

Ви замислюєтеся про те, щоб піти на сповідь, але ще не зважилися це зробити? Вас бентежить, що ви не знаєте, як правильно підготуватися до цього? За допомогою наступних нижче простих порад ви зможете зробити перші кроки.

Сповідь — це таїнство примирення з Богом, коли той, хто кається у присутності свідка-священика відкриває Богові свої гріхи і обіцяє не повторювати їх, а священик молиться про прощення гріхів того, хто сповідається. Від сповіді слід відрізнати довірливу бесіду із священиком, де можна обговорити деякі подробиці свого життя і отримати відповіді на питання. Звичайно, певні питання можна вирішити і під час сповіді, але якщо питань багато або їх обговорення вимагає тривалого часу, то краще попросити священика призначити вам час для бесіди окремо. Далі перейдемо безпосередньо до порад з підготовки до сповіді.

1. Усвідомити свої гріхи. Якщо ви задумалися про сповідь, значить, ви визнаєте, що в своєму житті щось робили не так, як потрібно. Саме з усвідомлення своїх гріхів і починається покаяння. Що є гріхом, а що ні? Гріх — це все, що суперечить Божій волі, або, інакше кажучи, задуму Бога щодо світу і людини. Задум Божий про світ відкривається в Священному Писанні — Біблії. Частковим, найбільш «стислим» виразом задуму Божого щодо практичного життя людини є заповіді — відомі Десять заповідей, які були дані Мойсеєві на Синаї. Суть цих заповідей Ісус Христос звів до наступного: «Люби Господа Бога всім серцем своїм» і «люби ближнього свого як самого себе». Перед підготовкою до першої сповіді корисно перечитати Нагірну проповідь Спасителя (розділи 5-7 Євангелія від Матфея) і притчу про Страшний суд, де Ісус Христос говорить, що життя наше оцінюватиметься на основі того, як ми відносилися до своїх ближніх.

2. Не використовувати «списки гріхів». Останнім часом серед віруючих (як то кажуть, «воцерковлених», тобто більш знайомих з церковною традицією, а на практиці — і з біляцерковними марновірствами) поширені різного роду «списки гріхів». Підготовці до сповіді вони швидше шкодять, тому що дуже успішно допомагають перетворити сповідь на формальний перелік «того-що-є-гріхом». Насправді сповідь формальною бути не повинна у жодному разі. Крім того, серед «переліків гріхів» зустрічаються і зовсім курйозні зразки, так що брошури подібного роду краще взагалі не розглядати серйозно.

Єдиним винятком може бути найкоротша «пам'ятка» основних гріхів, які часто не усвідомлюються такими. Приклад такої пам'ятки:

а. Гріхи проти Господа Бога:

- невіра в Бога, визнання якої-небудь значущості за іншими «духовними силами», релігійними доктринами, крім християнської віри; участь в інших релігійних практиках або обрядах, навіть «за компанію», жартома та ін.;

- віра номінальна, ніяк не виражена в житті, тобто практичний атеїзм (можна визнавати розумом існування Бога, але жити так, немов невіруючий);

- творіння «кумирів», тобто винесення на перше місце серед життєвих цінностей чого-небудь, крім Бога. Кумиром може стати що завгодно, те, чому реально «служить» людина: гроші, влада, кар'єра, здоров'я, знання, захоплення, — все це може бути і добрим, коли займає відповідне місце в особистій «ієрархії цінностей», але, стаючи на перше місце, перетворюється на кумира;

- звернення до різного роду ворожок, чаклунів, екстрасенсів та ін. — спроба «підпорядкувати» духовні сили магічним шляхом, без покаяння і особистого зусилля на зміну життя відповідно до заповідей.

б. Гріхи проти ближнього:

- зневага людьми, яка виникає з гордині і себелюбства, неувага до потреб ближнього (ближній – не обов'язково родич або знайомий, це кожна людина, яка опинилася поряд з нами в даний момент);

- осудження і обговорення недоліків ближніх («Від слів своїх виправдаєшся і від слів своїх осудишся», — говорить Господь);

- блудні гріхи різного роду, особливо перелюб (порушення подружньої вірності) і протиприродні статеві зв'язки, що несумісно з перебуванням в Церкві. До блудного співжиття відноситься і поширений сьогодні т.з. «цивільний шлюб», тобто співжиття без реєстрації шлюбу. Слід, проте, пам'ятати, що зареєстрований, але невінчаний шлюб не може розцінюватися як розпуста і не є перешкодою для перебування в Церкві;

- аборт – позбавлення життя людської істоти, по суті, вбивство. Слід каятися навіть в тому випадку, якщо аборт був зроблений за медичними показаннями. Серйозним гріхом є і підбиття жінки до аборту (наприклад, з боку чоловіка). Покаяння в цьому гріху має на увазі те, що той, хто кається, більше ніколи усвідомлено не повторить його.

- привласнення чужої власності, відмова від оплати праці інших людей (безбілетний проїзд), утримання заробітної плати підлеглих або найманих працівників;

- брехня різного роду, особливо – наклеп на ближнього, розповсюдження чуток (як правило, ми не можемо бути впевнені в правдивості чуток), нестримання слова.

Це зразковий перелік найбільш поширених гріхів, але ще раз підкреслимо, що подібними «списками» не варто захоплюватися. Краще всього при подальшій підготовці до сповіді використовувати десять заповідей Божих і прислухатися до власної совісті.

3. Говорити тільки про гріхи, причому власні. Говорити на сповіді треба про свої гріхи, не намагаючись їх хоч якось зменшити. Здавалося б, це очевидно, але як часто священики, приймаючи сповідь, чують замість сповідання гріхів життєві історії про всіх родичів, сусідів і знайомих. Коли на сповіді людина розповідає про заповідані їй образи, вона оцінює і засуджує ближніх, по суті, виправдовуючи себе. Часто в подібних розповідях особисті гріхи представляються в такому світлі, що уникнути їх, здавалося б, і зовсім неможливо. Але гріх – це завжди плід особистого вибору. Вкрай рідко ми потрапляємо в такі колізії, коли змушені вибирати між двома видами гріха.

4. Не вигадувати особливої мови. Кажучи про свої гріхи, не варто піклуватися про те, як би їх «правильно» або «по церковному» назвати. Треба називати речі своїми іменами, звичайною мовою. Ви сповідаєтеся Богові, Який знає про ваші гріхи навіть більше, ніж ви самі, і називаючи гріх так, як він є, Бога ви точно не здивуєте.

Не здивуєте ви і священика. Деколи соромно назвати священику той або інший гріх, або є побоювання, що священик, почувши гріх, осудить вас. Насправді священику за роки служіння доводиться вислуховувати дуже багато сповідей, і здивувати його непросто. А крім того, гріхи всі не оригінальні: вони практично не змінилися впродовж тисячоліть. Будучи свідком щирого покаяння в серйозних гріхах, священик ніколи не осудить, а зарадіє наверненню людини від гріха на шлях праведності.

5. Говорити про серйозне, а не дрібниці. Не треба починати сповідь з таких гріхів як порушення посту, невідвідування храму, робота в свята, носіння/неносіння певного роду одягу і тому подібне. По-перше, це точно не найсерйозніші ваші гріхи. По-друге, це може і зовсім не бути гріхом: якщо людина впродовж довгих років не приходила до Бога, то для чого ж каятися в недотриманні постів, якщо сам «вектор» життя був направлений не в ту

сторону? По-третє, кому потрібні нескінченні перераховування повсякденних дрібниць? Господь чекає від нас любові і віддачі серця, а ми йому: «рибку в пісний день з'їла» і «вишивала в свято».

Головна увага повинна бути приділена відношенню до Бога і ближніх. Причому під ближніми, як вчить Євангеліє, розуміються не тільки люди, які нам приємні, але всі, хто зустрілися нам на життєвому шляху. І перш за все — члени нашої сім'ї. Християнське життя для сімейних людей починається в сім'ї і нею ж перевіряється. Тут краще поле для виховання в собі християнських якостей: любові, терпіння, прощення і т.д..

6. Почати змінювати життя ще до сповіді. Покаяння грецькою мовою звучить як «метанойя», буквально — «зміна розуму». Недостатньо визнати, що в житті робили певні гріхи і провини. Бог — не прокурор, а сповідь — не явка з повинною. Покаяння повинно бути зміною життя: той, хто кається має намір не повертатися до гріхів і всіма силами прагне утримати себе від них. Таке покаяння починається за якийсь час до сповіді, і прихід в храм до священика вже «відображає» зміну, яка відбувається в житті. Це вкрай важливо. Якщо людина має намір продовжувати грішити і після сповіді, то може, із сповіддю варто почекати?

Необхідно сказати, що коли ми говоримо про зміну життя і відмову від гріха, то мається на увазі перш за все гріхи так звані «смертні», за словами апостола Іоана, тобто несумісні з перебуванням в Церкві. Такими гріхами християнська Церква здавна вважала зречення від віри, вбивство і перелюб. До гріхів такого роду можна віднести і крайній ступінь інших людських пристрастей: злість на ближнього, крадіжку, жорстокість і інше, що може бути припинене одного разу і назавжди зусиллям волі, поєднаним з допомогою Божою. Що ж до гріхів дрібних, так званих «повсякденних», то вони багато в чому повторюватимуться і після сповіді. До цього треба бути готовим і приймати це смиренно як щеплення проти гордості: досконалих серед людей немає, безгрішний лише один Бог.

7. Бути в мирі зі всіма. «Прощайте, і вам простять», — говорить Господь. — «Яким судом судите, таким будете судимі». І ще сильніше: «Якщо ти принесеш дар свій до жертовника і там пригадаєш, що брат твій має що-небудь проти тебе, залиш там дар свій перед жертовником, і піди спочатку примирися з братом своїм, і тоді прийди і принеси дар свій». Якщо ми просимо у Бога вибачення, то самі повинні спочатку пробачити кривдників. Звичайно, бувають ситуації, коли вибачитися безпосередньо у людини неможливо фізично, або це приведе до загострення і без того складних відносин. Тоді важливо, принаймні, пробачити зі свого боку і не мати в серці нічого проти ближнього.

Декілька практичних рекомендацій. Перш ніж ви прийдете сповідатися, непогано було б дізнатися, коли в храмі зазвичай проводять сповідь. В багатьох храмах служать не тільки у неділю і на свята, але і в суботи, а у великих храмах і монастирях — і в будні дні. Найбільше людей до сповіді буває під час Великого посту. Звичайно, великопосний період — за перевагою час покаяння, але для тих, хто приходить вперше або після дуже довгої перерви, краще підібрати час, коли священик не сильно завантажений. Може статися, що в храмі сповідають в п'ятницю увечері або вранці в суботу — в ці дні людей буде напевно менше, ніж під час недільної служби. Добре, якщо у вас є можливість особисто звернутися до священика і попросити, щоб призначив вам зручний час для сповіді.

Існують спеціальні молитви, які виражають покаляльний «настрій». Їх добре прочитати напередодні перед сповіддю. Покаляльний канон Господу Ісусу Христу друкується

практично в будь-якому молитовнику, окрім найкоротших.

Під час сповіді священник може призначити вам епітимію: утриматися на якийсь час від причастя, читання особливих молитов, земні поклони або справи милосердя. Це не покарання, а засіб до того, щоб перемогти гріх і отримати повне прощення. Епітимія може бути призначена, коли священник не зустрічає з боку того, хто кається, належного відношення до серйозних гріхів, або, навпаки, коли бачить, що у людини є потреба в тому, щоб щось зробити практично для того, щоб позбутися гріха. Епітимія не може бути безстроковою: вона призначається на якийсь певний час, і потім повинна бути припинена.

Як правило, після сповіді віруючі причащаються. Хоча сповідь і причастя — два різних таїнства, краще підготовку до сповіді з'єднати з підготовкою до причастя.

Якщо ці невеликі поради допомогли вам в підготовці до сповіді — слава Богу. Не забувайте, що це таїнство повинно бути регулярним. Не відкладайте наступну сповідь на довгі роки. Сповідь не рідше чим раз на місяць допомагає завжди бути «в тонусі», уважно і відповідально відноситися до свого повсякденного життя, в якому, власне, і повинна бути виражена наша християнська віра.

Священник Андрій Дудченко. *пер. з рос. Миколи Яценка*