

ПРАВОСЛАВНАЯ БИБЛИОТЕКА

ЛЮДМИЛА СОРОКИНА

ИСПОВЕДЬ БЕЗ СТРАХА

A woman with brown hair, wearing a white headscarf, is shown in profile, looking upwards with a contemplative expression. She is in a church, with a large arched window in the background showing a bright, hazy light. To the left, there is a golden candelabrum with lit candles. The overall atmosphere is solemn and spiritual.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ, О ЧЁМ ГОВОРИТЬ
И КАК НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ

Людмила Сорокина

**Исповедь без страха. Как
подготовиться, о чем
говорить и как не растеряться**

«Автор»

2026

Сорокина Л.

Исповедь без страха. Как подготовиться, о чем говорить и как не растеряться / Л. Сорокина — «Автор», 2026

Исповедь может пугать: человек не знает, с чего начать, как назвать свои поступки и что скажет священник. Эта книга помогает спокойно и осознанно подготовиться к Таинству. В ней раскрываются смысл покаяния, порядок Исповеди, исследование совести по заповедям, отличие греха от ошибки, искушения и болезни. Отдельно разобраны первая Исповедь, возвращение в храм после долгого перерыва, повторяющиеся грехи, епитимия, подготовка к Причастию и жизнь после покаяния. Книга не предлагает готового перечня грехов и не запугивает наказанием. Ее задача — помочь человеку честно увидеть свою жизнь, преодолеть стыд и прийти к Исповеди с надеждой на милость Божию.

© Сорокина Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Библейский путь покаяния	6
Как Исповедь стала церковным Таинством	7
Зачем человеку Исповедь	8
Покаяние и Исповедь — не одно и то же	9
Священник как свидетель Церкви	10
Страх, стыд и ожидание осуждения	11
Стыд, который прячет, и стыд, который лечит	12
Как исследовать совесть	13
Не инвентаризация мелочей, а взгляд на направление жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Людмила Сорокина
Исповедь без страха. Как подготовиться,
о чем говорить и как не растеряться
ЧАСТЬ I. СМЫСЛ ПОКАЯНИЯ

Библейский путь покаяния

Бог ищет не унижения человека, а его возвращения к жизни.

Библия говорит о грехе не отвлечённо, а через судьбы людей. После нарушения заповеди Адам и Ева прячутся и перекладывают ответственность. Этот древний образ узнаваем: зло уже совершено, но человеку всё ещё кажется, что спасение — в объяснении чужой вины. Покаяние начинается там, где прятаться становится невозможно и человек произносит правду о собственном выборе.

Царь Давид после тяжёлого падения не ограничивается сожалением о потерянной репутации. Псалом 50 показывает более глубокое движение: признание греха, просьбу об очищении, желание обрести правый дух и вновь служить добру. Давид не может отменить последствия поступка, но перестаёт оправдываться. Поэтому покаянный псалом остаётся частью молитвенной жизни Церкви.

Притча о блудном сыне раскрывает покаяние как возвращение к Отцу. Сын приходит не с требованием восстановить прежний комфорт. Он знает, что разрушил доверие, и готов занять последнее место. Отец выходит навстречу раньше, чем тот успевает завершить заготовленную речь. Милость не отрицает правду, а делает возвращение возможным.

Закхей показывает плод покаяния. Встреча со Христом меняет его отношение к деньгам и людям: он решает возместить причинённый ущерб и поделиться имуществом. Апостол Пётр после отречения не уничтожен стыдом. Воскресший Христос возвращает ему служение через троекратный призыв к любви. Эти истории соединяет один порядок: правда, обращение к Богу, принятие милости и изменение поступков.

СМЫСЛ

Покаяние в Библии не равно самонаказанию. Оно возвращает человеку способность отвечать за зло, принимать прощение и приносить плоды перемены.

ГЛАВА 2

Как Исповедь стала церковным Таинством

В ранней Церкви тяжёлые грехи, разрывавшие общение с общиной, могли сопровождаться публичным покаянием. Со временем пастырская практика стала преимущественно личной и тайной. Изменилась форма, но сохранился смысл: грех касается не только частного внутреннего мира, он ранит отношения с Богом, людьми и Церковью; примирение поэтому имеет церковное измерение.

Православное понимание не сводит Исповедь к юридическому оглашению приговора. Часто используется образ духовной лечебницы. Болезнь нужно назвать, лекарство — принять, образ жизни — изменить. Этот образ не отменяет личной ответственности: пациент не виноват в самом факте слабости, но отвечает за сознательный отказ от лечения и за вред, который продолжает причинять.

Священник действует не как независимый психотерапевт и не как следователь. Его задача — пастырски различить покаяние, поддержать надежду и охранять церковный порядок. Он может назначить епитимию, посоветовать молитву, воздержание или исправление. При этом семейные, медицинские и правовые вопросы нередко требуют участия соответствующих специалистов.

Разные приходы организуют Исповедь по-разному. Где-то она совершается вечером, где-то утром перед Литургией, где-то для первой Исповеди назначают отдельную встречу. Организационное различие не меняет сущности, но требует уважения к местному порядку. Уточнение расписания — не недостаток веры, а нормальная подготовка.

ГЛАВА 3

Зачем человеку Исповедь

Раскаяние возвращает человеку правду — и вместе с ней надежду.

Исповедь — не экзамен на безошибочность и не публичное унижение. Христианин приходит к Богу с тем, что мешает любить, хранить мир и жить по совести. Священник становится свидетелем покаяния и помогает человеку не остаться наедине с привычным самообманом.

Цель Таинства не в том, чтобы вспомнить каждую мелочь и произнести безупречную формулу. Важнее увидеть направление своей жизни: где я сознательно причиняю зло, где оправдываю равнодушие, где снова выбираю то, что разрушает меня и близких. Честное признание открывает путь к перемене.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

На Исповедь идут не потому, что уже стали хорошими, а потому, что хотят перестать прятаться от правды и принять помощь Божию.

Покаяние и Исповедь — не одно и то же

Покаяние начинается раньше подхода к аналою. Человек замечает разрыв между Евангелием и собственной жизнью, перестаёт называть зло нормой, обращается к Богу и решается изменить направление. Исповедь становится церковным завершением этого внутреннего движения: грех назван вслух перед Богом в присутствии священника, а над кающимся читается разрешительная молитва. Поэтому короткая Исповедь может быть глубокой, а длинный рассказ — остаться бесплодным, если в нём нет правды и желания перемены.

В греческом языке слово, связанное с покаянием, указывает на изменение ума, способа видеть и выбирать. Речь не о минутном чувстве вины, а о возвращении. Человек может ещё не победить привычку, но уже перестать с ней соглашаться. Он не обещает Богу невозможной безошибочности; он просит помощи жить иначе и подтверждает просьбу конкретными решениями.

Священник как свидетель Церкви

Исповедь приносится Богу. Священник не заменяет Бога и не является владельцем чужой тайны. Он поставлен Церковью принять исповедание, напомнить евангельскую меру, предостеречь от самообмана и прочесть молитву разрешения. В одном случае он скажет несколько слов, в другом задаст уточняющий вопрос, в третьем предложит отдельную беседу. Краткость священника не означает безразличия, а отсутствие сильных эмоций не делает Таинство менее действительным.

ГЛАВА 4

Страх, стыд и ожидание осуждения

Стыд часто усиливается перед первым произнесённым словом. Человеку кажется, что его случай особенно тяжёлый, странный или недостойный прощения. Но священник слышит человеческие признания постоянно и обычно гораздо меньше удивляется, чем предполагает кающийся.

Полезно назвать свой страх прямо: «Я давно не исповедовался и очень волнуюсь» или «Мне трудно говорить об этом». Такая фраза не мешает Исповеди, а помогает начать. Если накатывают слёзы или слова путаются, можно сделать паузу и продолжить без спешки.

-

Не репетируйте красивую речь — приготовьте несколько честных предложений.

-

Не сравнивайте себя с другими прихожанами: их внутренней жизни вы не знаете.

-

Не откладывайте бесконечно ради идеальной подготовки.

Стыд, который прячет, и стыд, который лечит

Стыд бывает разным. Один заставляет человека скрываться, лгать и считать себя безнадёжным. Другой помогает увидеть, что поступок недостоин призвания человека и разрушает любовь. Первый говорит: «Со мной уже ничего нельзя сделать». Второй говорит: «Так продолжаться не должно». Христианское покаяние поддерживает второй голос и отвергает отчаяние.

Иногда стыд особенно силен у переживших насилие, тяжёлое унижение или зависимые отношения. Человек может ошибочно принимать чужое преступление за собственную вину. На Исповеди не нужно каяться в том, что сделали с вами против вашей воли. Если пережитое продолжает мучить, духовная поддержка может сочетаться с помощью врача или психолога, знакомого с последствиями травмы.

ГРАНИЦА БЕЗОПАСНОСТИ

Если во время Исповеди человек сталкивается с грубостью, разглашением тайны, давлением или советом, создающим реальную угрозу жизни и здоровью, он вправе не продолжать разговор, обратиться к другому священнику и при необходимости сообщить о ситуации церковному руководству или компетентным органам.

ГЛАВА 5

Как исследовать совесть

Подготовку удобно начинать не со случайного длинного перечня, а с нескольких областей жизни: отношения с Богом, семьёй, людьми, собственным телом, трудом и обязанностями. В каждой области стоит спросить себя, что я делал сознательно, что повторяется и к чему не хочу возвращаться.

Грех — не просто неприятное чувство. Усталость, тревога, болезнь или невольная мысль сами по себе не делают человека виновным. Для Исповеди важны свободный выбор, согласие со злом, упрямое бездействие там, где можно было помочь, и привычка оправдывать причинённый вред.

-

Причинённая словом, молчанием или поступком обида, которую я ещё не признал и не постарался исправить.

-

Ложь, манипуляция и случаи, когда ответственность сознательно перекладывалась на другого.

-

Привычка, которая лишает свободы, мира и способности выполнять обязанности.

-

То, что совесть уже называет неправильным, но ум продолжает оправдывать и защищать.

Не инвентаризация мелочей, а взгляд на направление жизни

Совість исследуют перед лицом Бога, а не перед воображаемой комиссией. Полезно начинать с очевидного: что не даёт спокойно молиться, за что хочется оправдаться, какой вред повторяется, перед кем остаётся долг. Затем можно обратиться к Десяти заповедям, Нагорной проповеди, заповедям блаженства и апостольским словам о любви. Они показывают не только запреты, но и положительное призвание: хранить верность, говорить правду, миловать, заботиться о слабом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.