

Как не отвлекаться на богослужении?

Часто даже на службе не удается отвлечься от житейских забот, переживаний, мечтаний. Порой спохватываешься, что за своими суетными мыслями прозевал Трисвятое, чтение Евангелия, евхаристический канон. Естественно, после такого похода в храм возникает чувство неудовлетворенности, вины перед Богом. Можно ли справиться с такой рассеянностью? Об этом мы спросили настоятеля Успенского храма города Красногорска Московской области протоиерея Константина ОСТРОВСКОГО.

— Отец Константин, почему даже во время самой красивой и радостной службы ум нет-нет да и отвлекается на обычные житейские заботы? Можно ли приучить себя не отвлекаться? Существуют ли какие-то специальные приемы?



— Не приемы, а опыт святых отцов, передававшийся и устно, от учителя ученикам, и письменно. Казалось бы — святые, вот уж кто был привязан к Богу всем сердцем! Но даже им приходилось бороться со своими страстями, стараться сосредоточиться на мо-

литве. Мы же привязаны ко многим вещам, к Богу наше сердце обращено очень мало. Неудивительно, что во время богослужения нас все время что-то отвлекает. Да, многие прихожане на это жалуются на исповеди. И хорошо что жалуются. Значит, люди хотят молиться. Но не надо рассчитывать, что мы победим рассеянность и мечтательность уже завтра — со страстями так быстро не справиться! Многие пытаются давать зароки: «Это в последний раз, отныне буду приходить на службу и все два часа молиться». Такая уверенность говорит не о решимости, а скорее о незнании себя, о непонимании своего духовного состояния.

Посмотрите, в каком ритме сейчас люди живут. Всю неделю поглощены суетой, рабочими и домашними делами, через силу заставляют себя прочитать утреннее и вечернее правило. Неудивительно, что и в храме ум занят посторонними вещами. Не надо унывать, как некоторые, ругать себя, злиться — это ложное смирение, оно только мешает молитве. Понимание, что ты часто на службе не молишься, — повод для покаяния, но не отчаяния. А как измениться, не отвлекаться, учат святые отцы. Преподобный Макарий Оптинский говорил, что невозможно весь день отдавать душу суете, а встав на молитвенное правило — сосредоточиться на Боге.

Нужно всю жизнь, самые обыденные дела стараться посвятить Богу, тогда и во время правила ум будет обращен к Нему. Святитель Феофан Затворник тоже советовал любое дело осмысливать духовно. И служебные обязанности можно выполнять во славу Божию, и домашние дела. Если же мы делаем все из тщеславия (и обед для семьи можно готовить из тщеславия), вряд ли нам удастся даже в храме отвлечься от житейских забот. А преподобный Амвросий Оптинский советовал во время службы читать Иисусову молитву.

— И это не отвлекает от богослужения?

— Может и отвлекать. Если читаешь и думаешь, что ты подвижник, а стихиры, тропари, ектеньи — для немощных, это гордость на грани прелести. Но когда человек осознает, что он по немощи не может включиться в соборную молитву, удержаться в ней, и начинает читать короткие молитвы, это помогает собраться, и он одновременно читает Иисусову молитву и слышит, что происходит на богослужении. Психологически это парадокс, но здесь другие законы действуют, духовные. И не только во время чтения Иисусовой молитвы, но и когда, допустим, молишься о своих близких, об их исцелении от болезни, о даровании им веры, если они неверующие, о разрешении других сложных жизненных ситуаций. Но именно молишься, а не предаешься помыслам.

Если во время службы ты увлекся мыслями о болезни родителей или ребенка, о неурядицах на работе — никакой молитвы нет, ум ушел в сторону. Но если ты про себя молишь Бога, чтобы исцелил, помог не остаться без работы, вразумил сына-подростка, уберег его от соблазнов... О любом хорошем деле, пусть земном, житейском, молиться можно и нужно. И во время такой молитвы человек одновременно участвует в молитве соборной — в богослужении. Точно так же алтарники и прихожане, которые помогают читать записки о здравии и упокоении, могут успевать следить за службой. Потому что чтение записок — тоже молитва. А молитва от богослужения не отвлекает.

Если же ты на службе отвлекся, ушел в свои мысли, мечтания, надо не убиваться по этому поводу, а как можно быстрее спохватиться, попросить у Бога прощения за свою немощь, рассеянность и вернуться к молитве.

— Некоторые думают, что, если не получается всю службу молиться, грех выстаивать ее, честнее приходить на часть службы.

— И что, всю эту «часть службы» они молятся не отвлекаясь? Скорее всего, нет. Если душа не обращена все время к Богу, то и придя на службу на 15 минут, человек на какое-то время отвлечется. Утреннее и вечернее молитвенные правила, посещение храма Божиего — вот начальная школа молитвы. Конечно, никого нельзя принуждать. Не каждому новонаначальному можно сказать: отныне будь добр приходить каждую субботу на всенощную, а в воскресенье утром — к началу литургии. Некоторые не готовы сразу к выполнению даже такого несложного правила. Я в молодости чуть маму свою от веры не отвел.

Сам тогда был неофит, пришел работать в храм алтарником и от нее тут же стал настойчиво требовать, чтобы все правила соблюдала. Так она под моим давлением даже причащаться перестала на какое-то время, настолько ей все опротивело! Не Церковь опротивела, конечно, а тот образ Церкви, который я создавал! Бережно надо с людьми. Человек пришел на литургию — пусть во время чтения евхаристического канона, пусть даже к причастию, — но ведь пришел же, добровольно, по зову сердца! В следующий раз придет пораньше, если мы отнесемся к нему с любовью и пониманием, со снисхождением к его немощи. Но это именно немощь — нельзя ее возводить в норму на том основании, что отвлекаешься. Тогда уж точно никогда не научишься молиться.

— А как быть с детьми? Как не перегнуть палку, приучая ребенка к молитве, и в то же время воспитать в нем дисциплину?

— С детьми надо обращаться особенно бережно. Тут не может быть никакого общего совета, потому что все зависит от каждого ребенка и от особенностей семьи (давно ли воцерковлена, оба ли родителя верующие и прочее). Я своих сыновей лет до десяти на всенощные не водил, но на литургии старался приводить как

можно чаще. А некоторые до определенного возраста не могут выстоять всю службу или даже каждое воскресенье для них слишком большая нагрузка. Но решать такие вещи должны сами родители, советуясь с духовником, хорошо знающим семью. Формальное выполнение каких-то нормативов чаще всего не доводит до добра.

— Некоторые приносят с собой тексты богослужения и всю службу стоят с открытой книгой. Помогает ли это сосредоточиться или, наоборот, отвлекает?

— Опять же все индивидуально. Взрослый человек в состоянии сам понять, удобнее ему видеть текст молитв или воспринимать службу на слух. Вот когда в некоторых приходах заставляют прихожан иметь с собой текст богослужения, это, я считаю, неправильно. Советовать — это личное дело совести и опыта каждого, кто берется советовать. Но заставлять не надо, а то как бы излишней ревностью и излишним доверием своему опыту не наломать, так сказать, душ.

— Когда человек впервые приходит на службу, он не знает, как себя вести, и обычно начинает делать, как все. А все часто делают неправильно. Например, разворачиваются вслед за диаконем или священником, когда они обходят храм с кадилом, после причастия до запивки разворачиваются лицом к алтарю и кланяются. Нужно ли слепо подражать, даже если ты не знаешь церковный этикет?

— Да сами разберутся! Не надо придавать значения таким второстепенным вещам. А если человек, делающий первые шаги, сразу начнет выяснять, правильно ли ведут себя прихожане, он все равно ничего не поймет, зато научится презирать людей. Я крестился в 27 лет, а до этого только два или три раза был в храме по нескольку минут. И почти сразу стал штатным алтарником на

Пресне. Естественно, понятия не имел, как вести себя на службе, когда осенять себя крестным знаменем. Очень тяжело было заставить себя встать на колени — гордость мешала. Но чтобы влиться в новую, до этого чужую мне церковную среду, старался повторять за всеми. И за два дня влился. Опять же все зависит от внутреннего настроя. Можно повторять за всеми из лицемерия, а в душе презирать других прихожан. Понятно, что это греховное состояние. Но если человек осознает, что ничего не знает, не хочет смущать других людей и привлекать к себе внимание и поэтому делает как все, это нормально.

К сожалению, часто не только новоначальные, но и не первый год воцерковляющиеся люди, попадая по разным причинам в другой храм, начинают обращать внимание на приходские обычаи, осуждать. Ну какое имеет значение, поворачиваются ли прихожане во время каждения за священником, повторяют ли вслух за священником молитвы перед причащением? Вот из-за таких мелочей человек начинает всех, включая настоятеля, осуждать, а о молитве забывает. А когда спохватывается, все кругом виноваты оказываются, только не он сам. Давайте не будем придирчиво смотреть на других, лучше позаботимся о своей душе, иначе мы никогда не начнем молиться.

Протоиерей Константин ОСТРОВСКИЙ

СПРАВКА

Протоиерей Константин ОСТРОВСКИЙ родился в 1951 году в Москве. В 1974 году окончил Московский институт электронного машиностроения. Работал в Вычислительном центре Мосгорсобеса, потом в Республиканском информационно-вычислительном центре Минздрава РСФСР. В 1978 году принял

крещение и ушел работать алтарником в храм Рождества Иоанна Предтечи на Пресне. В 1987 году рукоположен во диакона и в священника. Два года служил в Хабаровске. С 1990 года — настоятель Успенского храма города Красногорска Московской области. С 1993 года — благочинный церквей Красногорского округа Московской епархии. Женат, имеет четверых сыновей. Трое из них священники.

журнал «Нескучный сад»