**ИСПОВЕДЬ И ПРИЧАЩЕНИЕ**

Желающий причаститься должен достойно приготовиться к этому Святому Таинству. Приготовление это (в церковной практике оно называется говением) продолжается несколько дней и касается как телесной, так и духовной жизни человека. Телу предписывается воздержание, т.е. телесная чистота и ограничение в пище (пост). В дни поста исключается пища животно­го происхождения — мясо, молоко, яйца и, при строгом посте, рыба. Хлеб, овощи, фрукты употребляются в умеренном количестве. Ум не должен рассеиваться по мелочам житейским и развлекаться.

В дни говения надлежит посещать богослужение в храме, если позволяют обстоятельства, и более при­лежно выполнять домашнее молитвенное правило: кто читает обычно не все утренние и вечерние молитвы, пусть читает все полностью, кто не читает каноны, пусть в эти дни читает хотя бы по одному канону. Накану­не причащения надо быть на вечернем богослужении и прочитать дома, кроме обычных молитв на сон грядущий, канон покаянный, канон Богородице и Ангелу хранителю. Каноны читают или один за другим полностью, или соединяя таким образом: читается ир­мос первой песни покаянного канона («Яко по суху…») и тропари, затем тропари первой песни канона Бого­родице («Многими содержим…»), опуская ирмос «Во­ду прошед…», и тропари канона Ангелу хранителю, тоже без ирмоса «Поим Господеви…». Так же читают и сле­дующие песни. Тропари перед каноном Богородице и Ан­гелу хранителю, а также стихиры после канона Бого­родице, в таком случае опускаются.

Читается также канон ко причащению и, кто по­желает, — акафист Иисусу Сладчайшему. После по­луночи уже не едят, не пьют и не курят, ибо принято приступать к Таинству Причащения натощак. Утром прочитывают­ся утренние молитвы и все последование ко Святому Причащению, кроме канона, прочитанного накануне.

Перед причащением необходима исповедь — вече­ром ли, или утром, перед Литургией. Перед исповедью нужно непременно примириться как с обидчиками, так и с обиженными, смиренно испросив у них прощения. Во время исповеди лучше не дожидаться вопросов священника, а высказывать самому все, что тяготит душу, ни в чем себя не оправдывая и не перелагая вины на других. Исповедавшись, необходимо принять твердое решение не повторять вновь своих прежних грехов.

Недопустимо причащаться Святых Тайн с накрашенными губами.

Перед Причащением подходя к Чаше, нужно сложить крестообразно руки на груди. Перед Чашей ни в коем случае не креститься, дабы нечаянно не толкнуть Чашу, внятно произнести свое полное христианское имя, широко открыть рот и благоговейно, с полным сознанием святости Великого Таинства, принять Тело и Кровь Христову и тотчас же проглотить. После Причащения, приняв Святые Тайны, не крестясь, поцеловать край Чаши и тотчас же отойти к столику с теплотой, чтобы запить и вкусить частицу антидора или просфоры. До окончания Богослужения из Церкви не уходить (если есть необходимость, то спросить священника), но непременно выслушать Благодарственные молитвы. В день Причащения не плевать и вести себя благоговейно и благочинно, дабы "честно соблюсти в себе Христа принятого".