перед церковной исповедью — это время напряженного внутреннего подвига, самого ответственного и решающего дела во всей нашей жизни. Ведь от него зависит, куда пойдет наша дальнейшая жизнь — в сторону ли возрождения и спасения, или в сторону увядания и духовного умирания.

### **Что нужно сделать до исповеди?**

Господь говорит: *Без Меня не можете делать ничего* (Ин. 15, 5). Без благодатной помощи Божией человек не отрешится от греха, не порвет его сети и не встанет на путь добродетели. Без помощи Божией человек не избавляется от грехов, а только меняет одни грехи на другие и глубже уходит в греховную тьму.

Греша, мы помрачаем в себе образ Божий и прекращаем жизнь своего духа. Просветить этот образ и возродить дух наш может только благодать Божия. Ближайшим средством к стяжанию этой благодати являются покаянные молитвы. От сердца произносимые, они не могут быть не услышаны Богом. Господь, «не хотая смерти грешника», ничего так не хочет, как нашего покаяния и спасения, а следовательно, и наших молитв о покаянии и спасении.

Кроме молитв надо прибегать к усердному домашнему чтению Святого Евангелия, Псалтири, житий святых и др. в том объеме, какой возможен в современных условиях. В этих книгах мы найдем образцы покаяния: мытаря, блудного сына, преподобной Марии Египетской; примеры любви и милосердия Божия к грешному человеку: хананеянка, скорченная женщина, слепорожденный и др. Вместе с тем глубже уразумеем всю необходимость покаяния.

До исповеди в храме нам еще необходимо примириться со всеми родными и знакомыми, прося у них прощения за нанесенные им обиды, а также простить своих обидчиков.

Святая Церковь учит, что Бог нас прощает только тогда, когда мы прощаем людям их согрешения против нас. Господь наш Иисус Христос говорит: *Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших* (Мф. 6, 14–15). Если кто-либо захочет принести дар свой к алтарю, то сначала должен примириться с братом своим и уже тогда принести дар свой (см.: Мф. 5, 23–24).

Отношение к нам Бога зависит от нашего отношения к людям. Если мы им прощаем и примираемся с ними, то и Он прощает и примиряется с нами. И наоборот, если не прощаем, то и Господь нас не прощает.

Почему это так? Почему наше отношение к Богу тесно связано с отношением к человеку?

Вспомним, что две основные заповеди даны нам Богом: любить Бога и любить ближнего своего (см.: Лк. 10, 27; Мф. 22, 37–39; Мк. 12, 30–31).

Эти заповеди неразрывно связаны между собой, объединяются у христианина в одном