

## ДНЕВНИК КАЮЩЕГОСЯ

### Покайтесь!

"...Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное"  
(Мф. 4, 17)

Покаяние - самое важное и необходимое делание всякого христианина. Христос начинает Свое земное служение заповедью: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное (Мк. 4, 17) и завершает его словами:...и проповедану быть... покаянию и прощению грехов во всех народах (Лк. 24, 47). Поэтому именно покаяние должно быть ОСНОВОЙ всякого христианского подвига (молитвы, поста, служения ближним и т.д.).

Нам, христианам, назначен Рай, Небо, вечное блаженство, если здесь на земле будем жить благочестиво, не разлучаясь с Церковью Христовой, исполняя обещания, данные нами при Крещении. А что же мы обещали? В Таинстве Крещения мы отрекались от сатаны и всех дел его (дела сатаны - это грехи), мы символическим плевком показывали своё презрение к этому падшему духу - врагу человеческого рода, изначально ставшему убийцей всех людей - ведь по его коварному совету первые люди Адам и Ева нарушили Божью заповедь, тем самым потеряли Вечную Жизнь - Бога - и впустили в себя смерть, продав себя, и всех своих потомков (то есть нас с вами) в рабство дьяволу. Теперь, живя на земле, мы пребываем в постоянных скорбях, страданиях и болезнях, служа своими грехами дьяволу, находясь во вражде со своим Творцом, а после смерти нам был навечно уготован ад.

С кем же мы, отрекшись от сатаны, соединились (сочетались) в Крещении? Со Христом! Так почему же теперь опять живём во грехах? Ведь мы отреклись от них. Если после крещения грех вновь стал смыслом нашей жизни, если грешим и не видим своих грехов, считаем себя праведниками, то значит крестились неосознанно, так и не узнав смысла веры. Мы так и не поняли, что для избавления нас от проклятия вечной смерти потребовалось воплощение Сына Божьего, Его рождение от Девы Марии на земле. Имея такую же человеческую природу, как наша (за исключением греха), Иисус Христос не только понёс свои собственные скорби и беды, не только исцелял, чудодействовал и дал заповеди жизни как Бог, но и, добровольно взяв наши грехи на себя, понёс наказание вместо нас - претерпел страшную казнь на кресте и умер. Своим страданием и смертью Сын Божий примирил человечество с Отцом Небесным, избавил нас от вечной адской муки, от рабства дьяволу, вновь открылся для нас Рай. Сын Божий, присоединив к Своей Божественной природе человеческую (в этом смысл воплощения), - обновил, воссоздал её, человеческую природу, убитую грехом. Теперь каждый, кто уверует в Иисуса Христа - Сына Божия - как в своего Спасителя и Искупителя, может в Таинстве Крещения не только получить прощение всех своих грехов и

очиститься от печати вечной смерти, но и родиться водою и Духом для Вечной Жизни.

Но вот, родившись Крещением для Вечности, мы больше не обращаем внимания на уготованное нам блаженство, мы никогда не думаем о неизреченных будущих благах, мысль наша всегда на земле, в земных удовольствиях, в земных попечениях. А если так, то не умерли ли мы вновь, не погубили ли в себе тот Великий Дар, полученный в Крещении? Ведь в Таинстве на нас сошёл Святой Дух, ожививший нашу душу - до этого она была убита грехом, была непригодна к общению с Богом, к Раю, к Вечной Жизни. Если мы не обнаруживаем в себе действий Духа, если опять пресмыкаемся по земле, то, действительно, вновь умерла душа, хотя по видимости кажемся себе и окружающим живыми, но это только для плотских глаз. Это означает, что в нас опять "воскресла" вечная смерть, мы опять служим сатане, а после смерти нам опять уготован ад, огонь вечный, червь неусыпающий для неперестанного угрызения и терзания нас, поскольку проводим земную жизнь в грехах и в греховных наслаждениях. А мы этих-то наслаждений и ищем, за ними-то и гоняемся, в них все желания и размышления наши.

Мы живём так, как будто не существует ада, как будто мы бессмертные, вечные на земле, как будто пребывающие в безконечном блаженстве. Оглохли от земной суеты и развлечений, не слышим Слово Божье, возвещающее нам о страшных безконечных муках! Мы видим смерть наших ближних, участвуем в их погребении, но это не производит на нас никакого впечатления, как будто смерть - удел других людей, но не наш. Мы, как мёртвые, не имеем ни памятования и предощущения смерти, ни памятования и предощущения будущности. Точно - мы мертвы!

Для нас Сын Божий сходил на землю, взял наши грехи на Себя, понёс вместо нас наказание; умерев на кресте, избавил нас от вечной смерти, сделался для нас жизнью и путём к этой жизни. Он требует, чтобы и мы вслед за Ним (если уж мы христиане) распяли свою "плоть со страстями и похотями" (Галат. 5, 24). Только не потому, что Сам нуждается в этом, но потому, что это нужно нам. Только в христианах, "умерших" для греха, может раскрыться явление жизни благодатной.

Но мы, читая, видим одни буквы, самих слов душа не принимает, не понимает: они написаны как бы на чужом, неизвестном языке. И это не удивительно, это прямое следствие нашего неправильного душевного состояния. Мёртвый телесно неспособен к ощущениям телесным: будут ли восхвалять его, осыплют ли его богатством или оскорблениями - ко всему он безчувственен. Так и мёртвый душой не может понять слов духовных, не может ощутить духовных благ, не может иметь должной памяти о смерти и вечных муках, должного познания суетности этого мира, отравленного

ядом греха. Он сам отравлен этим ядом, умерщвлён грехом, чужд Бога, стал добровольной жертвой ада. Тело живо, если присутствует в нём душа, а душа жива, если присутствует в ней Святой Дух.

Проверим себя, братья и сёстры! Живём ли мы по законам Духа, изложенным в Евангелии, и нам станет ясно: жива наша душа или мертва? Отвечайте честно! Не гневаетесь ли на ближних за пустяки? Не находите ли в сердце долгое время обиду? Не оскорбили ли кого? Удерживаетесь ли от воспоминаний, взглядов и впечатлений похотных и сладострастных? Не воздаёте ли злом за зло? Любите ли врагов своих? Бываете ли так кротки, что не противитесь злу? Благословляете ли проклинающих вас? Делали ли добро ненавидящим вас? Не завидуете ли кому? Не осуждали ли кого-нибудь? Соблюдаете ли посты? Считаете ли себя окаянными грешником? Не убиваете ли драгоценное время перед телевизором? Даже эти немногие вопросы обличают нашу совесть! Ведь мы живём не так, как заповедал нам Христос. Но, отвергая Его заповеди, мы отвергаем самого Христа - Сына Божия, Истину, значит, становимся добровольной добычей ада, уготовляем себе вечную муку в сообществе с дьяволом. Не горько ли осознавать это? Не возникает ли в сердце сожаление о содеянных грехах? Не рождается ли сокрушение о своих прегрешениях? Или мы думаем, что грехи, хоть и есть, но не так много, что вот у других-то дело обстоит значительно хуже? Давайте не будем оглядываться на других! Нам сказано: "Не судите". Давайте поглубже заглянем **в себя**. Воспользуемся "Дневником", чтобы обнаружить, чем **убита наша душа**. Какие из восьми страстей живут в нас? В чём они проявляются? Какие смертные грехи "висят" на нас?

Есть случаи, когда люди возмущаются приведённым перечнем грехов, говорят, что не хотят лишаться "земных радостей". Что ответить? Страшно, если грех стал радостью, если мы так привыкли к нему, что другой жизни уже не представляем, если мы так взрастили его в себе, что стали рабами ему. **Страшно наслаждение грехом!**

Но есть и другие случаи. В палату к молодой женщине-предпринимательнице, попавшей в автомобильную катастрофу и находящейся в больнице с опасными травмами, заходит сестра милосердия и предлагает побеседовать. Больная с раздражением в голосе спрашивает: "За что меня так Бог наказал?" Узнав, что женщина не имеет правильных понятий о грехах, сестра предлагает ей проверить себя по "Дневнику" и продолжить разговор завтра. На другой день, лишь только сестра появилась в палате, больная вдруг сходу задаёт вопрос: "Когда батюшка придёт?" "А зачем Вам батюшка?" - робко спрашивает сестра. Тогда удачливая, уверенная в себе бизнесменка, вдруг сказа-

ла: "Я не понимаю, как меня Бог до сих пор терпит на земле!" Каково удивительное прозрение! Не оказавшись в беде, и она, быть может, с возмущением бы отвергла предложенную возможность проверить состояние своей души на предмет грехов.

Задумаемся, а нас-то как терпит Господь? Посмотрев на себя в свете Евангельской Истины, ужаснёмся: какой ответ дадим на Суде Божьем, час которого неизвестен для нас. Удивимся непостижимой благодати всеблагого Бога, Который до сей поры долготерпит беззакония наши, до сей поры ожидает обращения нашего, до сей поры простирает к нам объятия, призывая блуждающих в пустынях и непроходимых дебрях греха, принимая кающихся грешников как сынов и дочерей Своих.

Бог призывает нас к ПОКАЯНИЮ. Покаяние необходимо **для всех!** Каждый да воспользуется драгоценным временем, даруемым милосердием Господа. Уже довольно мы принесли жертв греху! Уже вполне мы погубили себя! Принесём же, наконец, жертву Богу. Что это за жертва? Это - "сердце сокрушенное и смиренное", осознание своих грехов, искреннее раскаяние в них и нежелание впредь их повторять. **Покаяние - есть перемена жизни**, организация своей жизни по Заповедям Божьим, а не по правилам, традициям и привычкам растленного грехом мира. Единственной жертвой, которую принимает Бог от нас, является ПОКАЯНИЕ. Так принесём эту жертву, покажем на самом деле, что глубоко сожалеем о преступлениях заповедей, осуждаем себя во грехах, искренне желаем и ищем исправления!

Покаяние всемогуще, как установление всемогущего Бога! Покаяние не придумано людьми. Это дар всеблагого Бога падшему человечеству. Действенность покаяния гарантирована искупительной жертвой Иисуса Христа, Его страданиями и крестной смертью. Ведь Господь доподлинно знает наши немощи, хитрость дьявола, лукавство окружающего мира, по которым человек легко может впасть в грех. Вот и дал нам любящий нас Бог возможность восстановить от греха - через ПОКАЯНИЕ. Нет такого греха, который бы устоял против него. Покаянием очищается всякий грех. Если мы впали и в тяжчайшие грехи, не остановимся приступить к покаянию. Неизмеримый океан одинаково поглощает и воды реки широкой, протекшей многие страны, и скромные струи ручейка, едва приметного - так в бездне благодати Божьей исчезают тяжкие грехопадения наравне с малейшими, ничтожнейшими погрешностями. Но и малый грех остаётся не заглаженным, если согрешивший не покается в нём, считая его несущественным, а великий грех заглаживается вполне посредством покаяния неограниченной благодатью и всемогуществом Божиим.

Не позволим себе считать себя безгрешными, - чтобы не перекрыть путь к исправлению. Не позволим себе сравнивать свои "грешки" с "тяжкими прегрешениями окружающих", потому что Бог будет судить нас за **наши грехи**, а в очах Божьих всякий нераскаянный грех тяжек

- является враждой против Творца и служением сатане. Не позволим себе пребывать в беспечности и нерадении о своей будущей **вечной** участи. Беспечность и нерадение рождаются от пребывающей в нас вечной смерти. Не позволим себе делать, говорить, думать и чувствовать, не рассуждая о том, чем это является: добром или злом - в противном случае плодятся грехи и увеличиваются как снежный ком, пущенный с горы. Не позволим себе уснуть, пока не вспомним прошедший день и не осудим себя в содеянных грехах, чтобы не умерла окончательно наша совесть. Тогда сам Господь, видя наше старание, откроет нам духовные очи, чтобы видеть собственные недостатки; тогда пошлёт нам дар покаяния, и станут удовлетворительными и действенными наши **исповеди**.

*За основу взят материал из статьи "Приготовление к Таинству Исповеди" свт. Игнатия (Брянчанинова) (ПСС т.4)*

### Правило 102 Шестого Вселенского Собора

Принявшие от Бога власть решить и вязать, должны рассматривать качество греха и готовность согрешившего к обращению, и так употреблять приличное недугу врачевание, дабы, не соблюдая меры и в том и в другом, не утратить спасения недугующего. Ибо не одинаков есть недуг греха, но различен и многообразен, и производит многие отрасли вреда, из которых зло обильно разливается и далее распространяется, доколе не будет остановлено силою врачующего. Почему дьявольное врачевание искусству являющему подобает прежде рассматривать расположение согрешившего и наблюдать, к здравью ли он направляется, или напротив, собственными нравами привлекает к себе болезнь, и как между тем учреждает свое поведение; и если врач не сопротивляется, и душевную рану чрез приложение предписанных врачевств заживляет, в таком случае по достоинству возмеривать ему милосердие. Ибо у Бога и у приявшего пастьерское водительство всё попечение о том, дабы овцу заблудшую возвратить, и уязвленную змеем уврачевать. Не должно ни гнать по стремнинам отчаяния, ни отпускать бразды к расслаблению жизни и к небрежению; но должно непременно, которым либо образом, или посредством суровых и вяжущих, или посредством более мягких и легких врачевных средств, - противодействовать недугу и к заживлению раны подвизаться, и плоды покаяния испытывать, и мудро управлять человеком, призываемым к горнему просвещению. Итак, подобает нам и то и другое ведать: и приличное ревности кающегося, и требуемое обычаем; для неприемлющих же совершенства покаяния - следовать переданному образу, как поучает нас священный Василий (имеется ввиду учение об епитимиях святого Василия Великого - Канонические послания).

**Как пользоваться дневником**

Дневник удобно проходить с помощью опытного в духовной жизни руководителя.

"И проповедану быть во имя Его покаянию и прощению грехов во всех народах..."

(Лк.24, 47)

Святоотеческий опыт разделяет все грехи на восемь групп - страстей. Каждая страсть имеет своё название, и проявляется особым образом. Всякое проявление страсти мы должны признавать грехом, враждой против Бога, служением сатане. Таким образом, повторяя безбоязненно грехи, мы растим страсти - этим более и более продаём себя в рабство дьяволу.

О страстях советуем прочитать следующее:

1) Писания преподобного отца Иоанна Кассиана римлянина - собеседование 4, 5;

2) Святитель Игнатий Брянчанинов: т. 1 "Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями"; т. 3 "Смертный грех", "Страсть";

3) Преподобный Никодим Святогорец "Невидимая брань" - часть 1 глава 24;

4) Основы духовной жизни по славянскому "Добротолюбию" - "Борьба со страстями и стяжание добродетелей";

5) "Добротолюбие", т. 2.

В дневнике восемь глав, каждая из которых посвящена отдельной страсти. Внутри каждой страсти грехи разделены на три группы:

**1) жирным шрифтом выделены грехи смертные, и даже**

**один, любой из них, отрывает нас от Церкви, отлучает от Христа, лишает Божественной Благодати и отправляет на вечные муки в ад - такова их тяжесть, если они остаются нераскаянными;**

2) обычным шрифтом написаны грехи тяжкие, которые нужно обязательно замечать и регулярно с сокрушением сердца исповедовать. Нельзя их "копить" - от этого враг укрепляется в сердце, помрачает ум и лишает его способности замечать грехи;

3) курсивом выделены грехи "условно" простительные. "Условно" потому, что в разных ситуациях у разных людей степень их опасности может меняться - они могут переходить и в разряд тяжких. Простительные грехи в виде помыслов и чувств не оставляли даже святых, но они при этом сокрушались так, как мы не можем сокрушаться даже от смертных грехов. Опасность простительных грехов в том, что если их не признавать за грехи и оставлять без раскаяния, то можно набрать целый "мешок песчинок", который по весу будет не меньше тяжелого камня (смертного греха), и так же утянет на дно ада.

С детских лет сатана развивает в нас страсти: сначала приучая ко "грешкам", потом дальше и дальше, желая подвести нас ко грехам смертным, чтобы гарантировано заполучить свою добычу. По этой причине не только смертный грех, но и **любая из страстей, оставленная без борьбы, развивая, да ещё и любимая, точно так же отрывает нас от Христа и**

лишает Вечной Жизни.

Исследуем себя! Проверим, на сколько крючков (страстей) поймал нас враг? А ведь для рыбы достаточно проглотить и один, чтобы быть пойманной! Но точно так и для души - и одной страсти, оставленной без борьбы, достаточно для гибели. К ужасу своему, обнаружим при честном рассмотрении - все восемь!

Если имеем заботу о своей будущей вечной участи, то незамедлительно начнём борьбу. Дерево (страсть), которое долго растило, и выкорчевать нелегко, но с помощью Божьей всё возможно.

Любой из грехов может быть прощён христианину в таинстве Исповеди при выполнении трёх условий:

1) грех должен быть **признан грехом** (раньше мы могли не считать то или иное дело греховным и спокойно его совершали, не волнуясь о последствиях);

2) человек должен **раскаяться во грехе**, причём степень покаяния должна соответствовать степени греха, чего у нас обычно не получается из-за отсутствия Страха Божьего. Как следствие, грехи с лёгкостью повторяются до тех пор, пока человек по-настоящему не сокрушится сердцем. Требуется борьба до "кровавого пота". В прежние века для этого назначали епитимии;

3) кающийся **не должен хотеть** впредь повторять этот грех, в сердце должен произойти разрыв со грехом, должна родиться к нему ненависть и безразличность. При одном воспоминании о грехе должен закипать вражда против него.

В левой части каждой страни-

Пример заполнения дневника:

3	2	1	Наименование греха
**	+	+	Привязанность к лакомствам

цы дневника оставлено три колонки. В первой колонке нужно отметить грехи, совершенные за всю прошедшую жизнь. Во второй колонке отметить грехи, совершаемые в настоящее время. В третьей колонке отмечается частота повторения нынешних грехов, например, за неделю. Если грех повторяется многократно, то необходимо найти адекватные меры для его устранения - в этом поможет священник.

Всё, что будет намечено для исправления (периодичность исповеди, молитвенное правило, режим поста и прочее), можно отметить на последних страницах дневника, специально оставленных пустыми.

Надеемся, что большой перечень грехов, приведённый по каждой страсти, не толкнёт никого в отчаяние, а, наоборот, поможет родиться в сердце сокрушению,

без которого спасение не начнется.

В заключение хочется напомнить об ответственности христианина в Причастии: "Да испытывает же себя человек, и таким образом пусть ест от Хлеба сего и пьёт от Чаши сей. Ибо кто ест и пьёт недостойно, тот ест и пьёт осуждение себе, не рассуждая о Теле Господнем. Оттого многие из вас немощны и больны и немало умирает" (1 Кор.11, 28 - 30). Нераскаянный соответствующей степенью покаяния смертный грех, и страсть, оставленная в сердце без борьбы, разлучают нас со Христом, следовательно, Причастие в таком состоянии пока невозможно - обернётся в осуждение. Сначала необходимо исправить свою жизнь, то есть обрести Покаяние. **Да умудрит Вас Бог.**

Составитель: Сергей Михайлович Масленников, преподаватель воскресной школы храма в честь Владимирской иконы Пресвятой Богородицы города Екатеринбург, по благословию настоятеля храма протоиерея Андрея Канева.

При составлении "Дневника кающегося" учтены дополнения и замечания:

Высокопреосвященнейшего Викентия, Архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского; протоиерея Евгения Попиченко, старшего священника храма в честь великомученика и целителя Пантелеймона в Екатеринбурге; протоиерея Алексея Яковлева, настоятеля екатеринбургского храма в честь Святителя Николая; Ольги Валентиновны Баталовой, автора и ведущей программы "Уроки Православия" телекомпании "Союз".

3	2	1	Наименование страсти, греха
			<b>ЧРЕВОУГОДИЕ</b>
			напивались до безпамятства;
			запой (употребление спиртного до сильного опьянения в течение нескольких дней);
			отравление алкоголем от избыточного употребления (до рвоты и других осложнений здоровья);
			обращение за оздоровлением к экстрасенсам, колдунам, гипнотизерам, «бабкам», «народным целителям», сектантам, знахарям и пр.;
			применение для оздоровления заговоров;
			обращение за оздоровлением к природе, звёздам, земле, воде, огню и пр.;
			кодирование от ожирения, курения, пьянства и пр.;
			культ тела: служим своему телу, как самому драгоценному в жизни; много сил, средств, времени тратим на заботы о теле;
			обжорство при употреблении пищи;
			употребление пищи ночью: просыпаемся от голода и не можем уснуть, пока не наедимся (работающих в ночную смену это не касается);
			регулярное употребление пива как будто безвредного напитка, хотя пиво более опасно с точки зрения привыкания, чем вино;
			за ужином желаем непременно выпить спиртное;
			пили спиртное и веселились в пятницу, отмечая конец рабочей недели;
			несоблюдение постов (каждая среда и пятница и 4 многодневных поста в году);
			неспособность целиком выдержать пост, неоправданные нарушения поста;
			привязанность к наслаждениям телесным (баня, купание, загорание и пр. - не как необходимость, а как удовольствие);
			оздоровление тела по различным методикам (по Брэггу, по Иванову, фитнес, Ци-Гун, уринотерапия, раздельное питание, а также различные системы голодания), таким образом, возлагаем свои надежды не на Бога, а на систему или ее автора;
			переедали и упивались вином даже в церковные праздники;
			прием пищи 5 и более раз в день, нарушение режима питания по требованию желудка;
			закусываем между приёмами пищи;
			не можем уснуть с «пустым желудком», едим (пьём чай) перед сном;
			употребление жидкости сверх необходимой меры (сок, компот, газированная вода), услаждаемся приятностью и вкусом напитка, пьём без ограничения;
			привязанность к острым пикантным приправам и закускам - пища без них кажется невкусной (майонез, кетчуп, горчица, перец и пр.);
			желание обязательного разнообразия в пище - ропщем, что надоело одно и то же, хочется чего-нибудь вкусенького;
			привязанность к лакомствам (в разном возрасте они могут быть разными - торты, сгущёнка, конфеты, орехи, семечки, сухарики и пр.);
			привязанность к шоколаду (усиливает блудную страсть);
			едим тайно от других, не желая потерпеть до момента общего застолья или не желая делиться с другими (нередко случается у детей);
			не делимся лакомствами с окружающими;
			изнеженность, долгий сон, длительное лежание в постели после пробуждения;
			употребление спиртного до характерного «шума» в голове, вызывающего излишнюю весёлость, болтливость, развязность, нарушение координации движений и искажение произносимых слов;
			переедание (до тяжести в желудке), после чего наступает вялость, сонливость, лень, уныние;
			считаем употребление пищи приятным, радостным занятием, а не необходимой потребностью тела, принимаем пищу с услаждением, алчно, торопливо, не пережёвывая тщательно;
			недовольны качеством приготовления пищи, хочется повкуснее;
			просыпаясь, сразу же думаем о пище;
			только что поев, тут же мечтаем о том, что будем есть в следующий раз;
			воспоминания о различных приятных блюдах и лакомствах и услаждение этими воспоминаниями (особенно во время поста);
			пожелание друг другу и себе телесного здоровья как самого главного в жизни;
			угождение плоти: хотим, чтобы было мягко, удобно, приятно, в удовольствие, с комфортом;
			после приёма пищи обязательно нужно вздремнуть, полежать, расслабиться.

		БЛУД
-	-	плотская связь до заключения брака (не сохранение девства, любодеяние);
-	-	зачатие детей до заключения брака;
-	-	супружеская измена (прелюбодеяние);
-	-	разрушение венчанного брака;
-	-	зачатие детей от внесемейной плотской связи;
-	-	четвёртый брак;
-	-	плотская связь с бывшим супругом (супругой) после расторжения брака (любодеяние);
-	-	однополый «брак»;
-	-	рукоблудие;
-	-	блуд противоестественный (анальный, оральный, с животными, между однополыми, между близкими родственниками, с несколькими одновременно);
-	-	соединение в семью близких родственников (кровосмешение);
-	-	блудной связью разрушили чужую семью, дети оказались сиротами;
-	-	разбили чужую семью, желая устроить свою личную жизнь;
-	-	блудной связью довели кого-либо до отчаяния, до самоубийства;
-	-	развратили, втянули в блуд младшего по возрасту, девственника (девственницу);
-	-	сводничество (содействовали в знакомстве людей, ищущих блудных отношений);
-	-	второй, тем более третий брак;
-	-	вступили в брак с разведённым (разведённой);
-	-	целование, обнимание, нецеломудренное поведение до заключения брака;
-	-	чтение сладострастных книг, слушание и пересказ непристойных анекдотов, просмотр передач и фильмов с блудными сценами, в том числе разрешение детям этого же;
-	-	считаем плотские отношения необходимыми для здоровья и хорошего настроения;
-	-	плотский интерес к лицам противоположного пола, разглядывание тела «через одежду»;
-	-	засматриваемся с вождением на красивые лица, неприличные сцены и картины, непристойную рекламу;
-	-	носим одежду, подчёркивающую форму тела и не покрывающую (или специально открывающую) непристойные места (это касается и женщин, и мужчин);
-	-	заигрывание, кокетство, кривляние, распушенность рук и языка, намеки, двусмысленность, вольное обращение с лицами противоположного пола;
-	-	блудные воспоминания и мечтания, охотное удержание их в мыслях и происходящее от этого похотливое разжжение в теле;
-	-	распевание любовных песен и частушек;
-	-	танцы с безстыдными телодвижениями;
-	-	применение косметики и других средств украшения тела для привлечения внимания и прельщения;
-	-	проявление плотского влечения супругов при детях;
-	-	невоздержание в супружеской жизни в посты, в среды и пятницы, воскресные и праздничные дни и накануне их;
-	-	неумеренность в плотских отношениях в законном браке;
-	-	измена второй половине в своём сердце нечистым воззрением на лица противоположного пола;
-	-	постоянным отказом в супружеской близости довели вторую половину до измены;
-	-	обращение к литературе, научающей разнообразию плотских отношений;
-	-	научение детей «безопасному сексу»;
-	-	нехранение чистоты во вдовстве (желательно хранить верность умершей половине до конца своих дней);
-	-	одобряли блуд, любодеяние, измены, разводы, брак с разведёнными;
-	-	надсмехались над целомудрием, девством, честным браком, супружеской верностью;
-	-	считали брак правом на плотские отношения без рождения детей;
-	-	сквернословие (матерщина);

-	-	мужья принуждали жён носить нецеломудренную одежду;
-	-	старшие принуждали младших носить нецеломудренную одежду;
-	-	<i>похотное чувство от случайно услышанного, увиденного или вспомнившегося;</i>
-	-	<i>участие в праздничных застольях с лицами противоположного пола без своей половины (супруга, супруги);</i>
-	-	<i>часто смеёмся по всякому пустяку;</i>
-	-	<i>умеренное применение косметики (не согласны с тем, какими нас сотворил Бог);</i>
-	-	<i>наивные романтические мечтания о «возвышенной» любви.</i>

**СРЕБРОЛЮБИЕ**

-	-	святотатство (похищали или присваивали себе церковную собственность);
-	-	похищали у людей иконы, священные книги и другие святыни;
-	-	обделяли стариков, немощных, калек, убогих, больных, заключённых, сирот – этот грех напрямую вопиет к Богу об отмщении за обиженных;
-	-	совершали разбой с целью наживы;
-	-	мародёрство – ограбление жителей неприятельской территории или убитых и раненых (во время войны);
-	-	хитростью и обманом выигрывали в азартных играх деньги у простецов и неопытных;
-	-	играли в казино, игровые автоматы, доходя в азарте до помрачения ума, растрачивая впустую деньги;
-	-	организовывали залы и клубы для игр на деньги;
-	-	в бизнесе обманывали и подставляли других, наживая себе прибыль нечестно;
-	-	зарабатывали на болезнях и несчастьях людей, давая ложные обещания исцеления, облегчения трудной участи;
-	-	подвергали риску своего здоровья и даже жизни ради денег;
-	-	различные игры на деньги;
-	-	давали в долг под проценты;
-	-	неуплата положенных налогов, сокрытие доходов от государства (наёмный работник не виновен, если это зависит не от него, а от хозяина предприятия);
-	-	возложение всех надежд на деньги, на запасы, на хозяйство;
-	-	жестокосердие к нищим и ко всем нуждающимся (жалеем своего, не хотим поделиться, хотя и имеем возможность);
-	-	болезненная привязанность к деньгам, вещам, предметам и сильная зависимость от них;
-	-	желание обогатиться и размышление о средствах к обогащению, мечтание быть богатым (забота о необходимом достатке грехом не является);
-	-	ненасытное желание иметь как можно больше, желание приобретать даже сверх необходимого, про запас;
-	-	скупость, мелочность, жадность, скряжничество даже по отношению к родным;
-	-	искание выгоды во всём (корыстолюбие);
-	-	скрывание доходов от семьи, накапливание тайком от близких;
-	-	трепетное пересчитывание денег, разглядывание украшений и драгоценностей с удовольствием;
-	-	трясёмся над каждой вещью, тряпкой, безделушкой, храним продукты, пока не испортятся;
-	-	жалеем своё имущество, когда им необходимо послужить для ближних или Отечества (не хотим принять в свой дом проезжающих, оказавшихся неожиданно в бедственном положении, за помощь берём деньги; не хотим подвезти попутчиков – только за плату и т.д.);
-	-	если просят имеющееся у нас, то, из жалости к вещи, обманываем, будто нет её у нас или уже отдали кому-то;
-	-	требуем возврата долга с оскорблениями и угрозами (спрашивать о возврате долга разрешается);
-	-	воровство (кража чужого имущества, государственного или частного, присваивали то, что «плохо лежит»);
-	-	умышленно не оплачивали проезд в транспорте;
-	-	взятие без спроса не принадлежащего нам;
-	-	бездельничанье на работе, недобросовестное исполнение служебных обязанностей (при этом оклад получаем целиком);
-	-	ложный больничный лист;
-	-	работаем не по совести, а только чтобы начальство не ругало и премии не лишило;
-	-	обвешивание, обчитывание, завышение цен в торговле;
-	-	продавали плохое за хорошее;
-	-	пользование электроэнергией без оплаты, занижение показаний счётчика;
-	-	покупка краденного подешевле;

-	-	подделка документов ради выгоды и наживы;
-	-	незаконное приобретение дипломов, удостоверений, сертификатов и пр., чтобы получить должность с большей оплатой;
-	-	предложение взятки и получение взятки;
-	-	не возвращали то, что брали во временное пользование;
-	-	требовали премию, доплату, надбавку, угрожая начальству и шантажируя увольнением или забастовкой;
-	-	судились с родными, с соседями, требовали возмещения ущерба материального, да ещё и морального;
-	-	приносили краденное или незаработанное в качестве пожертвования в храм;
-	-	утаивали и присваивали найденные вещи и деньги;
-	-	получали незаработанные деньги;
-	-	намекали или принуждали людей делать нам подарки;
-	-	не возмещали нанесённого ущерба;
-	-	выпрашивали деньги и вещи на свои мнимые нужды ради наживы или пропоя;
-	-	нечестно делили вознаграждение за труды (себе или своим брали больше);
-	-	присваивали чужое, утраченное людьми в результате стихийных бедствий;
-	-	одобряли какую-нибудь разновидность воровства, научали и подстрекали к этому других;
-	-	приносили домой с работы что-либо незаработанное: инструмент, канцелярские принадлежности, краску, лампочки, продукты и пр. (позволяется брать списанное с разрешения начальства);
-	-	если и даём кому-нибудь чем-то попользоваться, при этом боимся, как бы не сломали;
-	-	соблазнялись чем-либо в чужом саду, огороде, поле – частном или государственном;
-	-	небрежно относились к чужой или казённой вещи;
-	-	скупились тратить на добрые дела помощи ближним, хотя и имели на то возможность;
-	-	приносили на пожертвование что похуже, лучшее оставляли себе;
-	-	не заботились о содержании и украшении храма, скупились на пожертвование в храм, хотя имели достаток в средствах;
-	-	часто болтаем с сослуживцами, часто пьём чай, отпрашиваемся по всяким пустякам, перекладываем свои обязанности на других, а зарплату получаем целиком;
-	-	опоздание на работу без последующей отработки;
-	-	случайный бесплатный проезд в транспорте;
-	-	не возвращали излишне полученную сдачу (по невнимательности);
-	-	боимся давать в долг: а вдруг не вернут;
-	-	полученные деньги обязательно пересчитываем, не доверяя честности человека (можно посчитать, чтобы убедиться: не дали ли лишнего);
-	-	делимся только тогда, когда имеем избыток;
-	-	задерживаем возврат долга, хотя можем его отдать;
-	-	занимаем деньги, хотя могли бы обойтись своими;
-	-	желание и ожидание выигрыша в лотерее;
-	-	участие в различных «финансовых пирамидах» ради получения доходов;
-	-	любовь к подаркам;
-	-	разрешение детям иметь «свои» деньги и копилки.
<b>ГНЕВ</b>		
-	-	убийство человека умышленное;
-	-	убийство человека неумышленное;
-	-	ненависть (ярость, вражда) к соседям, сослуживцам, начальникам, детям, родителям и пр. (ненавидящий ближнего есть человекоубийца);
-	-	избиение, увечье и прочее жестокое, безчеловечное отношение к людям;
-	-	аборт (убийство ребёнка в утробе матери) – этот грех ложится на мать, решившуюся на такое злодеяние, на отца, пожелавшего или промолчавшего, на врача (или на знахарку) и вспомогательный персонал, исполнивший убийство;
-	-	выкидыш (от самовольной физической нагрузки, от греховной жизни, от сильной печали, от умышленного применения специальных рецептов, от нехранения здоровья);
-	-	применение abortивных противозачаточных средств (спираль, гормональные таблетки, гормональная система «Мирена»), в части случаев вызывающих убийство оплодотворённой клетки, уже имеющей душу, т.е. живого человека (отличие от рожденного человека только в том, что тело еще не развито);
-	-	советовали делать аборт, давали деньги на это злодеяние, становясь соучастником убийства невинного ребёнка;
-	-	«лечили» детей у «бабок», экстрасенсов, колдунов и т.д. – тем самым предавали их в лапы бесам;
-	-	своим поведением довели человека до самоубийства (или до запоя, вследствие которого наступила смерть), став соучастником смертного греха;
-	-	не прощали обидчиков, держали в сердце злобу, примирялись только на словах, лишая себя возможности получить прощение своих грехов (если не прощаете ближним прегрешений их, то и Отец ваш Небесный не простит вам прегрешений ваших);
-	-	Имели злоречивый характер: ругались, оскорбляли, проклинали, наговаривали, преувеличивали, угрожали, желали зла, запугивали, распускали слухи, выдумывали сплетни и клевету на людей, писали жалобы, устраивали разборки, злословили;
-	-	предательство, повлекшее гибель людей;
-	-	принуждали кодироваться;
-	-	жестокая месть с тяжкими последствиями;
-	-	угрожали человеку убийством;
-	-	проклятие своих личных врагов, а иногда даже родителей (посылали их в руки нечистой силы или в другой форме, при этом в смысл проносимых слов не вдумывались и даже не понимали, что это проклятие);
-	-	проклятие своих детей (проклятие отцовское разрушает дом, проклятие материнское низводит с земли);
-	-	желание беды, смерти, несчастья, болезни своим обидчикам;
-	-	не помогли умирающему от голода, тонущему, тяжелобольному, просящему о помощи, погибающему; не защитили обижаемого, убиваемого (убежали, крепче закрыли двери, заткнули уши);
-	-	оставление детей, отдавание их в интернаты, детские дома;
-	-	оставление детей на воспитание бабушкам – не хотели связывать себя хлопотами, хотя имели возможности и силы;
-	-	оставление старых немощных родителей, отдавание их в дома престарелых;
-	-	советовали кодироваться;
-	-	подталкивали человека на грех, соблазняли, растлевали душу (навязывали выпивку, научали отомстить, развращали анекдотами, дурными примерами, скверными книгами, видеокассетами, дисками);
-	-	втягивали в осуждение;
-	-	постоянными придирками довели человека до отчаяния;
-	-	своим скверным поведением навлекали на себя родительское проклятие;
-	-	обидным словом, упреком, придирками, грубостью досаждали родителям;
-	-	не исполняли волю родителей, не утешали их в старости и болезни, не ухаживали перед смертью, не молились после их смерти, не подавали за них милостыню, не поминали на панихидах в храме, не следили за могилами, ставили на могилах не кресты, а звёзды;
-	-	непристойный крик, спор, бранные жесткие и колкие слова, запугивание, оскорбление;
-	-	ударение, толкание, побои без увечья;
-	-	злопамятство (вспоминание старых обид);
-	-	мелкая месть и рассуждение в мыслях об отмщении;
-	-	клевета (забыли, что отец и родитель лжи – дьявол), сознательная ложь о человеке;
-	-	распространение злых слухов о человеке;
-	-	разглашали тайны человека его врагам;
-	-	разглашали чужие слабости, грехи, очерняли доброе имя человека;
-	-	верили наговорам, распускали злые слухи, да ещё и преувеличивали их;
-	-	передавали недобрые слова человеку, в адрес которого они были сказаны – тем самым вызывали обиды и ссоры;
-	-	сеяли раздоры и вражду между людьми;
-	-	осуждение другого человека в мыслях и словами – вместо сочувствия и сострадания (опасность этого греха в том, что часть вины за грех переходит с осуждаемого на осуждающего, таким образом, при осуждении мы страдаем за грех, которого не совершали. Если не хотим, чтобы нас осудил Бог, то не должны осуждать других. Судить людей – право Бога);
-	-	произнесение в виде шуток опасных пожеланий;

-	-	злорадование: радуемся неудачам других, особенно неудачам наших недругов; радость эта не обязательно открытая, она может быть в виде мыслей или сердечного чувства;
-	-	попользовавшись благами от общего дела (например, в бизнесе), не захотели отвечать за последствия;
-	-	расторжение брака (развод) без уважительных причин;
-	-	воспитание детей (или подчиненных) с помощью гнева, крика, оскорблений;
-	-	применение наказаний, превышающих проступок;
-	-	безразличие родителей к духовному состоянию детей (ненаучение их вере, заповедям, молитве, посту; дозволение не посещать Храм Божий, не исповедоваться, не причащаться, не читать духовную литературу);
-	-	безразличие родителей к занятиям детей: посещают ли школу, выполняют ли домашнее задание, хороших ли имеют друзей, чем занимаются, чем интересуются, как относятся друг к другу);
-	-	ненаучение детей нравственности, приёмам ведения домашнего хозяйства, способности терпеть и прощать;
-	-	не подавали детям примера исполнения Христовых заповедей;
-	-	своим примером научали детей лжи, притворству, сквернословию, грубости, осуждению, зависти, мести, накопительству, алчности, обжорству, винопитию и прочим грехам, хотя на словах, может быть, были благочестивы (забыли, что дети во всём копируют своих родителей и научение происходит не столько словом, но больше делом, поэтому напрасно удивляемся: «откуда у нас такие дети, мы их этому не учили»);
-	-	долго не крестим своих детей, после крещения не заботимся об их духовном возрастании, о регулярном причастии;
-	-	не учили детей покаянию, не готовили их к исповеди;
-	-	не оплакивали грехи ребёнка как свои собственные;
-	-	не прививали ребёнку благоговейного отношения к Храму, особенно к Таинствам Церковным;
-	-	по неразумной родительской любви воспитывали эгоистов, лентяев, всё отдавали им, всем ради них жертвовали, не знали меры, всё дозволяли, не поручали домашних дел, приучали к лакомствам, не запрещали смотреть подолгу телевизор (даже срамные передачи и фильмы), выполняли все их прихоти, терпели от них грубость и ложь, не применяли допустимых средств наказания (вплоть до телесных, но без гнева);
-	-	ревность (подозрение в измене), желание «привязать» к себе супруга (супругу) как собственность;
-	-	давали деньги на выпивку, зная, что человек находится в алкогольной зависимости;
-	-	рассчитывались за работу водкой, способствуя спаиванию людей;
-	-	наносили вред чужому имуществу умышленно: от зла или зависти;
-	-	поджог чужого (или в порыве ярости своего) имущества;
-	-	отравление соседских животных;
-	-	препятствие в выгоде других людей;
-	-	не предохраняли других от убытков, заведомо зная, что они могут быть;
-	-	не помогали добрым советом, не обращали на путь истины заблуждающихся, если они просили об этом;
-	-	не утешали человека, находящегося в несчастье;
-	-	жестоко относились к домашним животным (били, пинали, кидали камнями, издевались, убивали по ненависти или ради развлечения);
-	-	не умеем отделять грех от человека (осуждаем не поступок, а человека);
-	-	«резали правду в глаза», обличали с гневом и без милости;
-	-	грубим ближним, ходим со злым лицом, не глядим на ближних, здороваемся сквозь зубы, хлопаем дверями;
-	-	в транспорте толкаемся, ругаемся, не уступаем место, не терпим неудобств и неприятностей;
-	-	не можем просить Бога о своих врагах такими словами: «Отче, прости им, не ведают, что творят. Не вмени им этого в грех. Просвети их ум, приведи их к вере и покаянию. Не лиши их Царства Небесного, не наказывай их за меня»;
-	-	неверующим людям навязываем веру, укоряем и упрекаем за неверие вместо того, чтобы кротостью, смирением, любовью, милосердием, терпением свидетельствовать о своей вере;
-	-	не выполняли обязанностей крестных, не молились за крестников, не научали их вере, не показывали им пример благочестия, не водили их в храм, не заботились об их причастии (если родители ребенка препятствуют крестному, то остается только молитва и собственная благочестивая христианская жизнь);
-	-	матери вносили раздоры в семью молодых, ревновали сына к снохе и пр.;
-	-	будучи начальниками, потворствовали любимчикам или, наоборот, были жестоки в обращении с подчинёнными, изводили придирками, несправедливостью, изживали с работы по зависти, наговору, мести;
-	-	потворствовали порокам подчинённых: пьянке, блуду, прогулам, воровству и прочее;
-	-	скверно относились к старшим по возрасту, старики мешали нам на улице, в транспорте, магазинах, больницах;
-	-	подвергали человека опасностям, изнуряли трудами;
-	-	не верили в болезни ближнего, надсмехались над ним;
-	-	умышленным молчанием вызывали гнев ближнего;
-	-	строптивостью, упрямством, желанием настоять на своём доводили человека до раздражения;
-	-	осуждали священников (как говорят проповеди, как совершают молебны, Таинства, богослужения);
-	-	отказывали болеющим или умирающим родственникам в приглашении домой священника;
-	-	повреждали своё здоровье умышленно, назло другим делали себе плохо;
-	-	считали, что в храме есть «наше» место и сгоняли занявших его;
-	-	не просим прощения у обиженных нами, не спешим к примирению;
-	-	не уступаем с любовью место, раздражаемся на других прихожан, с раздражением одёргиваем, грубо назидаем новичков, осуждаем;
-	-	осуждаем сидящих в храме по причине усталости и немоги телесной или даже делаем им замечание;
-	-	не хотим навестить больных, старых, страдающих, одиноких – не хочется портить себе настроение, оправдываемся нехваткой времени;
-	-	просили прощения формально, без сокрушения сердца, без искреннего сожаления о содеянном;
-	-	делали замечание человеку с раздражением и осуждением;
-	-	гневные мысли и чувства (в сердце, как будто бы, закипает кровь и начинается некоторое жжение);
-	-	вспыльчивость, раздражительность, говорение на «повышенных тонах».
<b>ПЕЧАЛЬ</b>		
-	-	отчаяние в трудных ситуациях;
-	-	рассуждение о бессмысленности жизни, о том, что «я никому не нужен»;
-	-	нежелание жить, если с ближним случится беда или смерть;
-	-	мысли о самоубийстве при обстоятельствах, кажущихся безвыходными;
-	-	отречение от спасительного креста – бегство от попущенных Богом трудных жизненных обстоятельств, что является отречением от Божией воли спасительной и исполнением своей воли – гибельной;
-	-	жалуемся на жизнь: «За что мне это, за что меня Бог наказал?» - не можем принять всё случившееся с нами как лекарство, совершенно необходимое, хотя и горькое, для исцеления нашей души, подаваемое рукой Божией;
-	-	не хотим терпеливо переносить скорби, забываем, что они очищают душу, что они абсолютно необходимы для нашего спасения, что скорби – это законное следствие наших грехов, подтверждающее наше грехопадение и рабство дьяволу;
-	-	ропот на Бога и выставление Его виновником стихийных бедствий, эпидемий, войн, грабежей, убийств, смерти детей и прочих бед;
-	-	огорчались и плакали от бессильной злобы, от унижения и оскорблённого самолюбия, от жалости душевной;
-	-	сильное огорчение от неудач, когда срываются наши планы и мечты;
-	-	недовольны своей участью, считаем себя достойными лучшего, говорили: чем я хуже других, меня не понимают, унижают, я этого не заслужил;
-	-	больше меры переживаем о родных и близких (особенно о детях), плачем при этом, желаем им земного благополучия, а об их будущей вечной участи забываем;
-	-	опасение старости (как будем жить?), нечаянной нищеты, болезненности, изгнания, увольнения с работы (на что будем жить?);
-	-	огорчение от утраты (потери) чего-либо земного (вещи, деньги, украшения, имущество, работа, должность и т.д.), доходящее порой не только до потери настроения, но и здоровья;
-	-	утрата в трудных жизненных ситуациях надежды на Бога, сомнение в безграничном милосердии Божиим, что легко доводит до отчаяния; забыли, что ничего худого не может с нами случиться без попущения Божиего; в скорбях Бог особенно близок к нам; если Бог попускает нам скорби, то Он же от них и избавляет или даёт силы терпеть, а мы этого терпения не просим;
-	-	недоверие промыслу Божию, не оставляющему человека в бедах, нищете и нуждах, приготавливающему для нас всё потребное;
-	-	ропот на ближних (родителей, детей, соседей, сослуживцев, начальников и пр.), выставление их виновниками наших бед;
-	-	сильная привязанность к миру (привычки, нехристианские обычаи, традиции, увлечения, происходящие не от Евангельских заповедей, и нежелание с ними расставаться);
-	-	постоянное размышление о земных делах и проблемах; «думы» из головы не выходят;

-	-	неспособность безропотно переносить скорби;
-	-	ропот на погоду, ветер, снег, дождь, мороз и пр.;
-	-	тоска по прежней счастливой жизни;
-	-	тоска от утраты благополучия и здоровья, от расставания с любимым человеком или детьми;
-	-	неблагодарение Богу за всё случившееся (и доброе, и худое);
-	-	нетерпеливость (желание, чтобы поскорее разрешились наши проблемы);
-	-	жаление себя в разных трудных ситуациях (когда необходимо потрудиться на благо ближних, выполнить дополнительную работу, или когда нам досталась работа потруднее, или когда предстоит ухаживать за больными, доухаживать престарелых родителей, родственников; стараемся себе выбрать полегче, а тяжёлое сваливаем на других);
-	-	ожидаем, что кто-то нас утешит, пожалеет, развеселит и требуем этого от окружающих;
-	-	плохое настроение оттого, что «на меня не обращают внимания», «не разговаривают со мной», «не делятся со мной новостями».
<b>УНЫНИЕ</b>		
-	-	имели произвольное понятие о Боге, о Церкви, о спасении – не хотели познать Истину, спокойно жили в заблуждениях;
-	-	не изучали свою Православную веру;
-	-	думали только о земном, житейском, бытовом – о Боге и вечной участи не помышляли;
-	-	имели некоторые теоретические понятия о вере, а в жизни их не применяли, не искали живой веры (вера без дел мертва);
-	-	не изучали правила христианской жизни – заповеди Христовы, и не исполняли их;
-	-	приступали к Таинствам Церковным холодно и безразлично, не имея страха Божиего;
-	-	целью своей жизни считали достижение земных радостей;
-	-	употребляли наркотические средства;
-	-	используем имя Бога в пустых разговорах, как присловие, бессмысленно (например: «Да ради Бога» или «Ну и Бог с ним» и пр.);
-	-	не посвящаем седьмой день Господу;
-	-	не ищем (уклоняемся) встреч для бесед на духовные темы, прерываем ближних, когда они начинают разговор о Боге, о спасении, о покаянии;
-	-	погрязли в житейской суете, крутимся «как белка в колесе», не можем оторваться от домашних дел, не находим времени на храм, на посещение духовных бесед, на подготовку к исповеди и причастию;
-	-	невнимательное, поспешное исполнение молитвенного правила;
-	-	неверное произношение слов молитвы, так что содержание меняется на противоположное;
-	-	не учили молитв, не вникали в их содержание;
-	-	чтение канонов, акафистов, псалтири без понимания смысла читаемого;
-	-	отсутствие благоговейного трепетного отношения к святыням;
-	-	забываем свои грехи (даже смертные) и в целом о повреждении нашей природы ядом греха, не оплакиваем своего состояния, не способны каяться, нет искреннего сожаления о содеянных грехах;
-	-	неспособность замечать свои грехи, невозможность приготовиться к исповеди;
-	-	не можем возненавидеть свои грехи, не выражаем твердой решимости расстаться со грехом, исправить свою жизнь;
-	-	увлекались «земными» радостями, не видели в них противоречия с заповедями Христовыми;
-	-	скучаем по «обычной» человеческой радости, ищем её, сами себе её устраиваем – не понимаем, что рождается она от тщеславия и самодовольства, когда человек льстит сам себе или льстят ему другие, особенно когда земные успехи и удачи сопутствуют нам;
-	-	часто и подолгу говорим по телефону;
-	-	компьютерные игры, «сидение» в Интернете, уход в виртуальный мир;
-	-	желание развлечений, компаний, увеселений;
-	-	привязанность к музыке (современная музыка и песни особенно вредны);
-	-	регулярное употребление алкогольных напитков для «поднятия» настроения;
-	-	курение;
-	-	поиск земного, призрачного, мимолетного счастья, гоняемся бесплодно за ним всю жизнь как за тенью;
-	-	неспособность находиться в тишине, обязательно включим радио или телевизор (хотя и не смотрим, но пусть говорит);
-	-	мечтательность, фантазирование, пленение ума пустыми мечтаниями то об одном, то о другом;
-	-	подавленное состояние духа, безразличие, пустота, лень;
-	-	участвовали в спортивных состязаниях с азартом, со страстным желанием непременно победить;
-	-	смотрим футбол, хоккей и другие спортивные игры, «болеем за своих», аж «дух захватывает»;
-	-	любим животных больше, чем людей: кормим птиц, бездомных собак и кошек, держим дома животных и ласкаем их, а людей, бывает, ненавидим;
-	-	желание никого не видеть, уединиться, закрыться в комнате и никого не слышать – мрачно на душе;
-	-	«заполняли» свободное время чтением газет, журналов, пустых книжек и пр.;
-	-	играли в карты и держали карты дома;
-	-	«убивали» время у телевизора на развлекательные программы, сериалы и пр. – наполняли душу разнообразной греховной отравой;
-	-	спим больше необходимого, сколько хочется;
-	-	переменчивость нрава (то уныние и слёзы, то весёлость и смех);
-	-	празднословие (безполезные пустые разговоры ни о чём), многословие, болтливость;
-	-	излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода расслаблением;
-	-	бессмысленное хождение с места на место;
-	-	хождение по магазинам, знакомым, родственникам – от «ничего делать»;
-	-	опаздывали на богослужения без уважительной причины, толкались, ходили, разговаривали во время службы;
-	-	невнимательность, рассеянность в храме во время службы, неспособность оторваться от пустых воспоминаний, мыслей о земном;
-	-	ленимся пойти в храм, даже если в этот день не работаем: хочется отдохнуть, расслабиться;
-	-	пост исполняем только телесный (внешний), не следим за своим внутренним состоянием, продолжаем грешить мыслями и чувствами сердечными;
-	-	оставление своих основных обязанностей ради исполнения второстепенных и не входящих в круг наших (чужие дела бывают при этом интереснее, а свои надоели – они кажутся самыми скучными и тяжёлыми, вызывая уныние и нежелание терпеливо и спокойно исполнять свои обязанности);
-	-	не переносим однообразную и малоинтересную работу, спешим поскорее её закончить, зачастую некачественно и небрежно;
-	-	мысленный спор (пререкание) с отсутствующим человеком, доказывание в мыслях оппоненту своей правоты;
-	-	праздное любопытство (чтение чужих писем, подслушивание разговоров; «проверка» чужих ящиков, шкафов и карманов; влезает в разговоры; отвечаем, когда не спрашивали; с надоедливостью расспрашиваем, интересуемся бесполезным и не касающимся нас, прислушиваемся к чужим разговорам, собираем слухи);
-	-	весёлость, беспечность, распевание песенок, насвистывание, заполнение «свободного» времени всякой суетой;
-	-	пристрастие к путешествиям, желание чего-то нового, увлекательного – внешне привлекает больше, чем вера и покаяние;
-	-	в свободное время выбираем физический труд, но не духовное чтение или молитву – духовные занятия утомляют, неинтересны;
-	-	небрежность во внешнем виде.
<b>ТЩЕСЛАВИЕ</b>		
-	-	рисковали жизнью ради того, чтобы прославиться среди людей;
-	-	отрекались от веры, чтоб не потерять авторитет в обществе;
-	-	одобряли смертные грехи, чтобы сохранить уважение к себе со стороны безбожников;
-	-	согрешали смертно, чтобы не быть «белой вороной»;
-	-	приступали к Церковным Таинствам напоказ (например, венчались, потому что это теперь модно);
-	-	стыдились отстаивать Истину (догматы, каноны, заповеди, если кто-то грубо их попирает);
-	-	стыдились исповедовать свои грехи (особенно срамные), чтобы не потерять авторитет и уважение в глазах священника, утаивали грехи;
-	-	наслаждение собою, своим мнимо-духовным состоянием;
-	-	пресмыкались перед начальниками, сильными мира сего, чтоб получить их внимание и расположение;
-	-	приписываем своим заслугам блага, получаемые от Бога (говорим: «я сделал...», «я вырастил...», «я приобрёл...», «я преуспел...» и пр.);
-	-	желание похвалы от людей и поиск авторитета – хотим, чтобы нас уважали, чтобы с нами считались, стремимся быть впереди;
-	-	искание славы человеческой, земных почестей, должностей и званий;
-	-	специально чем-нибудь обращали на себя внимание окружающих;
-	-	смакование своих достоинств, невидение собственных недостатков;
-	-	хвастовство, приукрашивание речи, преувеличение для большей убедительности;
-	-	обретение знаний, опыта, мастерства не ради того, чтобы послужить ближним или Отечеству, а ради собственного престижа;

-	-	обучение только в престижных учебных заведениях;
-	-	следование моде, желание красивой одежды, украшений, изысканной мебели, вещей и пр., чтобы не отстать от других или быть впереди;
-	-	положительная оценка своих душевных качеств (самодовольство);
-	-	положительная оценка своих телесных качеств: красоты лица, причёски, приятности голоса и прочих качеств тела;
-	-	неспособность переносить замечания, упрёки, увещания как несправедливые, так и справедливые (особенно трудно переносить несправедливые упрёки, а мы и справедливых не можем стерпеть);
-	-	обидчивость, повышенная чувствительность и ранимость, слезливость по всякому пустяку - забыли, что Бог открывает через людей наши недостатки;
-	-	желание всякий раз оправдываться, выгораживать себя, выставлять себя невиновным, указывая разные причины, лишь бы нас не уличили в лени и неумении;
-	-	оправдываем свое незнание веры и греховность предыдущей безбожной жизнью и атеистической пропагандой, хотя гонения на веру давно прекратились;
-	-	неспособность относиться одинаково равно к хвалящим нас и обижающим нас;
-	-	заискивание перед теми, от кого что-либо зависит, и презрительное или безразличное отношение к тем, от кого ничего не надеемся получить;
-	-	лесть (хваление человека, чтобы добиться его расположения к нам или ради какой-нибудь выгоды; похвала с завистью; хваление человека на людях, чтобы заметили наше «великодушие» и отметили нас);
-	-	лицемерие (притворство, актёрство, неестественность поведения);
-	-	оправдываемся: «Я не виноват, у меня такой характер» или «Ты сам напросился»;
-	-	перекладываем свою вину на других, чтобы не потерять репутацию и не выслушивать упрёков;
-	-	нежелание здороваться первым, пойти на примирение первым;
-	-	нежелание выполнять работу, «унижающую» наше достоинство;
-	-	сами собственные недостатки ещё можем назвать, но когда о них же скажут другие - оскорбляемся;
-	-	приводим в качестве оправдания своих ошибок преувеличенные и вымышленные проблемы;
-	-	боимся осуждения со стороны окружающих, страдаем мнительностью, переживаем о том, «а что подумают», «а что скажут люди»;
-	-	следуем греховным правилам и традициям мира, чтобы не стать «белой вороной», оправдываемся, что теперь все так живут;
-	-	уклоняемся от христианской жизни из-за ложного стыда перед знакомыми, стыдимся держать дома иконы, носить нательный крест, креститься на людях, скрываем, что ходим в храм, исповедуемся, соблюдаем посты, что верим в Бога и т.д.; боимся насмешек, упрёков и непонимания;
-	-	огорчаемся, если не получаем похвал и одобрений, особенно, когда они достаются другим;
-	-	обязательно расскажем, если что-то придется доделать за кем-нибудь;
-	-	пытаемся унижить, зачернить, затушевать, перетолковать в худшую сторону достоинства и заслуги других людей, говорим многозначительно: «Да не так уж он хорош, как вы думаете» или «Вы про него не всё знаете»;
-	-	с любопытством узнаём недостатки других и охотно передаём это окружающим, при этом испытываем удовольствие;
-	-	домогаемся возвышения и признания себя, забыли слово Божье: «Кто хочет между вами быть большим, да будет всем слугою»;
-	-	замечаем свои мнимые заслуги, забываем, что всё доброе в нас от Бога, хотим наделать побольше «добрых дел»;
-	-	видим и оцениваем свои «духовные подвиги», разыгрываем из себя благочестивых, думаем: «Вот я потрудился, сделал то-то и то-то, и за это помилует меня Господь и подаст Благодать Свою»;
-	-	совершение добрых дел ради земной славы или чтобы хотя бы заметили, обратили внимание, похвалили;
-	-	совершаем добро «ради добра», а не потому, что так велют заповеди Христовы;
-	-	делаем добро для самоуслаждения;
-	-	не укрываем все добрые дела от взоров человеческих, долго сами помним о сделанном, вспоминаем с удовольствием, рассказываем окружающим;
-	-	стремимся к роскоши и пышности, желаем чем-то особенным выделиться, показаться перед знакомыми, соседями, родственниками;
-	-	похваляемся даже своими пороками и стараемся хоть этим, но выделиться среди окружающих;
-	-	расточали средства напоказ, чтобы вызвать уважение к себе или спровоцировать зависть;
-	-	употребляем в шутку слова молитв и Священного Писания;
-	-	мечтания о своих способностях, о своём предназначении, значимости;
-	-	думаем о себе, что смиренны, говорим об этом другим, проповедуем свои труды; хвалим себя;
-	-	радуемся и вдохновляемся, когда видим, что нам завидуют;
-	-	употребляли свои таланты и способности не с христианским смирением, а с тщеславным самодовольством;

-	-	передразниваем, пересмеиваем других (и даже священников);
-	-	изображаем с преувеличением (мимикой, жестами, гримасами) других людей, высмеиваем недостатки окружающих;
-	-	артистизм (копирование речи, движений, жестов) с целью рассмешить других, порисоваться, быть в центре внимания;
-	-	часто увлекаемся всевозможными пустыми мечтаниями о своих достоинствах и достижениях;
-	-	радовались при совершении доброго дела, тем самым, приписывая его себе, а не Богу;
-	-	земные радости считаем вознаграждением за христианское благочестие;
-	-	принятие на свой счет похвалы за дела свои, своих подчиненных, своих детей - неспособность «переадресовать» их Богу;
-	-	острословие, шуточный тон, «красное слово», рассказывание смешных историй, анекдотов;
-	-	добавление к сказанному кем-то своих остроумных замечаний, реплик, уточнений;
-	-	приятно, когда хвалят.

**ГОРДОСТЬ**

-	-	сомневались в бытии Бога;
-	-	отрицали бытие Бога;
-	-	хулили Бога (оскорбляли, презирали);
-	-	отреклись от Бога;
-	-	боролись против Бога (разрушали и оскверняли храмы, умышленно портили кресты, иконы и другие святыни, участвовали в антицерковных мероприятиях);
-	-	занимались открытым сатанизмом (состояли в сатанинских организациях, сознательно входили в общение с демонами, праздновали хэлвини, передевались в бесовских персонажей);
-	-	переходили в другую веру;
-	-	уходили в раскол, в секту;
-	-	распространяли ложное учение (ересь);
-	-	упрямо стояли в заблуждении, спорили, противоречили вероучению Православной Церкви в догматах и канонах;
-	-	непризнание грехов грехами в соответствии с Евангелием, некоторые из грехов не считали таковыми, не оценивали свои поступки, слова, мысли, чувства с точки зрения заповедей Божьих, борьбу с грехами не вели, не каялись в грехах, говорили: «А какие у меня грехи? Никого не убивал и т.д.»;
-	-	установление собственных заповедей и жизнь по ним;
-	-	не признавали Бога Творцом, а себя и весь мир - творением;
-	-	утверждали, что все религии равны и ведут к одному Богу;
-	-	считали, что в Церковь ходить не обязательно, а достаточно просто верить;
-	-	считали, что для спасения достаточно только верить, а как верить - не важно;
-	-	произвольно понимали Священное Писание, не читали толкований;
-	-	отвергали многовековой опыт Церкви, искали свою дорогу к Богу;
-	-	требовали от священника прощения грехов без покаяния, без изменения жизни;
-	-	считали, что достаточно только назвать грех на исповеди, не исправляя его, и он автоматически простится;
-	-	обвиняли Бога в собственных грехах, оправдывая совершенные грехи словами: «Видно, так Богу было угодно, коль я согрешил»;
-	-	дерзали причащаться без правильной веры, без покаяния, с нераскаянными смертными грехами, без борьбы со страстями (такое причастие оборачивается в осуждение и в смерть вечную);
-	-	дерзали причащаться, находясь на епитимии;
-	-	не имея препятствий, причащались реже, чем раз в три недели (Дух Святой отлучает таких от Церкви - так гласит 80-е правило VI Вселенского Собора);
-	-	колдовали, ворожили, гадали, «лечили» заговорами, кодировали, вызывали духов, контактировали с НЛО, пытались «воскресить» умершего, входили в «общение» с умершими, занимались экстрасенсорикой, медитацией, аутотренингом, тем самым входили в общение с демонами;
-	-	обращались к колдунам, магам, чародеям, «целителям», «бабкам», экстрасенсам, «ясновидящим» и пр., - тем самым пользовались услугами демонов;
-	-	верили во всевозможные приметы и суеверия, доверяли снам, строили жизнь по «сонникам» и гороскопам;

-	-	прелесть: льстим себе, что чисты от грехов, святы, достойны Божественных откровений и впечатлений, что достойны общения с Ангелами, видения Ангелов, святых, Господа, Пресвятой Богородицы;
-	-	искушали Господа, говоря: «Если Ты есть, то исполни то, что я прошу, а если не исполнишь, то Тебя нет»;
-	-	попытка самоубийства;
-	-	самоубийство;
-	-	сотворяли себе кумиров или идолов, были поклонниками (почитание людей: политических деятелей, звёзд эстрады, кино или спорта и прочее);
-	-	вера по расчету: ожидание от Бога благ в обмен на немощные попытки христианской жизни;
-	-	ожидание от Бога того, чего нам хочется;
-	-	обида на Бога, если не решаются наши проблемы;
-	-	верили только тогда, когда всё складывалось по-нашему;
-	-	не верим, что Бог всеиселен и может избавить нас от греха при нашем искреннем желании, подтвержденном реальными попытками борьбы;
-	-	не признавали своего рабства дьяволу, что человек стал жилищем сатаны;
-	-	знали о своём грехе и не хотели исправляться, испытывали долготерпение Божье;
-	-	забывая о своей греховности и немощи, пытались «вымалывать» других грешников и даже самоубийц;
-	-	в записки о поминовении на проскомидии включали иноверцев, раскольников, сектантов, некрещеных, самоубийц, а также не исправляющихся, не кающихся грешников – живых или умерших без покаяния;
-	-	чтение книг еретических, противоречащих вероучению Православной Церкви;
-	-	стремление командовать, управлять, властвовать над другими, не имея на то никаких полномочий;
-	-	лжём, оправдываем ложь необходимостью обстоятельств, лжём даже просто так, по привычке;
-	-	зависть (желание того же, что видим у ближних, или мрачное чувство расстройств в сердце оттого, что мы чего-то не имеем, а у других это есть: достаток, счастье, положение в обществе, здоровье, способности, красота, рост, сила, успехи);
-	-	завидовали людям, находящимся в греховных состояниях (модницам, алкоголикам, наркоманам, ворам и прочим);
-	-	высокомудрие, самомнение, уверенность в своей духовной правоте, не основанной на Священном Писании и Предании Церкви;
-	-	самолюбие: почитание себя превыше всех и презрение тех, кто не согласен с нами, вражда против тех, кто «задевает» нас;
-	-	желание «долго жить», не задаваясь вопросом о смысле жизни, о Суде Божьем, о посмертной участи;
-	-	боязнь старости, из-за потери сил, здоровья, красоты и привлекательности (забывали, что старость это дар Божий, помогающий нам справиться со страстями и подготовиться к смерти);
-	-	человекоугодие: угождение человеку из-за страха перед ним; готовы согрешить, если потребуют этого от нас; Бога не боимся, а человека боимся;
-	-	начальникам раболепно подчиняемся, подчинённых безжалостно укоряем;
-	-	не уходим из таких компаний, где осуждают, играют в карты, упиваются вином, сквернословят, хулят Бога, Церковь – боимся потерять отношения, раболепствуем;
-	-	состояли в организациях, которые вели борьбу против Церкви (компартия, комсомол, были пионерами и октябрятами);
-	-	утверждаем, что «всегда верили», «всегда Бога вспоминали», «всегда с Богом жили», что всегда имели «бога в себе, в своём сердце» (при этом показываем рукой на грудь или похлопываем по груди), однако, сами грубо нарушаем заповеди Божьи, даже не зная их, и не приступали никогда к исповеди и причастию;
-	-	говорили «грешны во всём», признавая себя грешниками на словах только, а на деле не могли назвать своих грехов и не боролись с ними;
-	-	поминали умерших водкой, организовывали застолья на кладбищах;
-	-	подавление ближнего грубым словом или колкой насмешкой, чтобы не возносился как мы или выше нас;
-	-	наглость, дерзость;
-	-	строптивость: неспособность подчиняться во всём, что не противоречит заповеди: подчиненные – начальникам, дети – родителям и учителям, младшие – старшим, жёны – мужьям;
-	-	долго не успокаиваемся от обид, жалеем, что мало наговорили, мало ответили обидчику, в мыслях будем долго спорить с ним, оправдывать себя; будем рассказывать другим об этом случае, очерняя обидчика и оправдывая себя; будем придумывать способы отмщения и пр.;
-	-	в окружающих людях видим врагов;
-	-	не способны просить и обращаться за помощью – гордость не позволяет: а вдруг откажут, тогда будет обидно – лучше уж сами как-нибудь;
-	-	стремление жён командовать в семье, самостоятельно распоряжаться деньгами;
-	-	прекословие (пререкание) даже со старшими, с родителями, с начальниками;

-	-	божились и клялись именем Божьим, прикрывали ложь божбой;
-	-	клялись жизнью (даром Божьим), здоровьем, своими детьми, матерью;
-	-	требовали клятв от других;
-	-	забвение и медление в исполнении обещания, данного Господу, даже если уже получили просимое;
-	-	не почитали священников, обращались к священникам по имени-отчеству (а не отец такой-то), избегали благословения, не хотели принимать Таинства от священников, считая их грешными и недостойными;
-	-	отказывались от лечения по причине гордости («Я сильный – всё вытерплю»), хотя болезнь была опасной для жизни;
-	-	считали, что достойны Вечной Жизни и спасёмы независимо от того, что живём во грехах;
-	-	самонадеянность: надеялись на собственные силы и способности, знания и опыт, на свои «добрые» дела, на свои молитвы, посты, забывая, что без Бога спастись невозможно;
-	-	попытка исправиться от недостатков собственными силами или исправить других без помощи Божьей, при этом главная опора во всех наших делах – «я сам»;
-	-	ставим себе цель «стяжать Духа Святаго» без понуждения себя к терпению, кротости, смирению, целомудрию – забыли, что Бог гордым противится, а только смиренным даёт Благодать;
-	-	о Боге вспоминали только тогда, когда все способы уже испробовали;
-	-	проповедовали веру, хотя не имели на то благословения;
-	-	наставляли, научали, давали духовные советы, хотя сами малоопытны и немощны в вере; «спасали» от грехов других, забывая, что сами находимся «под адом»;
-	-	неспособность к послушанию;
-	-	неперенесение обличений;
-	-	легко прощаем себе свои недостатки; в чём себя оправдываем, в том других осуждаем;
-	-	превозносимся над другими, считаем себя лучшими, своё мнение – более правильным, дело своё – более важным;
-	-	ждём услуг от ближних, требуем, чтоб нам все помогали, сами же не спешим на помощь;
-	-	гордость за успехи детей (забыли, что всё доброе в нас от Бога);
-	-	требуем, чтобы нас обязательно простили (для нашего самоуспокоения), выжимаем это «прощение» из обиженного нами человека;
-	-	брезгливы во всем и всегда (естественное отвращение от нечистот не греховно);
-	-	не умеем благодарить Бога за Его милости к нам;
-	-	не просим Божьего благословения на всякое дело;
-	-	хватаясь за дела, превышающие наши силы, а потом стонем, изнываем под непомерной тяжестью их и обижаемся на окружающих, что не помогают нам;
-	-	взятие на себя чрезмерного поста и превышающего наши силы молитвенного правила;
-	-	непосильные «подвиги», входящие в противоречие с нашим положением (семейным, социальным и т.д.) или невозможные для нашего здоровья, возраста, неопытности;
-	-	любим учить других, вмешиваться в чужие дела и разговоры;
-	-	говорим, что наши молитвы исполняет (слышит) Бог, например: «услышал меня Господь – получила пятерку по физике»;
-	-	страх, трусость, пугливость, боязливость, опасливость, робость, всегдашнее ожидание беды;
-	-	повышенные требования к другим и прощение себе ошибок без самоукорения;
-	-	судим об окружающих по внешнему виду, а не по делам;
-	-	«пророчествовали», как будто имеющие дар, например: «Точно тебе говорю, что ничего у тебя не получится!»;
-	-	вступали в спор, доказывали свою правоту, не могли уступить, настаивали на собственном мнении;
-	-	боязнь упреков, угроз, осуждения, резкого голоса.