**ПАМЯТКА О ПОДГОТОВКЕ**

**К СВЯТОМУ ТАИНСТВУ ПРИЧАЩЕНИЯ**

«Великое дело принимать Святые Тайны и велики от этого плоды: обновление нашего сердца Духом Святым, блаженное настроение духа. И сколь велико это дело, столь тщательной оно требует от нас и подготовки. А поэтому хочешь от Св.Причащения получить благодать Божию, - старайся всемерно об исправлении своего сердца» *(арх. Арсений (Чудовской))*.

Опыт Церкви предлагает следующие предписания относительно подготовки к Причащению, направленные на осознание греховности и стяжания чувства глубокого покаяния и смирения.

**- Осознание смысла**

Желая приступить к Причащению, важно осознавать значение этого Таинства Таинств, в Котором люди входят в таинственное общение с Богом, объединяются с ангелами в единый хор для благодарения Творца за Его непрестанные милости. Во Св. Причастии происходит обновление человеческой души, когда она сбрасывает с себя бремя житейских забот и суеты, вся наполняется горним светом, получает радость и духовную силу.

Литургия по своей природе свидетельствует об общем, а не только личном спасении: «Нас же всех, от Единаго Хлеба и Чаши причащающихся, соедини друг ко другу, во Единаго Духа Святаго причастие...». Призыв ко Причащению есть одновременно призыв к любви друг ко другу.

**- Душевный мир**

Готовясь к Причащению, очень важно воздерживаться от всего, что может смутить внутренний мир или осквернить помыслы, желания и чувства, дабы обрести состояние, чуждое злобе, вражде или ненависти к кому-либо. В таком состоянии приступать к Таинству недопустимо. Перед Причащением полезно размышлять ο предстоящем принятии Св. Таин, читать Евангелие или церковные и религиозно-нравственные книги.

**- Телесный пост (говение)**

Телесный пост перед Причастием продолжается несколько дней. В это время исключается пища животного происхождения - мясо, молоко, яйца и, при строгом посте, рыба. Хлеб, овощи, фрукты употребляются в умеренном количестве. Вопрос о том, как часто приступать ко Причастию, а также об объеме подготовки к Нему решается священником (духовником).

**- Телесная чистота**

Накануне Причащения необходимо отказаться от супружеских отношений. Мужчинам следует воздерживаться от Причащения в день после ночного непроизвольного истечения, а женщинам - во время женских дней и сорокодневного послеродового периода.

- **Литургический пост**

Ко Св.Чаше принято приступать натощак, т.е. с полуночи накануне не употреблять никакой пищи или пития, а курящим - воздерживаться от курения.

- **Исповедь**

Цели очищения сердца и совести перед принятием Таинств Господних служит Таинство покаяния, которое может происходить накануне вечером, или утром, перед Литургией.

Следует помнить, что исповедь - не «билет на Причастие», но Таинство, в котором искреннее раскаяние в греховной жизни запечатлевается покаянием перед Крестом и Св.Евангелием, а также испрашивается помощь Божия к преодолению греха.

**- Участие в богослужении и домашняя молитва**

В дни подготовки ко Причастию не следует чрезмерно рассеиваться по мелочам житейским и развлекаться. Накануне Причащения необходимо участвовать в вечернем богослужении.

Домашняя молитва включает в себя кроме обычных утренних и вечерних молитв, чтение Последования ко Св. Причащению. Традиция предусматривает чтение канонов: покаянного ко Господу, молебного к Богородице, и ангелу-хранителю (их можно найти в православном молитвослове).

Каждое Причащение должно для нас быть если не началом новой жизни, то, по крайней мере, попыткой начать новую жизнь. Причащаясь, мы должны просить Бога о том, чтобы Он радикально изменял нашу жизнь, чтобы присутствие Божие освящало нашу жизнь от начала и до конца. Не следует думать, что, причастившись, к следующей Евхаристии можно готовиться за день или за три дня до нее, а в остальное время можно жить так, как будто Христос не присутствует в нас. Мы никогда не должны забывать о Христе, с Которым соединились духовно и телесно.