



КОЛИ ВІЙНА ЛІКУЄ

П о с і б н и к

ГО «Духовна велич Львова»

КОЛИ ВІЙНА ЛІКУЄ

Посібник

Львів · 2021

Посібник виконано у рамках проєкту
«Духовно-психологічна реабілітація військовослужбовців у межах
пандемії COVID-19», який є переможцем конкурсу «Зробимо Львів
кращим» управління соціального захисту департаменту гуманітарної
політики Львівської міської ради



Львівська
міська
рада

Виконано: ГО «Духовна велич Львова»



Упорядник посібника:
Юліана Лавриш,
керівник проєкту,
голова правління ГО «Духовна велич Львова»

Автори посібника:
Христина Кутнів,
Оксана Бабенко,
Андрій Мандрика,
Наталія Стареправо
Наталія Бельзєцька

ISBN 978-966-2527-87-2

© ГО «Духовна велич Львова», 2021

Зміст

Вступне слово5

ДУХОВНА ПОРАДНЯ

Отець Тарас Михальчук
Найбільше щастя — це зрозуміти, що Бог тебе любить8

Отець Андрій Сіданич
Моє покликання — це відповідь на слова Бога13

Капелан о. Андрій Дуда
Що ближче до передової, то кращі і чистіші люди18

Оксана Бабенко
Всупереч законам медицини24

Лікар Марія Дихтяр
На передовій я бачила дива, які ставалися за молитвою30

Отець Михайло Дулька
Головне не бути байдужим33

Отець Лука Михайлович
Суспільні потрясіння тестують нашу людяність37

ПСИХОЛОГІЧНА ПОРАДНЯ

Папа Франциск про 5 уроків COVID-19
Пандемія нагадала нам, що ніхто не рятується поодиноці40

Отець Андрій Зелінський
Наша ціль — не просто вижити.
Наше завдання — вийти з цієї історії сильнішими42

Життя після карантину.
7 книг, що допоможуть знайти сили47

Психотерапевт Ірина Микитюк
Радіймо простим речам, тоді не буде на що нарікати50

21 запитання від отця Тихона Кульбаки,
які потрібно ставити собі щотижня53

4 поради, як боротись зі спізненням57

Подаруй мені мир. 10 чудових книг,
які підтримають нас у період випробувань59

5 фільмів, які найкраще спонукають
переосмислити життя63

Капелан о. Олег Саламон

Ветерани та їхні родини насамперед повинні завершити війну у своїй душі.....65

Поради від військового капелана о. Андрія Зелінського

Психологічна стійкість та як її досягти?69

СОЦІАЛЬНА ПОРАДНЯ

Волонтер «Eleos-Lviv» Надія Козак

Бути благодійником — це щастя72

Ветерани АТО/ООС пройшли

безоплатний курс іпотерапії.....75

Ветеран-спецпризначенець про втілення мрій

поранених побратимів, спорт та розвиток улюбленої справи

VETERANS GO: у гори на руках... побратимів.....77

Лондонська школа англійської мови

навчає учасників бойових дій у Львові81

Брат Орест Апостолюк

Голодного нагодувати — це головне діло милосердя!.....83

Отець Олег Жаровський

У спільноті вчорашніх безпритульних

допомагаємо людям віднайти гідність.....85

Як у Львові діє Дім Милосердя?.....90

У монастирі на Львівщині відбувся

духовно-психологічний тренінг для ветеранів ООС.....98

Вступне слово

Дорогі читачі!

Ви розпочали мандрівку нашим посібником для військовослужбовців та ветеранів АТО-ООС. Насамперед хочемо коротко розповісти про нашу ідею, висловити подяку управлінню соціального захисту Львівської міської ради, яке дало нам кредит довіри у конкурсі, і наш проєкт «Духовно-психологічна реабілітація військовослужбовців у межах пандемії COVID-19» став одним із переможців у 2021 році. Зокрема, завдяки підтримці управління нам вдалося реалізувати ідею створення цього посібника.

Варто зазначити, що наш проєкт складався з двох частин. Першою з них був лекторій для військовослужбовців та ветеранів АТО-ООС у Свято-Преображенському монастирі сестер-василіянок у селі Береги, а одним із партнерів заходу був Центр військового капеланства ЛА УГКЦ. Впродовж 28-30 травня 2021 року учасники зустрічі мали нагоду послухати доповіді військових капеланів, психологів, державних службовців, рекрутерів, волонтерів про те, як віднайти себе у цей непростий час пандемії, як відшукати у собі духовний баланс та рівновагу. Синтез обміну думок, тиші, молитви, цікавих доповідей спонукав наших учасників переосмислити пережите, розповісти про свій досвід перебування на війні. Розповіді наших військових та ветеранів викликали сльози, адже пережити війну непросто.

А тепер нарешті про наш збірник. Журналісти сайту «Духовна велич Львова» ось вже протягом семи років у сегменті релігійних проблем пишуть про війну. Очевидно, що ми не можемо не писати про цей вимір, адже бойові фронти проходять не лише уздовж східних кордонів нашої держави. Кожен із них проходить крізь серця українців, бо кожна сльоза матері, кожне передчасно обірване життя не може не хвилювати наших думок, не може бути банальною статистикою.

У цьому посібнику ви знайдете підбірку матеріалів, які ми вирішили виділити як синтез семирічної роботи. Окрім того, ви знайдете для себе чудові поради, як подолати депресію, знайти внутрішню гармонію, позбутися болю втрати, особливо зважаючи на пандемію COVID-19. Принагідно дякуємо Львівському центру надання послуг учасникам бойових дій, які також долучилися до створення нашого посібника, розповівши про свої ініціативи для військовослужбовців та ветеранів.

Наш посібник ми поділили на три розділи. Перший з них — «Духовна порада». — Тут ви знайдете історії-свідчення покликання військових капеланів, військовослужбовців, духовні поради, як віднайти у війні «ліки». Мабуть, ніщо так не мотивує, як історія інших. Адже попри те, що війна — це, без сумніву, одне із найстрашніших явищ, вона здатна відкривати найпотаємніші глибини

людського духу, а також формувати морально-духовні орієнтири, вчить дивитися на життя у дещо іншому фокусі.

У другому розділі — «Психологічна порадня» — дамо поради про те, як шукати себе, гармонію із собою, внутрішній спокій та тишу, як використати час карантину з користю. І це теж, на наш погляд, не менш натхненний блок, який здатний мотивувати та допомогти тому, хто шукає якоїсь розради і підтримки.

У третьому розділі — «Соціальна порадня» — розкажемо про прекрасні ініціативи волонтерських організацій, Центру надання послуг учасникам бойових дій, які вкажуть напрямом тим, що шукають себе після війни і прагнуть якимось реалізувати себе. Соціальне служіння — це найкраща можливість застосувати свій досвід, щоб змінювати суспільство.

Насправді, війна — це не тільки дорога сліз та страждань, болю втрат та смутку. Війна здатна «лікувати», як би це парадоксально не звучало, адже в умовах війни ми бачимо наше життя у зовсім іншому фокусі, ніж за мирних обставин. Ми починаємо цінувати дрібниці, знаходити віру у Бога, казати про любов друзям та рідним, зрештою — вчимося жити уповні. Гадаємо, що наші тексти допоможуть знайти тепло, затишок, натхнення у непростий час пандемії COVID-19.

Дорогі наші військовослужбовці та ветерани! Дякуємо за ваше жертвоне служіння і за те, що ми можемо тут мирно реалізовувати свої ідеї та проекти! Ми завжди з вами! Віримо, що перемога — близько!

Юліана Лавриш,
керівник проєкту, голова правління ГО «Духовна велич Львова»

ДУХОВНА ПОРАДНЯ

Отець Тарас Михальчук

НАЙБІЛЬШЕ ЩАСТЯ —
ЦЕ ЗРОЗУМІТИ,
ЩО БОГ ТЕБЕ ЛЮБИТЬ



6 грудня 2020 року виповнюється дев'ять років з дня відкриття Гарнізонного храму св.ап. Петра і Павла. Вже при першій зустрічі з отцем Тарасом Михальчуком, настоятелем Гарнізонного храму святих апостолів Петра і Павла, головою Центру військового капеланства ЛА УГКЦ розумієш, що саме таким має бути священник — добрим, милосердним, тим, хто підтримає. Шлях отця Тараса до сьогоднішнього пункту призначення був дорогою до себе, до віднайдення живого зв'язку з Богом, а отже до розуміння всеохопної Божої Любові, щоб мати змогу ділитися нею з іншими.

Дорога довіри

Як розповідає отець Тарас, покликання до священства відчував з дитинства. Приблизно у сьомому чи восьмому класі з'явилася потреба бути максимально близько до Бога. «Тоді у моїй пам'яті прикладом світлого і доброго завжди була постать священника. Я розумів, що людина призначена до чогось доброго. І оцей збіг відчуттів інтуїтивно, бо сьогодні можу це пояснити з богословської точки зору, спрямовував на цей шлях. Звичайно, що це також був період сумнівів, я не міг повністю поділитися своїми думками із однолітками, які мене

б не зовсім зрозуміли. Однак це була точка незворотного відліку аж до завершення школи і вступу до семінарії», — розповідає отець Тарас.

Мабуть, найбільш емоційний момент у житті священника — хрещення підопічних.

У той час, коли хлопець вступав до семінарії, підготовчий курс був на базі музично-богословського училища. Це був особливий період у діяльності Львівської духовної семінарії Святого Духа, коли набору на перший курс не було, лише на підготовчий. «Перші півроку мого підготовчого курсу були для мене визначальними, оскільки у цей час я зрозумів, наскільки важливо часто сповідатися, бо до того я сприймав сповідь дуже традиційно. Тоді я зрозумів, що відкриваю для себе якісь потаємні духовні глибини. Окрім того, я читав Святе Письмо, зокрема Старий Заповіт, щодня визначав собі п'ять сторінок для прочитання. Отож, сповідь, боротьба з гріхами, часте приймання Євхаристії та читання Святого Письма сформували в мені стержень, який дав змогу рухатись далі», — пригадує отець Тарас.

Період вступу до семінарії — час тривоги і переживань, проте, як виявилось, несподівано для самого себе отець Тарас став одним із перших у рейтингу вступників. Під час вступу писав твір про те, як на нього вплинув приїзд Папи Івана Павла II в Україну у 2001 році. Як розповідає отець Тарас, він і досі дякує святому Папі Івану Павлу II за візит до Львова, упродовж якого вдалося пережити особливу тишу та благодать.

Протягом перших двох років навчання був старостою свого курсу. Таке призначення було певним викликом, оскільки він був наймолодшим серед однокурсників, треба було зосередити зусилля на адміністративній та організаторській праці. «Період навчання у семінарії був часом вагань та сумнівів, однак через системну сповідь, я дуже сильно повірив і відчув, що Бог мене любить. Особливо у час вакацій, який для семінариста може бути кризовим моментом, під час приватної молитви вечірньої у мене було прагнення бути з Богом постійно і повертатись до семінарії», — ділиться спогадами священник.

Бачити очі військових і чути їхнє серце

Ще семінаристом зацікавився військовим капеланством, відвідував військові частини. Його захоплювали погляди військових, які, можливо, ставились дещо упереджено до людини у підряєнні, однак були спрагли Бога. «Я пригадую, як однієї неділі я зачитав солдатам притчу про блудного сина. Не всі знали, як вона завершиться. На моменті, де батько дав синові багатство, а він вирушив у далекі краї і прогайнував його, я зупинився і спитався, що далі? Більшість з них сказали, що передбачають покарання батька за розтрачене майно. Уявіть собі їхнє здивування, коли кінець виявився інакшим. Я зрозумів, що вони насправді бачили Бога зовсім в іншому вимірі. Це надихнуло і мене йти далі і представляти Бога не таким, як люди Його собі стереотипно уявляють», — розповідає отець Тарас.

У цей період час почав більше співпрацювати із отцем Степаном Сусом, який тоді вже мав певний алгоритм праці з військовими, а також постійно підтримував усіх, хто зацікавлювався цією справою. Отець Тарас пригадує, що отець Степан настільки вірив у важливість цього служіння, що у всіх інших просто не було права на якісь розчарування чи сумніви.

Сповідь військових — особлива

Отець Тарас Михальчук розпочав своє капеланське служіння 1 серпня 2008 року. До відкриття Гарнізонного храму залишалося три роки. У цей час розпочався розвиток інших сегментів капеланства — для студентів, сиріт, ув'язнених. «Господь все робив для того, щоб показувати проблески світла на дорозі до мого священничого служіння. Можливо, через себе самого я переставав інколи бачити це світло, але потім воно знову з'являлось для мене. Якось один священник поставив мені запитання, очевидно провокуючи: «Навіщо тобі це все? Сім років навчання, неможливість одружуватись. Подумай про щось інше». Коли я після цієї розмови заплющив очі і подумав про інше, зрозумів, що мені іншого не потрібно», — згадує отець Тарас.

У комунікації з військовими він постійно пригадує собі поставу владики Степана — бути другом, знати людей на ім'я, вміти бачити, що у них у серці. Чотири роки отець Тарас був військовим капеланом у Львівському військовому ліцеї ім. Героїв Крут. Саме тоді зрозумів, що найважливішими є особиста постава та приклад священника. «Навіть на провокативні питання, варто відповісти з любов'ю, показати військовим, що ти не прийшов до них із корисливими цілями. Звичайно, що на моєму шляху за 11 років мого священничого



служіння були і є військові, люди з високими рангами, які упереджені щодо існування Бога. Проте так само, як любов приходить тихо, так само Господь діє не у пориві буйного вітру, а у лагідному вітерці», — переконаний отець Тарас.

Священник згадує різноманітні історії зі свого капеланського життя: погляди військових, наповнені сльозами і вдячністю після навіть найскромніших подарунків на свято Миколая; прагнення військового охреститися за кілька хвилин перед відправленням потяга на Східний Україну; подяка офіцера, який із часів навчання в ліцеї запам'ятав проповідь духівника і прагнув весь час жити по-іншому... Коли я запитала отця Тараса, що його найбільше вражає у сповідях військових, він відповів: «Довжелазні черги. Якщо люди так чисельно потребують сповіді, значить ми там, де маємо бути».

Під опікою Петра і Павла

Нещодавно отець Тарас Михальчук став настоятелем Гарнізонного храму святих апостолів Петра і Павла, а також головою Центру військового капеланства ЛА УГКЦ. Гарнізонний храм за майже десять років свого функціонування став не лише важливою туристичною точкою, але й знаковим місцем Львова: тут відспівували Героїв Небесної Сотні та Героїв російсько-української війни зі Львова та Львівщини, збирали волонтерську допомогу на український Схід, провадили ініціативи для дітей-сиріт та студентства, спільно молилися за силу пережити найважчі моменти останнього десятиліття у житті громади міста та й України.



У грудні 2021 року у Гарнізонному храмі святкуватимуть десятиріччя з нагоди відкриття. У храмі тривають реставраційні роботи, які планують завершити до грудня наступного року.

Коли хто зайде до храму, щоб на кілька хвилин залишитись у тиші з Богом, його погляд фокусується на центральній іконі розп'яття Ісуса Христа, засмученому погляді Богородиці, яка стоїть під хрестом свого Сина. За ці дев'ять років святиня бачила сотні поглядів вбитих горем матерів, які стояли над домовинами своїх синів, синів, які відстоювали цінності української держави. Коли виринають ці спогади смутку, то око миттєво концентрується на впевнених та жертвних погледах патронів святині, святих апостолів Петра і Павла, розумієш, що смерть не є кінцем, бо Христос воскрес, що темрява не є всепоглинаючою, а Церква рухається далі і представляє нам нагоду жити за моделлю особистої Пасхи. «Як настоятель і голова Центру прагну продовжувати ту працю, яку ми розпочали майже десять років тому, ще більше залучаючи молодь, військових, мирян, щоб мати змогу ще більше їм послужити. У житті треба визнати, що ми не зможемо дати відповіді на всі запитання. Але саме наші сумніви породжують потребу ще більше довіритись Богові. Тоді Господь буде покроково відкривати, що для нас найважливіше. Звертаючи свій погляд на праведників Церкви, наприклад, Митрополита Андрея чи Патріарха Йосипа Сліпого, які мали стільки випробувань на своєму шляху, варто розуміти, що у цьому світі ми подорожні, адже основною ціллю їхнього життя була Вічність. Нам також потрібно зрозуміти, що тут, у земній мандрівці, маємо бути свідками Бога та безмежжя Його любові до нас», — підсумовує отець Тарас.

Юліана Лавриш



Отець Андрій Сіданич

МОЄ ПОКЛИКАННЯ — ЦЕ ВІДПОВІДЬ НА СЛОВА БОГА



6 грудня 2020 року виповнюється дев'ять років з дня відкриття Гарнізонного храму св.ап. Петра і Павла. Продовжуємо знайомити із історіями покликань військових капеланів, які служать у святині. Господь веде кожного з нас своїми дорогами. Інколи ми будуємо собі плани, а все стається не так, як очікували. Так сталося і в житті о. Андрія Сіданича. Він ніколи не думав, що буде військовим капеланом, хотів свою священничу діяльність присвятити місіям чи опіці соціально незахищених дітей. Однак Господь провадив отця особливими шляхами. Тепер отець — надійний порадник та друг для військових, впродовж війни 9 разів побував на Сході України, а у своєму духовному покликанні має чимало зворушливих історій.

Покликання бути священником

Свій шлях до священничого стану отець Андрій пов'язує з дитинством. Розпізнанням покликання завдячує батькам, які самі молились і сина змалку водили до храму, а також світлої пам'яті отцю Михайлу Байдаці, який був настоятелем храму св. Михаїла, що на вулиці Зеленій у Львові, де в дитинстві випала нагода прислужувати.

«І з того храму я побачив не тільки ззовні, але й зсередини таке потужне життя, і власне десь так день за днем, рік за роком я щораз більше відчував

бажання бути в Церкві. Також були різні думки щодо мого майбутнього, батьки багато радили, але мені важливо було самому зробити крок. Тоді у Львові був ліцей Митрополита Шептицького, нині це гімназія, і таким кроком став вступ до цього ліцею, де під проводом Святого Духа я співпрацював з керівником, також з сестрою-монахиною, які допомагали не так у навчанні, як у в духовному супроводі. Саме тоді познайомився з селезіянами. Дуже їм вдячний, бо вони мене навчили харизми праці з молоддю. Там був і аніматор. Я пройшов курси аніматорства селезіян і пізнав їхню спільноту. Це мене більш підкріпило і сформувало для майбутніх важких кроків. А опісля вже була семінарія», — пригадує отець Андрій.

Прагнення бути місіонером

У семінарії хлопець не мав жодних сумнівів щодо свого священничого покликання. Його вабила місійна робота, тому ще під час навчання працював зі спільнотою соціально незахищених підлітків, які перебували на реабілітації. Окрім того, були думки щодо служіння на місійних теренах. Проте тодішній ректор, сьогодні Блаженніший Святослав, скерував випускника на ліцензіат до Рима, в університет Терезіанум. Його наукове дослідження стосувалося аспектів пасторальної діяльності.

«У семінарії я, власне, зауважив постать отця Степана, тепер владики Степана, тоді ще семінариста який був такий жвавий і рухливий. Ще у семінарії він працював з військовими. Натомість я не працював. Я не бачив себе у військовому капеланстві. Приїхавши до Львова з Рима, я знав про таку спільноту, бо у ній були мої товариші — отець Юрій Остапюк і отець Роман Прокопець. Ще в семінарії я також їм допомагав. Коли я закінчив навчання, вони вже очолювали підрозділи. Мій вступ до капеланства визначила знакова зустріч з отцем Степаном біля Академії сухопутних військ. Після навчання, коли мене висвятили



на диякона, призначили на служіння на парафії на Левандівці, і мені потрібно було ризи. Коли я поїхав попросити її у знайомих отців, на той момент там був і отець Степан, який спитав, чи не бажаю трохи попрацювати в капеланстві. Пригадую, це було перед Різдвом. А вже в часі Різдвяних свят сталося так, що мене скерували на дияконську працю у капеланстві. І моє перше призначення було в Академії сухопутних військ. Спочатку було якось незвично. Але пригадую, як отець Степан пригадую прийшов після посвяти, одразу запропонував спробувати: «Даю тобі час, щоб ти роздумав. Це тільки дияконська практика. Якщо тобі сподобається праця саме з військовими, тоді будеш мати вибір як священник в інших моментах». Цікаво, що дияконські свячення отця Андрія Сіданича відбулися у храмі Покрови Пресвятої Богородиці на Личаківській, а священничі — вже у Гарнізонному храмі св.ап. Петра і Павла.

Бути поруч

Капеланське служіння о. Андрія Сіданича розпочалося із Ліцею Героїв Крут. З його слів, ліцеїсти — це специфічна аудиторія: не діти, але й не дорослі. Вони приходили до нього зі своїми проблемами, роздумами. Священник вів релігійно-знавчий гурток, відвідував з підопічними сиротинці і, до речі, разом з ними навіть стрибав з парашутом.

З 2015 року почав працювати військовим капеланом у частині 3002 Другої галицької бригади Національної гвардії України. Бригада дислокується у чотирьох областях — Тернопільській, Рівненській, Закарпатській, Львівській.

«Важко бути лише в частині. Капелан це не є військова посада, а цивільна. До військових треба прийти з чимось. Не вони йдуть до нас. Знаходимо час, щоб спільно щось почерпнути і поділитись. У самій частині я практикую роботу з строковиками, які мають обов'язок служби рік-півтора. Важливо зазначити, що до нас приходять строковики, курсанти чи ліцеїсти, і ми там, як



місіонери, часто впроваджуємо людину від початку, багатьох з них з отцями хрестили, проводили перші сповіді. Це, напевно, сотні, які нічого не знають про Бога. Для мене це, як покриття. Ти їх накриваєш і починаєш їм говорити про Бога. Це водночас поєднання, бо я хотів колись бути на місіях. Хоча підопічні змінюються, і знову приходять нові, які не знають ні Бога, ні Церкви. Але наші гасла до них доходять, і вони починають відкривати для себе Церкву, яку бачили або уявляли колись іншою. З капеланами для них бути просто і зручно», — зауважив о. Андрій.

Війна, яка нас змінила

Окрім роботи зі строковиками, важливо знаходити час і на спілкування з офіцерами та їхніми сім'ями. Часто священник приходиться до них під час робочого дня і розмовляє.

Так, на думку отця, можна підтримати і розрадити. Впродовж часового відтинку війни на Сході, отець побував там дев'ять разів. Він розповів про одну із новорічних ночей. «Пригадую свій перший досвід молитви на Сході. Ми молились перед Новим роком, з 22-ої до півночі. Спочатку я не усвідомлював, де я є. Коли ми запропонували помолитися, хлопці прибігли в бронжилетах і ввімкнули всі мотори, бо казали, що зараз будуть з Росії передавати нам привітання з Новим роком. Водночас ти розумієш, що зараз Літургія. Вони озброєні, а ми в цивільному. Я відчув тоді, що страшно. У той вечір не було обстрілів, ми мандрували різними місцями, щоб зустріти знайомих, які вже стали офіцерами. Вражали будинки і снаряди, які були довкола. Це було моторошно. Однак після поїздки ми були патріотично піднесені. Ми їздили з артистами, мали духовно-культурну програму. Потім у мене були вже штатні поїздки. Це не був момент, коли я вирішував, куди їхати. Я був прив'язаний до бригади і мав відвідувати лише своїх хлопців, які були на Сході. Зважаючи на війну,



люди на Сході потребують любові. Так само серед захисників — багато-хто з чоловіків був відважний і не боявся смерті, але хотів в хаосі побачити, що їх хтось любить. Моменти, коли ти приїжджаєш і з ними спілкуєшся, їх надихають», — розповів отець Андрій.

Війна однозначно відкривала для людей зовсім інший світ. Священник пригадує випадки, коли військовий просив про хрещення на пероні, от-от перед відправленням на Схід, чи про кремезного чоловіка, який зізнався якимось, що не може вбивати і не знає, як з тим жити. У перші роки війни чимало військових бачили цілі, тепер більшість з них запитує: «Що далі?». Вони хочуть, аби їхнє служіння було поцінованим.

«Найперше — потрібно довіритися Богу. Важливо відчувати Бога у своєму житті, а не хотіти всього і зараз. Це важливо і для військових. Через наші слова Бог може промовляти, де б ми не були. Моє покликання — це моя відповідь на слова Бога, які Він мені сказав і далі промовляє. Це покликання й надалі треба звершувати. Відповідь Бога повинна бути присутня у кожному дні нашого життя», — наголосив отець Андрій.

Юліана Лавриш

Капелан о. Андрій Дуда

ЩО БЛИЖЧЕ ДО ПЕРЕДОВОЇ, ТО КРАЩІ І ЧИСТІШІ ЛЮДИ

Присвячуємо Світлій Пам'яті військового капелана,



Під час розмови з о. Андрієм Дудою практично не доводиться ставити запитань, бо люди, які по-справжньому люблять те, що роблять, завжди щиро та з захопленням розповідають про своє покликання. Капеланство для о. Андрія розпочалося у 2015 році, і з того часу та до сьогодні він постійно їздить на передову. А коли ж перебуває на мирній території, то організовує численні мистецькі акції присвячені військовим. Своє священниче служіння у Львові отець здійснює у храмі св. Миколая ПЦУ, капеланське — у 80-тій бригаді десантно-штурмових військ. Нещодавно капелану було присуджено державну нагороду «За заслуги» III ступеня.

Перша ротація

Це сталося у вересні 2015 року. Мій рідний брат служив у десантних військах і був добровольцем, тому коли в Києві у нас йшла підготовка (як капеланів, — ред.), а відтак було вже розподілення, то я просився саме до десантників. Так я потрапив до 80-ї бригади десантно-штурмових військ.

Ми приїхали у Луганську область. Під час нашої першої зустрічі були широко здивовані, а особливо я, бо у 1995 році служив у військово-повітряних силах і пам'ятаю цю армію. Я завжди говорив: «Я так не люблю цієї воєнщини...». При тому ще в 9-ому класі хотів йти в монастир. Мій батько знав, що я занадто «літаю в небесах» і, щоб пристосувати до життя, мене «приземлили» армійською службою. Спершу мені навіть було образливо, але тепер я ціную цей досвід. Армія дала мені гарних друзів, бо там, де важко, завжди народжується найкраща дружба.

Натомість армія, яку ми побачили у 2015 році, нас приємно вразила. З самого початку військової агресії церква св. Миколая підключилася до допомоги нашим захисникам, і я шукав можливості потрапити на фронт. Коли при Синодальному управлінні військового духовенства у нашій Церкві було створено Інститут капеланства, то зголосилося близько 20 осіб зі Львова, і я був одним з них.

Кожна ротація триває місяць, але буває таке, що перебуваю на Сході і два місяці. Одного разу з передової відразу поїхав в аеропорт Бориспіль, звідти — у Німеччину на запрошення християнської громади, а потім знову повернувся на Схід.

Приємно було, як самі німці сприйняли мене. Коли священник говорить, що з нами сьогодні є капелан з фронту, і всі люди стають і аплодують, ти розумієш, що вони знають про наші проблеми і їм не все одно.

Воїни-захисники

Наші воїни — це люди, які знають, чому вони тут і що роблять. Це їхня місія — бути захисником. Вони відчувають підтримку народу і розуміють, що захищають свою рідну матінку Україну, на яку напав ворог.

Ти розумієш свою місію в цей день, під цим сонцем і на цій землі. Зрештою, розумієш нашу історію: що минуле це не те, що минуло, а нереалізовані можливості, які ми реалізуємо зараз і в такий спосіб вступаємо в зв'язок з минулим. Ми зараз робимо з народним художником України Мирославом Отковичем та директором Львівського будинку офіцерів, полковником Віталієм Провозініним проект «Король Данило. Нашадки княжої слави». Його концепція у тому, щоб показати зв'язок між нашою історією — княжою добою — і сучасними збройними силами. У виставці будуть використані картини М. Отковича та мої фотороботи. Адже у нас багато спільних проєктів.

Водночас фотовиставка — це спосіб підтримати воїнів, бо їм приємно побачити свій портрет і знати, що люди почули про їхню історію. Серед моїх фото є дуже мало жажів війни. Усі фото я роблю на позитиві. Чому? Бо я його бачу! Навіть ті воїни, у яких війна забрала руки чи ноги є міцніші духом, ніж більшість з нас. І всі ці хлопці мовби світяться.

Одного разу в 2015 році на місце нашої дислокації приїхали волонтери. У однієї з них був День народження і ми привітали її, співаючи пісні та читаючи вірші. Після такого імпровізованого концерту один з бійців сказав: «Шкода,



що це не змогли почути всі хлопці, які є на бойових постах». Я побачив тоді їхні очі і зрозумів, що може зробити пісня чи поезія у цих важких обставинах.

Я священник, але я родом з «Дударика». Думаю, що цим багато що сказано. Мене завжди приваблювала музика, поезія, я писав картини. Завжди у моєму середовищі спілкування було багато різних митців.

Коли у мене був певний важкий період в житті, то саме через одного художника я знайшов сенс для себе, і це стало відправною точкою. Думаю, якраз через мистецтво можна показати зміст, зупинити мить і подивитися на неї в погляду вічності.

Мистецтво — дар Божий, і воно повинно свідчити про прагнення людини до пошуку усієї невимовної краси Божого творіння. Для себе я знайшов шлях, яким легше втілювати добро, а саме — через зображальні засоби, мистецькі акції, через пісню, поезію, які надзвичайно люблю.

Загалом, ми зробили багато мистецьких проєктів. Проте у кожному з них є військова тематика. Це, наприклад, поштові листівки спільно з Романом Метельським, головою студії «Фотографії старого Львова». Ми на той момент не були знайомі, але вони шукали людей, які мають світлини з передової. І так зав'язалася наша дружба.

Водночас, ми не поєднані у жодні організації, а є об'єднанням добровільним. Кожного разу ми втілюємо по два-три проєкти. Іноді в нас уже хронічно не вистачає часу (сміється).

Іноді, коли співаєш, розумієш, що Царство Небесне є вже тут і зараз. Тому донести це — велике щастя. Напевне, це і є для мене найкраща проповідь, бо коли ти співаєш, бачиш людські очі і через них людську душу, то розумієш, яка вона прекрасна. Напевно, через поезію, музику я й став священником, бо там я побачив Бога. Я відчув це щастя, а коли людина щаслива, вона хоче цим ділитися.

Робити те, що тобі природно

А окрім того, ти просто робиш те, що тобі природно. Колись на храмі Аполлона було написано: «Пізнай самого себе і ти пізнаєш світ». Коли ти усвідомлюєш свої сильні та слабкі сторони, то ти просто йдеш по житті, і тобі все вдається, бо ти не зраджуєш собі. Ти знаєш, що можеш зробити і просто робиш це добре. І не треба казати, що може інший час був би кращий. Ми живемо у прекрасний час, бо ті люди, з якими я спілкуюся, прекрасні. Що ближче до передової, то щиріші та чистіші люди. І маю велике щастя, що можу цих людей бачити, з ними спілкуватися, дружити. Це дар Божий, це Царство Небесне тут, на Землі.

З огляду на те, що триває війна, і здається, як можна таке говорити... Війна — це зло, але вона також підносить висоти людського духу до небес.

Святі Отці кажуть, що не потрібно тратити свої сили на боротьбу зі злом. Просто роби добро, роби те, що тобі подобається, що тобі вдається, і цим ти вже автоматично будеш зменшувати кількість зла. Ми ж робимо роботу, яка випала на наше покоління.

Війна як випробування

Коли приїжджаєш на Схід, бус завжди повний. Там є і домашні вареники, і випічка, і книги... Є люди, які допомагають від самого початку і тішаються нагоді допомогти. Щороку їдемо з волонтерами до наших хлопців колядувати, бачимо щасливі погляди людей, їхні обійми, усмішки і радіємо. Величезним завданням не лише священника, а й кожної людини є робити світ кращим.

«Бог дає ці випробування для того, щоб ми прийняли цей виклик і достойно відповіли. У сьогоднішніх обставинах ми показуємо свою людську гідність, а так формується наше громадянське суспільство».

Сказано, що праведник падає сім разів на день, але він піднімається знову і знову, і якщо у тебе є правильний напрямок руху, ти просто загартовуєшся з кожною перешкодою і стаєш сильнішим.

Кожній людині посилаються випробування, щоб вона залишалася у контексті того, як допомагати іншим. В лабораторних умовах ти не зрозумієш людини, яка переживає справжній біль, але якщо це тебе теж б'є, ти відкликаєшся і розумієш, що в цьому є велика Божя ласка. Він дає випробування для того, щоб ми прийняли виклик і належно відповіли. У сьогоднішніх обставинах ми показуємо свою людську гідність, а так формується наше громадянське суспільство.

Це я зрозумів, коли ще був на Майдані. Я мав поклик, встав і зробив перший крок, і тоді Господь допоміг мені рухатися далі. Це був величезний

енергетичний простір, де люди були наповнені усвідомленням сили єдності та відповідальністю перед викликами часу. Це було єднання людей, які відчували покликання. Там зародилося громадянське суспільство, і маю надію, що ми його не втратимо. Потрібно кожен раз йти до нових вершин. Щоразу ми повинні працювати наполегливо та самовіддано, щоб закріпити свої досягнення.

Зрозуміти, що робиш все правильно

Перед Великоднем ми їздимо у школи по всій лінії розмежування, де спілкуємося з дорослими та дітьми, бо саме через молоде покоління потрібно привносити зерна патріотизму, любові до українських традицій, пісні, поезії.. Сприймають нас по-різному, цього року організували у школах Шевченківські читання, а маю для таких випадків близько 40 поезій Шевченка. Серед них і «Розрита могила», «І мертвим, і живим, і ненародженим...». Коли ми виступали у будинку культури у Станиці Луганській, то я якось так захопився, що кульки, які залишилися після святкування 8 березня, почали тріскати (сміється). Проте були й такі люди, які виходили з зали. Але скажу вам, що вийшло напевно 5 людей з 200, тому по закінченні щиро подякував всім присутнім.

Надзвичайно приємно було чути теплі слова подяки та приймати щирі обійми. Я був вражений тим, як це сприймають діти. Директорка, про яку казали, що вона просепарська, що в неї родичі на тій стороні, сказала тоді мені, що якби вони чули таке виконання Шевченка раніше, то давно би спілкувалися українською. І це ті відправні точки, які допомагають зрозуміти, що ти робиш все правильно.



Закон обіймів

Без сумніву на війні всі почуття загострюються. Я точно знаю, що так воно і є. Смерть вражає своєю реальністю і безкомпромісністю. Це незмінний факт, який є перед тобою. Після цього ти задумуєшся про інший вимір, відмінний від горизонтального, і людська душа робить цей вертикальний спротив. І добре якщо він виливається у допомогу ближньому, коли ти можеш розділити його страждання.

Коли йдеш і простягаєш руку, коли холодно і тобі, і тій людині, яка поруч, але ти її обіймаєш – і в тих обіймах є тепло, яке дасть змогу вам зберегти життя одне одного. Це якраз і є та підтримка та солідарність, які виливаються в «закон обіймів».

Цей «закон обіймів» діє навіть з тими людьми, яких вже немає поряд. Щоразу коли молюся, то ніби обіймаю їх. За людей, які відійшли, часто немає кому помолитися, але я знаю, що якщо вони були у моєму житті, то моя місія про них пам'ятати. І всі ці речі, які, здавалося б, є дрібницями, насправді нас формують. Бо якщо робити постійно, хоч і потрохи, те, що від тебе залежить, то Бог кожного разу тобі посилає людину, якій ти можеш допомогти і яка простягне руку допомоги тобі. А тому я переконаний, що у нас в майбутньому все буде добре.

Розмову записано напередодні передчасної смерті о. Андрія Дуди

Оксана Бабенко

ВСУПЕРЕЧ ЗАКОНАМ МЕДИЦИНИ



Ветеран Тетяна Науменко — про материнство на передовій, віру і силу молитви

«Після закінчення Дипломатичної академії України при Міністерстві закордонних справ України мені пропонували перспективну посаду в одному із Міністерств. Можна було обрати і дипломатичну службу. Це був травень-червень 2014 року. Напрямок дуже перспективний, хоч і відповідальний. Конкурс завжди серйозний. А на війну їхати, призиватись із державних службовців мало хто хотів. Відмовляли і мене», — розповідає капітан запасу, а нині радник міського голови Львова з військових питань, Тетяна Науменко, згадуючи 5 років, проведені на війні.

Її рішення долучитися до ЗСУ, передувала успішна робота на державній службі, достатньо комфортне і щасливе життя. А потім був Майдан, допомога Майдану, інформаційна і волонтерська підтримка ЗСУ. Не змогла бути осторонь того, що потрібна була величезна підтримка нашої армії на передовій.

Сьогодні пані Тетяна живе у Львові і ділиться, яку духовну силу і підтримку отримала від львів'ян, яку духовну благодать мала від Михайлівського Золотоверхого в Києві і Гарнізонного храму у Львові. Про храм, де можна зупинитись на мить, що дуже важливо, обдумати зроблене чи як рухатись далі,

зустрітись із побратимами, помолитись і подивитись в очі, хоч і фотографій загиблих побратимів і воїнів, які віддали життя за Незалежну Україну.

Духовна опіка над військовослужбовцем — це один з головних стрижнів, на яких тримається бойовий дух

Можна почути, що на війні атеїстів не буває. Що скажете про це і чи взаємодіяли із капеланами на передовій?

У 2014-тому році, на початку 2015-го як такого інституту капеланства ще не було. Не мала Церква і Томосу. Але дуже багато священників долучилися до духовного служіння для українських захисників. Командирам усіх рівнів, заступникам з роботи з особовим складом, психологам священники були великою допомогою. Вони спілкувалися із військовими, підтримували. Бо у когось були проблеми в сім'ях, із дружинами, родичами, у жінок із чоловіками. Не кожна сім'я підтримала своїх захисників. А родина — це великий стрижень для нас. Негаразди в сім'ї підбивають бойовий дух бійця. Головним завданням священника було змінити ставлення бійців до нових психологічних викликів, знизити кількість суїцидальних настроїв. Капелани на початку приїздили як волонтери. Потім була створена служба капеланства у війську і капелани були призначені в кожен бригаду. Вони надають дуже велику допомогу. Хоча духовенство, яке має парафії на східних теренах, переважно до українських захисників ставиться не дуже добре. Але були винятки.

Пригадую, під Пісками ми познайомилися із одним священником, це була зима 2014-2015 року. Він сказав, що у нього немає ніякого патріархату: є Бог, є він і є війна. І коли ми заїхали до нього, то військові біля дверей склали свої рюкзаки і стояли на службі. Отець Ростислав з ними розмовляв багато. І цей



священник тоді показав нам, що духовна опіка над військовослужбовцем — це один з необхідних напрямів формування духовних і моральних якостей військових, віри їх у свої сили і в свою Державу, яку необхідно захищати. І що захищати свою землю із зброєю, це не гріх.

Яким було ваше духовне життя в ООС?

Ще до війни я була глибоко віруючою людиною. Хоча я бачила військових, які були атеїстами до участі у бойових діях і своїх поглядів не змінили. Адже на війні перед тобою дуже багато викликів, несправедливих смертей. Особливо тоді, коли гинуть найкращі. Тоді здається, що Бог несправедливий. Не один піднімав очі до неба і кричав так, що стигне кров у жилах, коли на руках помирає побратим, коли стоїш при гробах зовсім юних. Тому не можна сказати, що люди, які потрапляють на війну, відразу стають віруючими. Просто віра в підтримку небесних сил дає надію на те, що біля тебе хтось є, і є Вищі Сили, які допоможуть тобі витерпіти все і вистояти, не зламатись, не озвіріти. Людина має вірити, має надіятися на ті духовні Сили. Молитва додає віри у свої сили, укріплює бойовий дух, фізичну і духовну витривалість, щоб рухатися далі. В молитві ти не один, ти звертаєшся до Бога, ти Богу дякуєш, що прожив день чи ніч, що Він зберіг тебе, побратимів, посестер. Але дуже, дуже важко, коли втрачаєш друзів, і тоді важливо, щоб священник зумів підібрати правильні слова, заспокоїти, не дати зламатись побратимам.

Бог завжди зробить так, щоб ти був там, де потрібен

Що давало вам сили вистояти ці роки на війні?

Стійкість і витривалість, напевно, я успадкувала. У моїх генах тече кров литовця і українки. Батьки тата — литовці — воювали за незалежність Литви під час другої Світової. Дід вважається зниклим безвісті. Бабусю з татом вивіз український військовий на Україну, і так зберіг їм життя. Батько завжди навчав нас шанувати правду, справедливість. Навчав не пливти по течії, уміти протистояти брехні і спокусам, виховував особистість. Бо сам прожив дуже непросте життя. Мабуть, таке налаштування, виховання було ще з дитинства від батьків: відстоювати правду, не продавати свою землю, любити свій край.

Звичайно, важливою на війні є підтримка однодумців, командира, волонтерів, добрих людей, які вірять у наше військо. Бували, звісно випадки, коли тобі здається, що вже все, більш не можеш: напишеш рапорт і ...додому. Але якийсь дзвінок, зустріч з людиною, якісь прості слова вдячності змінюють рішення і надають крила. Бог завжди зробить так, щоб ти був у певному місці у певний час. І тоді розумієш, що, мабуть, ще не час, ти ще тут потрібен. Звичайно, я молитвою починаю ранок і завершую день. Я особисто, молитвою і думками Богу дякую завжди за все, що маю в житті, і за все пережите також. Бо якщо навіть часом здається, що до тебе Всевишній не справедливий, то з часом починаєш розуміти, що якби не прикрив той чи інший випадок, то ти б ніколи

не був тим і там, де ти є і ким ти став. А в Людини завжди є два варіанту вибору, і не завжди розумієш, який обрати.

У найбільш невідходящий момент, у нелюдських умовах, я дізналася, що вагітна

Знаємо, що на війні у вас також була доленосна зустріч з людиною, з якою у вас народилася донька. Розкажіть про це.

Я маю сина, якому 15 років. І тоді у мене були дуже важкі пологи. Тому були труднощі з тим, щоб мати ще дітей, хоча дуже мріяла і молилась. Ще до війни по змозі допомагала сиротинцям. На війні багато військових допомагають дітям з дитячих будинків. Інколи необхідно було їх вивозити з-під обстрілів, інколи залучали волонтерів і благодійників, щоб підтримували дітей із сиротинців в прифронтових зонах. У сиротинці в Донецькій області я побачила дівчинку, з якою відчула духовний зв'язок і яку хотіла б удочерити. Ці діти називають людей, яких зустрічають, «мама», «тато». І дівчинка сказала мені: «Ти ж моя мама? Ти мене забереш?». Як б'ється серце від таких слів, не передати. Мій тодішній чоловік натомість не дуже мене підтримував у прагненні всиновити чужу дитину. Ми мали непорозуміння через це. Але такі закони.

Дівчинці я розповіла, що я військова, що іде війна і наразі я не можу її забрати до себе, але можу відвідувати, допомагати. І в одну з таких поїздок у дитячий будинок ця дівчинка сказала, що є сім'я українців із закордону, які вирішили її забрати. А мені подарувала браслетик і додала, що у мене обов'язково з'явиться дівчинка і я також буду щасливою як і вона. Ми згодом потрапили під обстріл з хлопцями, браслет був у кишені. Ми всі залишилися живі-здорові. Для мене той браслетик став надією і символом щастя. Я цей браслетик досі бережу.



Якщо ти на війні не рік і не два, то стосунки у сім'ї стають дуже важкими. Бо проблеми, пріоритети, цінності стають різними. Військовий не розуміє проблем тих, хто живе у комфортних умовах і скиглить, що «суп не такий». Військовому важко чути звинувачення і приниження від тих, хто відкупився від армії, війни, від тих, хто вважає, що він чи вони «не лохи», а ті, хто пішов на війну, то або невдахи, або ще тисяча різних версій. Звісно, в кожній сім'ї потрібні і мама, і тато. Це дуже важка ситуація, коли постійно треба щось комусь доказувати, коли сім'я вже не сім'я. І обов'язково Бог тебе не залишить. Лиш вір. У якийсь момент розумієш, що біля тебе є людина, яка про тебе піклується мовчки, яка тебе приймає такою, якою ти є, з усіма причудами і дурницями. Підтримує твоє прагнення допомагати, приймає самопожертву і любов до своєї країни без ніяких вишукувань вигоди в тому. І Бог дарує здійснення мрії.

У найбільш невідповідний момент, у нелюдських умовах, я дізналася, що вагітна. Тоді ми мали дуже непросту зону відповідальності в зоні АТО. Перед нашим підрозділом стояли відповідальні бойові задачі. Отримали підтримку від старшого командування. На нас розраховували. Це все поки, про що можу сказати публічно. І я вирішила, що буду з підрозділом стільки, скільки дозволить здоров'я, щоб нікого не підвести в той час. Десь на п'ятому місяці вагітності, після запалення, довелося орендувати кімнату у селі для ночівель, поблизу місця дислокації, щоб не втратити дитину. Я дякую своїм командирам, побратимам, капеланам, друзям, які підтримували. І коли вийшли із зони ООС, вивели підрозділ до останньої машини, особовий склад, перемістилися на полігон, вже за тиждень з'явилася дівчинка, сонечко нашого життя, подарунок Божий за земний ад, через який довелося пройти.



Сьогодні ви багато робите для військових. Як вам це вдається?

Одній дуже важко зробити. І це не реально. Робота на результат — це завжди команда робота, в команді однодумців, патріотів своєї країни. Це жага до перемоги.

Є кілька стрижнів на яких тримається моя національна свідомість і бойовий дух. Це внутрішній світ і налаштування, це моє командування і моє оточення, яких щиро поважаю, це підтримка друзів, побратимів і родини із Литви. Це неймовірна сила. Ситуація, яка склалась у державі, важка. Війна і ковід. Нам усім необхідно навчитись бути чесними самим з собою, з іншими, а політикам перестати спекулювати і заробляти на темі війни, маніпулювати національною свідомістю. Ми всі зобов'язані підтримувати військо України. Підтримувати військовослужбовців і їхні сім'ї, ветеранів, піклуватись про сім'ї загиблих та тих, які пропали без вісті на війні, тих, які в полоні. Водночас, намагаємося донести до тих людей, які втомилися від війни, що їхнє життя комфортне саме тому, що війна не прийшла у їхню домівку завдяки патріотам і військовим, які стримують ворога на фронтових кордонах ціною власного життя і здоров'я, ціною щастя їхніх родин, дітей і батьків. Адже народ має зрозуміти: що скоріше він «забуде» про війну, то легше ворог зайде у наші домівки і в наше життя. А це рабство. Наш святий обов'язок — об'єднатись і вибороти Перемогу. Усім разом!!! Слава Україні!!!

Оксана Бабенко

Лікар Марія Дихтяр

НА ПЕРЕДОВІЙ Я БАЧИЛА ДИВА, ЯКІ СТАВАЛИСЯ ЗА МОЛИТВОЮ



Як повернутися до мирного життя після участі у бойових діях, що давало сил вистояти упродовж років на війні? Про це та більше спілкуємося із ветераном служби у 25-тому окремому мотопіхотному батальйоні «Київська Русь», лікарем Марією Дихтяр.

Коли та за яких обставин розпочався ваш медичний бойовий шлях?

У 2015 році після тяжких боїв під Дебальцевим. У мене були друзі, які там служили, захотіла піти допомагати. Як медик я розуміла, що моя присутність там потрібна. Тому якось «зірвалася» і поїхала. У мене було відчуття, що на передовій я можу принести більше користі, аніж на мирній роботі.

А сім'я, якісь особисті виклики вас не зупиняли?

Ні, якоїсь зупинки у цьому не було, навпаки, це було певним чином спонтанне рішення, але водночас і добре обдумане. Я давно хотіла піти на фронт, але не було нагоди. Як тільки вона з'явилася, я відразу пішла.

Якими були ваші обов'язки на фронті?

Я була начальником медичної служби при батальйоні, то мої обов'язки були більш організаційні. І якщо я у мирному житті займалася більше лікувальною роботою, то тут акцент був на організації надання допомоги, але, звісно, і лікували. Оскільки бійці теж хворіли, важливо було полікувати вірусні

захворювання, якісь бронхіти тощо. Ознайомлювалася із варіантами, як надавати невідкладну медичну допомогу. Працювала, немов на автоматі. Хлопців доставляли з поля бою до точки евакуації. Ми з побратимами і посестрами організовано виконували свою роботу, завозили поранених у шпиталь. Робота була дуже злагоджена.

У Світлани Алексієвич є такий твір «У війни не жіноче обличчя». Що ви думаєте з цього приводу, який досвід, як жінка, винесли з війни?

Найважливіше було добитися поваги від побратимів. Бо жінка на війні немов не має бути. Але коли ти досягаєш поваги і тебе приймають за свою, то це дуже важливо. Важко довести, що ти можеш іти на рівні з чоловіками, що можеш бути на рівні у будь-якій ситуації, у будь-якому стані.

Кажуть, що на війні дружба міцніша, загостреніше почуття справедливості...

Дійсно, військовослужбовці згуртовані. Немає якогось розподілу. Навіть, якщо ти посварився звечора, то вранці миришся. Військові мають бути одним цілим. Це у будь-якій організації, якщо всі деталі працюють злагоджено, то механізм працює як годинник. Так само і в житті.

Розкажіть, скільки часу ви провели на війні? Що вам давало сили вистояти?

Я була там з 2015 по 2018 рік. Розуміла, для чого перебуваю на передовій. Бачила свій сенс перебування там у тому, щоб надавати медичну допомогу. Відчувала, що своєю роботою можу зробити хоча б невеличкий внесок для того, щоб повертати бійців у стрій. У мене є сім'я. Не хочеться, щоб якась нечисть одного разу прийшла у мій будинок. Це було для мене стимулом. Я сподівалася, що війна закінчиться швидше, але вона, на жаль, затягнулася.

Одного разу брала інтерв'ю у хірурга і він казав, що з молитвою лікування діє краще. Чи колись відчували такий досвід?

Бували моменти, що здавалося випадок безнадійний, або ж їдеш на виклик, і у тебе в думках тисячі разів проноситься: «Отче наш». Є молитва, є віра у Бога і є дива, які я бачила на власні очі. Здавалося, що безнадійна ситуація, але все оберталось на краще.

А особисто вам допомагала молитва і віра витримати усі ці роки?

Звичайно, мусить бути віра. Звісно, мене тримала і сім'я, прагнення повернутися назад. У мене були навіть друзі-атеїсти, які казали: «Є щось вище, що нам допомагає». Ми просто знали, що є Вища Сила, яка над нами стоїть і допомагає нам вистояти.

Коли ви повернулися у мирний стиль життя, чи відчували кардинальну відмінність між цими двома світами?

Це було для мене викликом. Але по поверненню з війни я навіть не відпочивала, а завантажила себе роботою, щоб не повертатися подумки туди.

На жаль, багато людей дуже байдуже ставляться до того, що триває війна. Як людей донести це до них?

Людей ніхто не може змусити думати, змінити спосіб життя. Ніхто не змусить людину повірити у Бога, поки вона до цього не прийде, ніхто не змусить зробити вчинок, поки особа сама цього не захоче. Так само і тут. Мені інколи боляче, що так відбувається, але у кожної людини є свої стадії психологічного дозрівання. Є родини, які пережили втрати на війні, чи родини, куди повернулися ветерани. Ця інтеграція буває складною. Потрібно інформувати людей про те, що відбувається на передовій.

Можливо з вашого досвіду, поділіться як повернутися у мирний простір після війни?

Потрібен активний відпочинок. Подорожі. Зміна обстановки. Спілкування з побратимами, але не щоб говорити про минуле, а про те, що ми прагнемо бачити у майбутньому. Треба жити майбутнім. Це спілкування має зводитися до того, що життя продовжується і нам потрібно жити не лише для себе, але й для своїх рідних, коханих людей.

Оксана Бабенко

Отець Михайло Дулька

ГОЛОВНЕ НЕ БУТИ БАЙДУЖИМ



Отець Михайло Дулька — настоятель храму Покрову Пресвятої Богородиці ПЦУ, що в Рясне-2, військовий капелан. З початком війни разом з іншими священниками організував збір ліків, одягу, продуктів для поранених, які проходили лікування у військовому госпіталі, та для наших бійців на Сході. Капеланське служіння розпочав у 44-ій артилерійській бригаді, а з 2016 року — штатний капелан у 80-ій окремій десантно-штурмовій бригаді.

Священник розповів про особливості військового душпастирства, боротьбу з людською байдужістю та про те, які уроки маємо засвоїти із 7-річної війни на Сході України.

Отче, ви були одним із перших капеланів, які вирушили на Схід. Розкажіть, якою була ця перша ротація?

Свою першу поїздку на Схід я згадую завжди, адже саме тоді відчув, що моє покликання — служити військовим. У 2015 році під час зборів духовенства Львівсько-Сокальської єпархії вперше підняли питання, чи є охочі серед духовенства поїхати на Схід за ротаційним принципом. Бажаючих було дуже багато. Навіть траплялися випадки, коли одночасно з Львівської області щомісяця виїжджало на Схід 8 священників. Перед своєю першою ротацією ми проходили у Києві теоретичні та практичні навчання. Коли приїхав на Схід, то чітко усвідомив, наскільки наші військові потребують спілкування, розради, моральної

підтримки. Цей перший досвід вплинув на те, що священниче служіння присвячую не тільки парафіянам свого храму, але й нашим військовослужбовцям.

Ніколи не забуду випадок, який трапився у перші дні мого перебування на Сході. Молодого хлопця покинула дівчина, це була довга розлука, а нерозділене кохання у молодих людей сприймається дуже різко. Почувши цю новину, хлопець вперше вжив алкоголь і тоді взяв зброю до рук. Була небезпека, що він може покінчити життя самогубством або нашкодити комусь, хто був поряд. Я підійшов до нього та міцно обійняв, як батько малу дитину. В цей час у нього забрали зброю і він почав розповідати про все, що трапилося, про все, що його болить і турбує. На другий день вже все було гаразд. Але такі моменти яскраво засвідчують, наскільки вагомою є підтримка священника.

Яким має бути капелан, щоб завоювати довіру військових?

Перш за все, скажу, що теж є дуже хороші військові психологи. Але і священників не даремно називають лікарями душ. Однак військовослужбовці не одразу відкривають тобі свою душу. Спочатку декілька днів придивляються, уважно слухають, що ти їм говориш, хочуть зрозуміти, яка перед ними людина і чи можна їй довіряти. Лише після цього, наважуються розповідати про щось сокровенне, шукають у тебе допомоги та поради. Але у спілкуванні з ними можна і для себе багато всього навчитися, почути слова підтримки, розради, бо священник — також людина, яка має свої переживання, клопоти і також потребує друга, особливо на війні.

Чи вдається вам налагодити спілкування з усіма військовими? Бо трапляються випадки, коли священник стикається з несприйняттям та недовірою.

Звичайно, бувають різні ситуації. Є замкнуті люди, яких важко розговорити, але все одно намагаюся до душі кожного військового підібрати свій ключик. Нещодавно, спілкувався з одним військовим. Він досить замкнутий, можливо, через те, що виріс у складних умовах. Коли, він прийшов у військову частину його складно було розговорити, але я намагався не залишати його самого. Головне — ніколи не бути байдужим. Треба починати спілкування і крок за кроком шукати підхід, можливо, у вас з військовим є спільні інтереси, хтось любить читати, співати. У нашій військовій частині є дуже багато талановитих хлопців. Наприклад, Сергій Бабій. У військовій частині є дуже багато його робіт. Коли дивлюся на них, то завжди бачу в них частинку його душі.

Чи змінилося ставлення до священників за 7 років війни?

Одразу згадується вірш капелана з Волині о. Михайла Бучака. У ньому є слова «Що ти забув, отче, у цих окопах». Раніше, ми бачили священника у храмі, в підрыснику і з кадилом у руках. Але від початку війни, цей образ дещо змінився. Військовослужбовці побачили священника і в їхній формі. Спочатку це було дивно, можливо дехто навіть думав: «Що він тут забув?», «Чому поїхав з мирного життя сюди?». А вже тут стріляють, гинуть люди. Але з часом вони розуміють, наскільки священник є потрібен. Нещодавно у нашій частині

проводили анонімне опитування серед військовослужбовців на тему «Чи потрібен капелан у ЗСУ». Результати показали, що однозначно потрібен. Звичайно, кожен військовий потребує його по-різному. Ми завжди намагаємося влаштувати молитовний куточок, символічну каплицю, куди можна прийти, помолитися, поспілкуватися з священником або побути наодинці. Були випадки, коли військові на Сході, вже в старшому віці охрещувалися, приступали до таїнств Сповіді та Причастя.

Але варто пам'ятати, що військо — це теж зріз нашого суспільства. Тут, як і на парафії, є різні люди: хтось потребує капелана кожного дня, а хтось час до часу. Дуже сподіваюся, що зміг стати для багатьох військових справжнім другом і підтримкою, як і вони для мене.

Протягом всієї війни тривають розмови про створення інституту капеланства. В чому полягає його важливість та необхідність?

Якщо буде прийнято закон про капеланство, він урегулює дуже багато важливих речей. Наприклад, у більшості країн посада капелана є військовою, тобто капелан має те чи те військове звання. Поки не має єдиної думки серед капеланів чи потрібно це в Україні. Але коли капелан приїжджає на Схід, він перебуває у тих самих умовах, що і військовий: він не сидить десь у штабі, віддалено, а є на передових позиціях, і так само наражається на небезпеку, що і військовий. Але страхового пакету у капеланів немає. Є багато таких нюансів, які необхідно прописати у цьому законі і зрештою його прийняти.

Ви постійно перебуваєте з військовими на зв'язку. Чи допомагають вам у цьому соціальні мережі?

Для мене соціальні мережі, це перш за все важливий засіб спілкування. Я веду сторінку у Фейсбуці не для того, щоб публікувати гарні фотографії чи збирати лайки. Вона потрібна для того, щоб черпати інформацію та надавати її іншим. Намагаюся бути завжди доступним у мережі. Мені часто пишуть зі Сходу та просять підтримки. Будь-які соціальні мережі допомагають у спілкуванні, дають можливість постійної комунікації. Військовослужбовці можуть в будь-який час написати мені, попросити допомоги або поради. Одного разу мені подзвонив військовий і сказав, що вбив людину. Він був в окопі і вбив ворога. Я пояснив, що є вбивство умисне, а у цьому випадку була оборона, адже військові покликані на цю війну для того, щоб захищати себе та своїх товаришів від небезпеки. Такі випадки хоч і не часті, але все трапляються.

Як, на вашу думку, має відбуватися адаптація військових у мирному житті? Адже війна та наше мирне сьогодення — це два різних світи.

Важливо, щоб сім'я і найближче оточення військовослужбовців розуміли, що мирне життя кардинально відрізняється від воєнного. Обов'язково потрібна поступова адаптація. Звичайно, дружини чекають на повернення своїх чоловіків, потребують від них певної допомоги. Але в жодному випадку не можна дорікати чоловіку, вимагати від нього миттєвої адаптації до звичного життя. Війна завжди має свої наслідки. Тому дуже важливо, щоб з військовими

працювали психологи. Як після подорожей за кордон ми маємо пройти обов'язковий двотижневий карантин, так і військовослужбовці потребують після повернення особливої опіки. Ми намагаємося з ними працювати, наприклад, організовуємо для них і їхніх сімей спільні походи на природу.

Чого нам варто повчитися у військовослужбовців? Що ви взяли для себе від спілкування з ними?

Найперше, варто повчитися від них справжньої дружби та підтримки. Військові, особливо коли перебувають на Сході, надзвичайно дружні між собою. На війні немає місця для сварок чи суперечок. По-іншому не може бути. Адже там усі вони брати та найкращі друзі. Будь-якої хвилини може початися бій, і якщо вони не стануть один для одного опорою, то вже однозначно його програють. У своїх розмовах з ними, я завжди на цьому наголошую.

Також пригадую слова відомого мислителя:

Не бійся свого друга, бо найгірше, що він може зробити — це тебе зрадити.

Не бійся і свого ворога, бо найгірше, що він може зробити — це тебе убити.

Але бійся людей байдужих, бо через їхню байдужість є і вбивства, і зради.

Відкидаючи байдужість, а натомість стаючи справжньою опорою один для одного, ми будемо сильні самі і збудуємо сильне військо.

Наталія Бельзєцька

Отець Лука Михайлович

СУСПІЛЬНІ ПОТРАСІННЯ ТЕСТУЮТЬ НАШУ ЛЮДЯНІСТЬ



- У останні дні і години був вражений реакцією багатьох наших співвітчизників відносно коронавірусу. Паніка, реакції страху, суспільні фобії, розпач, логіка «тільки б їх не привезли до нас» — це те, що ми не маємо права впустити до серця. Дуже прикро, що так реагує багато людей, які щиро переконані, що вони віруючі. А ще гірше коли ті, які мали б реагувати — не реагують ніяк.
- Суспільні потрясіння тестують нашу людяність, друзі! Про віру тут говорити не хочу. Бо віри без людяності не буває. Якщо не гаразд з людяністю, то вже мовчимо про віру.
- Удвічі прикро, що реакція багатьох наелектризовує градус суспільних хвилювань, хоча на це ще немає безпосередніх підстав. Та все таки, припустімо, що потрібно було б таки приймати якесь остаточне рішення. Для мене важливий сам факт характеру таких реакцій. Просто як прецедент!
- Страх за себе — одне із найбільш нищих відчуттів, що не гідні високого звання людини. Я ненавиджу себе, коли боюся. Не хочу боятися страху. Власне не коронавірусу. А саме страху. Обираю мужність. Обираю людяність. Обираю співстраждання. Обираю любов! Оберімо їх разом, друзі.
- Що може стримати егоїстичні фобії і бажання вижити самому за будь-яку ціну?

ПСИХОЛОГІЧНА ПОРАДНЯ

- Спробуй трішки подумати про наших недужих друзів, українцю. З щирою молитвою у тиші твого дому, з сім'єю і друзями.
- Пошукай трохи у серці світлого благородства. Воно у тебе є. Я певний у цьому. Може не на поверхні, а десь там, у надрах багатотурботного і трохи лякливого серця, але все таки є.
- Подумай зараз про наших братів і сестер, про їхні родини, про тих, хто входив у ними у контакт, про тих, що у зоні ризику.
- Я вірю у особливу енергетику прийняття, бажання зцілення і добра. Це має силу. Я не те, що вірю в це, я просто знаю, що це працює. Вона несе імпульс благодаті тим, хто зараз у біді. Тут не на заваді простір!
- Ми всі у зоні ризику, брати. У зоні ризику потрапити на гачок «синдрому втікача». Втікача від відповідальності, втікача від нашої спільної чаші, яку Бог пропонує випити нам усім разом.
- У ситуаціях, коли зле, не може бути егоїстичної сепарованості, де ми містечково ділимо світ на «ми» і «вони». Мій світик і світ тих, що у біді. Маємо бути «МИ». Коли ми себе відрізаємо від них, то ми — вже не «ми».
- Найгірша комунікація — це її цілковита відсутність. І для мене цілком не важливо хто є ті, що про це бояться говорити. Хто не говорить нічого, хоч уповноважений, веде себе безвідповідально. Не важливо хто це — державна влада, моральні авторитети нації, очільники церков, народні обранці, хрещені, агностики чи атеїсти.
- Для мене солідарність — це теж здатність до оперативного реагування, зваженого і прагматичного підходу, а не до вкидів паніки. Вкрай важлива комунікація. Де найвідповідніше місце для госпіталізації, де існують для цього умови, чи прораховані ризики тощо.
- Бог у Христі солідаризується з людиною у стражданнях Голгофи, прийшовши у світ загроз і небезпек, жорстокості і смерті. То чи не обрати і нам сьогодні цей шлях справжності і вірності тому, щоб зватися людьми за будь-яких обставин?
- Я певен, смерть відступає тоді, коли ми у будь-яких обставинах маємо мужність бути гідними. Вести себе достойно. Смерть лише тоді буде поглинута життям, коли вона програє двобій зі страхом у твоєму серці, українцю.
- Війна — термін не мілітарний, а екзистентійний. У ці дні вона несподівано мігрувала з Донбасу у кожне місто і село України. У твою свідомість. Про неї не так складно дивитися фільми, але, як виявляється, вкрай непросто вибрати шлях воїна, що кидає виклик синдрому боягуза. Вона чекає твого вибору!
- Колайдер життя вкрай мінливий. За шахівницю сіли не «життя і смерть», а людяність і страх, справжність і ницість, правда і брехня. Хто переможе у цьому спарингу? Лише те, що обереш ТИ!

Сайт «Духовна велич Львова», з Фейсбук-дописів о. Луки

ПАНДЕМІЯ НАГАДАЛА НАМ, ЩО НІХТО НЕ РЯТУЄТЬСЯ ПООДИНЦІ

Папа Франциск про 5 уроків COVID-19



Папа Франциск у своїй колонці для *The New York Times* розповів, які уроки має засвоїти людство під час пандемії.

Це есе — адаптація нової книги Папи Римського Франциска «Давайте мріяти: шлях до кращого майбутнього», написаної разом з Остіном Івері.

1. Краще прожити коротше життя, служачи іншим, аніж довше, опираючись цьому закличу.

В останні місяці я чимало думаю про допомогу людям. В умовах ізоляції я часто молився за тих, хто всіма засобами намагався врятувати життя. Багато медсестер, лікарів та доглядальниць заплатили цю ціну любові. Її заплатили як священники, так і релігійні, і звичайні люди, чиїм покликанням було служіння. Ми відповідаємо на їхню любов, сумуючи за ними і вшановуючи їх.

Це святі, які живуть по сусідству, які пробудили щось важливе в наших серцях. (...) Це антитіла до вірусу байдужості. Вони нагадують нам, що наше життя — це дар, і ми ростемо, віддаючи себе і розчиняючись в служінні, а не зберігаючи себе.

2. Зараз момент, коли можемо переосмислити свої пріоритети.

Це момент, щоб помріяти про щось, переосмислити наші пріоритети — що ми цінуємо, чого ми хочемо, чого ми шукаємо — і взяти на себе зобов'язання щодня діяти відповідно до того, про що мріяли.

3. Якщо ми хочемо вийти з цієї кризи менш егоїстичним, ніж увійшли в неї, ми повинні дозволити собі торкнутися чужого болю.

Погляньте на себе зараз: ми надягаємо маски, щоб захистити себе та інших від невидимого вірусу. Але як щодо всіх цих невидимих вірусів, від яких нам потрібно захистити себе? Як ми будемо боротися з прихованими пандеміями цього світу, пандеміями голоду, насильства і зміни клімату?

4. Бог просить нас наважитися створити щось нове.

Ми не можемо повернутися до помилкових гарантій політичної та економічної систем, які існували до кризи. Нам потрібна економіка, яка дає доступ всім до основних життєвих потреб: землі, житла і праці. Нам потрібна політика, яка може інтегрувати і вести діалог з бідними, ізольованими і вразливими, даючи людям право голосу при прийнятті рішень, що впливають на їхнє життя. Нам потрібно сповільнитися, підбити підсумки і розробити більш ефективні способи спільного життя на Землі. (...)

5. Пандемія нагадала нам, що ніхто не рятується поодинці.

Нас пов'язує між собою те, що зазвичай називають солідарністю. Солідарність — це більше, аніж акти щедрості, якими б важливими вони не були. Це заклик прийняти реальність, яка полягає в тому, що ми пов'язані узами взаємності. На цьому міцному фундаменті ми можемо побудувати краще, інше людське майбутнє.

«Духовна велич Львова»
За матеріалами: <https://nv.ua/ukr/>

НАША ЦІЛЬ — НЕ ПРОСТО ВИЖИТИ. НАШЕ ЗАВДАННЯ — ВИЙТИ З ЦІЄЇ ІСТОРІЇ СИЛЬНІШИМИ



Так, це весна. Дивна, правда. Ми до таких не звикли. Похолоднішало. І не температура повітря тому виною. Ми вимушено розбіглися по наших печерах, позбавляючи себе можливості дивитися одне одному в очі, потискати одне одному руку, вітатися й прощатися обіймами. Ми ж так звикли, що весна — час чи не для найважливішого в нашому житті, пора для якогось особливого тепла та цвітіння, час життя. У нас поцупили весну. У кожного. Карантин змусив нас розлучитися з якоюсь надважливою часткою нашої людяності, що проявляється через дотик. Нас позбавлено тепла людського спілкування. Ми відчували себе окраденими. Ніби хтось увірвався в наше особисте життя і поцупив звіттіля щось дуже наше. Без нашої на те згоди. Насильно. Сезон «украденої весни» у нас з вами щойно розпочинається. Але похолодання може затягтися надовго. Весна — час для життя, а у нас запахло смертю...

Вірус — не перший і не останній, але досвід зовсім новий. Ціле людство раптом опинилося на одному острові, оточеному безмежним океаном, у якому щоденно «тонуть» сотні таких, як ми, людей — без води, але й без повітря, у тотальній самотності украденої весни. Медики, котрі перебувають поряд із хворими, які помирають від COVID-19, діляться, що люди, не втрачаючи свідомості, буквально «тонуть» без повітря. І без чийогось такого звичного, такого

теплого і настільки важливого дотику. Без весни. Наш сьогоднішній досвід — острів розлуки: ми змушені відмовитися від такого буденного і настільки для нас природного. І досі ще нікому не відомо, наскільки затягнеться ця повинь. Однак навіть сьогодні стає очевидним, що завтрашній світ уже ніколи не буде вчорашнім. Берегів континенту поки не видно. Навколо безмежний океан.

Сьогодні людство почало щоденно прокидатися в умовах жорсткого тоталітаризму: крок управо, крок уліво — загроза заразитися та заразити, потонути або утопити. Кожен під прицілом. Ми, неочікувано, стали всі рівними, як у старих добрих утопіях. Жодного імунітету: Том Генкс ти чи Пласідо Домінго, принц Монако чи перша леді Канади, гравець «Манчестер Юнайтед» чи експрезидент «Мадрида», медсестра чи доктор медичних наук, український депутат чи священнослужитель — усі рівні. Настільки рівними ми ще не були ніколи. І настільки позбавленими весни... У людства завжди, у глибинах колективної та індивідуальної свідомості, існував якийсь затишний куточок, Едем, що навіть у найгірші часи грів душу надією, вимальовував горизонт: у домодерній Європі можна було пережити будь-які негаразди з думкою про винагороду в Царстві Небесному; згодом ми відкрили Новий світ і побігли за невловимим фронтиром північноамериканськими преріями; соціальна есхатологія доби Просвітництва подарувала людству надію на розум і віру у прогрес — у нас завжди були Ельдорадо та Шамбала. Куди нам утікати сьогодні? Ми таки на острові. І тут ми глобально взаємозалежні та взаємозаразні.

Ми безпорадно шукаємо аналогій у минулому («чорний мор», «іспанка», «гарячка Ебола»), щоб якось дозволити власній уяві контролювати ситуацію, прогнозувати невловиме прийдешнє. Але у нашому випадку минуле поки не допомагає. Ми таки на острові: відірвані, відрізані, розлучені. Вірус — глобальний, як і світ, у якому він з'явився. І нам від нього стало тісно. Ми, усі разом, раптом відчули себе тотально вразливими і глобально крихкими. Людині властиво конструювати майбутнє з будівельного матеріалу пережитого досвіду, екстраполюючи його на стратегії розвитку. І цим ми впевнено займалися в Білому домі та в Кремлі, у Берліні та в Пекіні, і навіть на Банковій та на Грушевського того дня, коли якийсь із мешканців глобального села дозволив вірусові SARS-CoV-2 проникнути в глобальне тіло людства. І байдуже, чи то було сире м'ясо кажана чи якоїсь іншої екзотичної істоти з уханського ринку морепродуктів, ніхто у вище перелічених кабінетах не дозволив би собі включити факту тієї трапези-тризни до стратегічного оборонного бюлетеня чи національної програми економічного розвитку. Ніхто б і не подумав, що ми вразливі аж настільки. А в умовах глобального села кожен мешканець має значення, і власну соціальну валентність має, і кожна дія має потенціал глобального резонансу. В урядових офісах до епідемій готуються. Але, як виявилось, вірус може бути сильнішим за геополітику. Коли «чорним лебедем» залітає в неочікуваний момент із неочікуваного напрямку. Найелементарніша біологічна форма, перед якою цілий сучасний світ знітився та редукувався до острова, оточеного досі непроглядною невизначеністю — і без весни.

Біда з високою контагіозністю нашого вірусу в тім, що вражає він не лише людину, а власне сам механізм генерування людського суспільства. Суспільство — складна багаторівнева система комунікацій. Спілкування тче його тіло, уможливорює економічні, політичні, правові, культурні відносини, міжособистісні стосунки. Спілкування творить людство та людину, сім'ю, громаду та державу. Людське спілкування потребує контакту: дотику, зустрічі, церемоній і круглих столів. Тому сьогодні ми заражені з самісінької середини, з епіцентру формування людського суспільства. Важко насправді визначити наслідки такого синхронного та глобального дефіциту людського спілкування. А саме від нього залежать ціни на нафту, фінансові транші, ймовірні дефолти, наявність робочих місць на ринках праці, припинення бойових дій у будь-якій точці земної кулі, олімпіади, тенісні турніри та прем'єри голлівудських блокбастерів, присутність у наших громадах голодних і самотніх під час епідемії. Сьогодні ми вимушено позбавлені стількох природних для нас форм спілкування — сьогодні людства стало настільки менше. Гірше може бути лише, коли менше стане й людяності. Тому понад усе нам слід захистити наш привілей, наше невід'ємне право, нашу природну сутність — спілкування! Карантин — неминучість, але не ізоляція, позбавлена можливості безконтактного спілкування. Така ізоляція — також вірус, здатний заразити нас жорстокою та брутальною недугою самотності. І тоді ми вже ніколи не дочекаємося теплої квітучої весни. Навіть коли виберемося з нашого сьогоднішнього острова.

Давайте спілкуватися! Безконтактно. Ми потрібні одне одному. Але сьогодні на відстані. Відчуття дистанції не має паралізувати нашої свідомості. Ми мусимо слухати і чути голос одне одного у сьогоднішній глобальній пустелі. Без карантину ніяк! Наша здатність радикально обмежити соціальні контакти — єдина на сьогодні можливість запобігти поширенню інфекції. Але ніяк і без спілкування — на рівні міжособистісних стосунків, економічних і політичних відносин, на рівні нашої здатності подолати сьогоднішній виклик, прорватися та зігріти світ звичною людською щирістю. Поки ми не знаємо куди плисти. І як — також не знаємо. Але якщо існує питання, то десь уже неминуче існує й відповідь. У епоху «чорних лебедів» необхідно визначити район пошуку «антикрихкості». Якщо спрощено, то, за Талебом, «антикрихкість» — це про здатність ставати сильнішим в умовах безладу, про те, що живиться силою хаосу. Наш розум, вихований попереднім досвідом, може нас ненавмисне обманювати, приймаючи минуле за майбутнє, а тому в умовах нових реалій виявитися дуже безпорадним. А от сама стихія може нас не лише хвилюю накрити, але й на хвилі піднести. Коли ми принаймні цього бажано. Словами Біблії: «Природа за праведних воює» (Мудрість 16, 17). Де нам з вами сьогодні на нашому острові з украденою весною шукати власної «антикрихкості»? Як виплисти звідси сильнішими? Мусимо шукати. Переконано і впевнено про це спілкуватися. А от координати району пошуку нашої «антикрихкості», мені здається, прості: УВАГА, ПОВАГА, ТВОРЧІСТЬ.

Увага

Древні вірили, що диявол криється в деталях. Значить там і можливості його знешкодити. Саме найдрібніші речі можуть виявитися, в результаті, найважливішими та найвизначальнішими. Ми не звикли так мислити. Нам легко мобілізуватися проти насилля, бідності, зовнішнього ворога. Нам легше рятувати людство, тягаючи шини та ліплячи бутерброди на півкраїни, аніж уникаючи соціальних контактів. Ця логіка нам зрозуміліша. Природно, по-людськи, по-нашому. Але сьогодні спасіння людства вимагає належної уваги до дрібниць: часто і ретельно мити руки, уникати рукопотискань і обіймів, користуватися антисептиками та масками, зрештою — не виходити, по змозі, з власної кімнати. Дрібниці вони скрізь: відписати листа, прибрати у квартирі, впорядкувати документи, перечитати, зателефонувати, подбати про літніх сусідів тощо. Інколи нові стежки стають автострадами людства, як у випадках із численними першовідкривачами. Але їх потрібно зауважити. Як потрібно зауважити усі можливі загрози та всі необхідні можливості.

Повага

Коли в світі людей стає темно, повага здатна запалити світло. Повага до себе, повага до іншого, повага до спільного. Понад усе — повага до нашої людяності. Нам необхідно покинути острів людьми, щоб людяним залишився світ, який ми з вами будемо творити після прориву. А людяність не настільки вже й абстрактна дійсність. Їй характерні бажання добра, пошук істини, захист справедливості, споглядання краси. Це орієнтири, про які не варто забувати за умов найтемнішого безладу. У час хаосу обставини можуть складатися по-різному: у бурхливих водах океану непевності, жорстокості, брутальності не можна забувати про берег. А щоб до нього дістатися, не маємо права забувати про власну гідність та про власні цінності. Ми вже з вами пройшли немало. Ми навчилися ділитися останньою скоринкою хліба, йти замість інших у газові камери, підставляти власні груди, прикриваючи бойових побратимів. Повага уможливорює солідарність. Вжити можна по-різному, але краще вжити людиною. І померти людиною — теж краще. А людяності дуже личить усмішка, навіть у дуже темні часи.

Творчість

Боляче і дивно, коли нам доводиться уникати друзів, коли ми змушені відмовитися від звичних для нас способів прояву власних почуттів. Але сьогодні це — ціна чийогось життя. Інколи дуже для нас важливого і дорогого. Проте навіть якщо ми сьогодні не можемо проявляти свою любов у звичний спосіб, ми не маємо права перестати любити! І сьогодні мусимо про це часто говорити одне одному. Щоправда, без дотиків, рукопотискань, обіймів і в масках. Але ж існує безліч шляхів, як не дати собі засохнути в умовах карантину та соціальної турбулентності. У цей час ми мусимо спілкуватися — багато, яскраво, творчо.

Щоб нашій весні стало тепліше. Про минуле і майбутнє, про власне і чуже. Про радощі та болі, про страхи та сподівання. Нам сьогодні дуже потрібне відважне, неординарне, творче мислення. І дія. Щоправда, без дотику. У нас з вами є інтернет і «Нова пошта». У нас з вами є гантелі, книжки, молотки, борошно, комп'ютери — давайте жити. І пам'ятати, що ніхто не заслуговує на самотність.

Так, це — весна. І ми з вами на острові. Цілим людством. У зоні ризику усі, кожен під прицілом. Уражений сам механізм генерування людського суспільства. Але це — наш з вами світ. І нам з вами вирішувати, хто буде переможцем: ми чи наш страх. Це — серйозний виклик для нашого покоління та новий досвід для людства. Це — час тотальної вразливості та глобальної крижкості. Але це — наша з вами весна: час для уваги, поваги та творчості. Наша ціль — не просто вижити. Наше завдання — вийти з цієї історії сильнішими. І кращими. Впевнений, з Божою допомогою, саме так ми з вами і зробимо.

«Духовна велич Львова»

Джерело: Фейсбук-сторінка військового капелана
о. Андрія Зелінського

ЖИТТЯ ПІСЛЯ КАРАНТИНУ

7 книг, що допоможуть знайти сили

У житті кожного настає момент, коли параліч сковує тіло від знемоги рухатись далі. Але ця весна стала періодом, коли не зміг рухатись вперед цілий світ. Що не день — ті ж думки про те, що буде далі та усе більше число у стрічці новин. Число тих, що борються і тих, кому довелося нас покинути.

Світова пандемія поставила людство на паузу. І кожен постав перед власними викликами. Нічого лукавити, запитань без відповідей знайшлося чимало. Тож пропонуємо до вашої уваги перелік із семи книг, що допоможуть відшукати бажаний спокій та шлях, який тільки попереду. Варто тільки почути Боже Слово.

Джентезен Франклін ВІДВАГА, РАДІСТЬ І СПОКІЙ

«Господь не хоче, щоб нашим життям управляли якісь страхи. Жити безстрашно не означає цілком втратити відчуття боязні, це означає мати відвагу зустрітись зі своїм страхом і подолати його, прийняти послані Богом випробування», — стверджує Джентезен Франклін.

Вірус COVID-19 став нагодою для людства переосмислити багато речей. І поки вода у світовому океані очищується, а до Венеції припливають дельфіни, оновлюються також наші душі. Пережити карантин нам вдасться, складніше буде потім. І Джентезен Франклін на власному прикладі розповість, як жити попри все.

Валеріо Альбісетті ЩАСЛИВІ ПОПРИ ВСЕ

Одвічне запитання: пливати за течією чи проти — як ніколи актуальне сьогодні. У книзі від Валеріо Альбісетті можна знайти чимало практичних порад, що стануть в нагоді у час пандемії. Звісно, мовиться не про те, наскільки часто мити руки — діалог дещо глибший і сягає питань життєствердних.

Ольга Сергієнко ЯКЩО ВИ НАДМІРНО ПЕРЕЖИВАЄТЕ ЗА ВСЕ

Не варто сприймати думки за факти. Їх потрібно перевіряти. І некорисні гнати якомога далі. У цьому переконана авторка книги Ольга Сергієнко, вона ж керівник Київської філії центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».

Новин про коронавірус більш ніж достатньо, але сил їх сприймати уже обмаль. У книзі «Якщо ви надмірно переживаєте за все» можна знайти не тільки чимало корисних порад, як пережити хвилю негативних емоцій. Авторка вчить застосовувати прості та ефективні науково доведені техніки у боротьбі з відчаєм.

Ульріх Гізекус
ВІРА І ЗДОРОВ'Я

Чому християни зі спокоєм та смиренністю ставляться до смерті? Так, у їхньому житті теж є горе, розчарування та чимало болючих запитань. Але люди, які проживають життя пліч-о-пліч із Богом, знають: усе краще попереду. Якщо забракло віри у завтрашній день — варто шукати надію, як Ульріх Гізекус.

Жан-Ромен Фріш
39 СЛІВ ПІДБАДЬОРЕННЯ

39 фрагментів Святого Письма — це 39 свідчень того, що Бог до нас не байдужий. Коли навколо всезагальна паніка, складно знайти точку опори. Жан-Ромен Фріш пропонує віднайти душевну гармонію у рядках Біблії. Часом для того, щоб врятуватись від прірви, варто тільки простягнути руку вгору. Або ж — розгорнути ту саму книгу.

Андре-Мутьє Леонар
ЧИ БОГ ВИСЛУХОВУЄ НАШІ МОЛИТВИ?

Запитання, яке нерідко ми боїмося промовити вголос. Але Андре-Мутьє Леонар наважився на це та знайшов відповідь. Чи Бог таки вислуховує наші молитви? Та чому мовчить у час, коли Він так потрібен?! Автор однойменної книги з'ясував, чому навіть віряни часом відчувають, ніби Бог відійшов від них. Як виявилось, причина глибоко у серці...

Александр Яциняк
АНТИКРИЗОВИЙ БІБЛІЙНИЙ ПОРАДНИК

Як пережити час, коли світ перевертається з ніг на голову? Коли настає криза віри та вже несила розгледіти світло у кінці тунелю? Коли припиняєш розуміти сенс страждань та випробовувань? У подібні моменти вкрай важливо продовжувати жити — жити із Богом. А знову осягнути сенс допоможуть роздуми о. Александра Яциняка, автора книги «Антикризовий біблійний поради́ник».

Кризові моменти переживали Йов, Мойсей і навіть Ісус Христос. Пандемія — це сигнал про те, що теперішній період у нашому житті треба оцінити як час початку духовного зростання і новий етап пізнання Бога. Так було у Йова,

Мойсея і Христа. І так може бути у кожного із нас! Варто тільки знову відшукати свій шлях на засадах біблійної мудрості.

Жити під час карантину ми навчились. І поки не відомо, коли знову натиснуть на кнопку «пуск» і світ знову закрутиться, необхідно зібратись із силами та із Святим Письмом під рукою підготуватись до життя після карантину.

Анна-Марія Штіль

Психотерапевт Ірина Микитюк

РАДІЙМО ПРОСТИМ РЕЧАМ, ТОДІ НЕ БУДЕ НА ЩО НАРІКАТИ



Недільні роздуми» від Ірини Микитюк для багатьох людей вже давно стали улюбленою «родзинкою» вихідного дня. Присвячені тому, як впоратися із тривогою, знайти ресурси миру у неспокійному сучасному житті та іншим зободенним темам, вони незмінно «торкаються кожного». Водночас, пані Ірина є практикуючою християнкою і не так давно повернулася із славнозвісних Ігнатіанських реколекцій. Чому сучасній людині без духовності не обійтися та чому потрібно «потоваришувати» зі своїм тілом психотерапевт, спеціаліст із SOLWI терапії, мотиваційний спікер, педагог Ірина Микитюк ексклюзивно поділилася із «Духовною величчю Львова».

Пані Ірино, щотижня ви публікуєте свої «Недільні роздуми» у Фейсбучі, які є дуже надихаючими та мотиваційними для багатьох людей. З чого почалася така ініціатива?

Розпочалося це досить давно. Я тільки останні два роки як живу в Україні, а перед цим 13 років прожила у Канаді. І цей формат розпочався з того, що я онлайн говорила з батьками із-за кордону про те, як важливо плекати любов до української мови серед дітей. Коли я повернулася в Україну, то заохотила поділитися своїм досвідом і роздумами. Почалося все з того, що я «просто говорила в екран». Згодом почали з'являтися глядачі, і я зрозуміла, що системність — це запорука успіху. Тому у неділю, коли я меш зайнята, виходжу у ефір.

І ці роздуми є своєрідними висновками тижня. Це не є просто «висмоктана з пальця тема», а те, які думки, переживання приходили. Тобто ці теми не є книжковими, а щоденножиттєвими.

Часто у ваших роздумах можна почути про те, що сучасній людині необхідно стійти, почути себе, знайти справді «свій» напрямок у житті. Чому акцентуєте саме на цьому?

Я, як тілесний психотерапевт, дуже добре знаю, що коли колесо «розкрутилося», а людина хоче зупинитися, то її «викидає». Тобто людина зазвичай думає, що от я біжу-біжу і можу зупинитися у будь-який момент. Але коли ти дуже швидко біжиш, то ця зупинка не відбудеться, так би мовити, «екологічно» (безпечно), і для інших людей у тому числі. Це означає, що ми зупинимося через хворобу або це через депресію. А якщо це робити свідомо і поступово, то буде менш боляче. Треба будувати місточок і не забувати про жоден аспект. Тому я кажу, що тиша і усвідомленість — це запорука нашого довгого і щасливого життя. Наприкінці лютого я поїхала на Ігнатіанські духовні вправи і 8 днів провела у тиші.

Я старалася, усвідомлювала, що таке тиша, але коли ти 8 днів у тиші і всю інформацію треба залишити за мурами, бути в собі, то відчуваєш, наскільки це нелегко дається. Зараз ми живемо у час успіху. Успіх дорівнює життю. Тобто я маю успіх — значить я живу. Але я живу, бо я живу. І це прийняття життя є дуже цінним. Нещодавно я почула фразу: найкращий спосіб померти — це жити. Бо ти точно помреш після життя. Тож жити — це дуже глибока філософія.

Сьогодні часто можна почути, що духовність — це вже не тренд, навіть що служіння ближнім і таке інше. Але у вас ми бачимо інший контекст, духовний, нещодавно ви писали про Благовіщення, наприклад.

Психологія — це наука про душу. Але психологія, для мене, є місточком між духом, душею і тілом. Це базові аспекти. Три кити, на яких базується наше життя. Люди бояться психологів, бояться подивитися на себе, заглянути у свою душу, їм здається, що хтось скаже, що вони погано живуть. Так само неоднозначним є ставлення до тіла. Для нас, християн, тіло — це або символ розпусти, або символ болю. Але без тіла ми не можемо жити. Тіло — це інструмент, з допомогою якого ми живемо. Гармонія ж у тому, щоб будувати цей місточок між духом, душею і тілом. Тому для мене такою важливою є духовність. Нещодавно я прочитала, що у слові «продавати» є слово «давати», а це вже про служіння. Коли ти даєш, ти служиш. Я тобі продаю, не щоб ти мені дав гроші, а я даю тобі те, що я можу дати. Можна роками робити лише те, що хочеш, але з часом приходить питання: «А чому я тут на землі?». Навіть коли ти задумуєшся про християнство, про Літургію, то все одно маєш знайти оцей ресурс у житті. Головне наповнюватися любов'ю. Бог є Любов.

Пані Ірино, сучасна людина у цих викликах пандемії коронавірусу, геополітичних проблем відчуває сильну втому і не має змоги «перезавантажитися», поїхавши у мандрівку, чи зібравшись у великому колі друзів.

Де брати внутрішній ресурс, коли ти, фактично, замкнений у чотирьох стінах?

Я би не сказала, що ми замкнені у чотирьох стінах. Ти можеш, наприклад, вийти у парк і побачити чудові квіти. Коли я побачила магнолію, що зацвіла по-сусідству, то тишилася, як мала дитина. Ми завжди хочемо чогось дуже великого і не вміємо радіти малим. Той, хто не вміє радіти малим, не вміє радіти і великому. Але одна з думок, яку я розвиваю, про те, що «у мене є достатньо». Ми не можемо побудувати будинок, якщо немає фундаменту. Якщо у мене є яма, що у мене нічого нема, то все, що я докладатиму, провалюватиметься у цю яму. Перш ніж шукати те, чого у мене немає, треба усвідомити те, що у мене є. Коли я даю завдання, щоб люди написали, що вони мають, то вони бувають шоковані, що мають так багато. Але якщо у мене чогось нема, приміром, свободи руху, можливості десь поїхати, то це означає, що ми «копаємо» яму і туди скидаємо навіть те, що є. Ще одна річ, яку я дуже заохочую, це вживати своє тіло. Навіть якщо я йду на прогулянку тільки зі своїми думками, але якщо я усвідомлюю, що зараз я зроблю крок, він пружинить, я йду, відчуваю сонце на щоці, вітер, то я по-особливому переживаю момент. Деякі люди кажуть, що це занадто просто. А я кажу, що просто — це друге Ім'я Бога. У Бога все просто. Речі, які Він нам дає, дуже прості. А ми не хочемо цієї простоти. Втім, якби ми вміли взяти оці речі у простоті, не мали би на що нарікати.

Чи вважаєте себе щасливою людиною, радісною у кожному дні?

Було б трошки дивно, якби у мене була емоція радості кожної хвилини, це був би передінфарктний стан. Для чогось ми маємо різні емоції, різний спектр емоцій. Але щастя у тому, коли ти ними керуєш, а не вони тобою. Коли мені сумно, я приймаю це, що мені сумно і що я маю на це право. Не сум мною керує, а я сумом. У цьому стані можу щось цікаве написати, черпати у цьому свій ресурс. Я дуже люблю життя і дуже ним задоволена, у будь-якому випадку, навіть коли карантин. Раніше, коли минуло тільки кілька місяців карантину, деякі мої клієнти розповідали, що вони дуже щасливі через те, що є карантин. І ділилися цим по-секрету, бо всі довкола нарікали на обмеження. А їм це було доброю нагодою сповільнитися. Навіть у цьому випадку, це також про задоволення і прийняття життя. Якщо ми будемо постійно нарікати, життя не зміниться, наше завдання приймати його.

Оксана Бабенко

21 ЗАПИТАННЯ ВІД ОТЦЯ ТИХОНА КУЛЬБАКИ, ЯКІ ПОТРІБНО СТАВИТИ СОБІ ЩОТИЖНЯ



У житті все починається з питань.

Питання, як стрілка компаса, що вказує на вашу мету.

Якщо є питання, значить, є незадоволеність чимось і бажання це змінити, тобто чогось досягти.

Саме з питань починається усвідомлення поточної ситуації, потім постановка задачі, вибір варіанта рішення, дії і, нарешті, досягнення мети.

Є питання, які приходять вам конкретно з вашої ситуації життя.

А є, що називається, вічні питання, які варто задавати собі з постійною регулярністю.

Вони підходять усім і кожному. І відповіді на них допоможуть багато поліпшити і вирішити у вашому житті, якщо вони будуть чесними і після відповідей ви будете діяти.

Тому пропоную вам 21 питання, яке варто поставити собі щотижня.

ЄДИНИЙ НЮАНС — краще ставити їх собі на свіжу голову. Тобто зранку, після відпочинку, можна зайнятися самоаналізом.

1. Що нового я дізнався і що з цього впровадив?

Секрет успіху простий — щодня роби один крок вперед. І через рік ти досягнеш мети або будеш до неї на 365 кроків ближче.

А нова інформація допомагає йти швидше, простіше й ефективніше.

2. Яке моє найбільше досягнення за тиждень?

Коли ви озираєтеся назад і фіксуєте свої досягнення, ви піднімаєте собі самооцінку і впевненість. Завершення справи роблять вас сильнішим. А акцент на цьому робить ефект ще більшим!

Якщо ж досягнень не було, то пора запитати себе — Чому?

Адже ви або розвиваєтеся, або деградуєте.

3. Де я гальмував — витрачав час даремно або не діяв?

Усі роблять це. Навіть мільйонери. Але успіху досягають ті, хто вчасно це помічають і перестають гальмувати. Це питання допоможе своєчасно зняти гальма і почати діяти!

4. Що з того, що я відкладаю, потрібно зробити на наступному тижні?

Всьому свій час. Деякі справи можуть потерпіти, а інші можуть привести до великих втрат, якщо їх не зробиш. Такі справи є майже щотижня.

5. Якої мети я хочу досягти наступного тижня і що потрібно для цього зробити?

Це дасть вам змогу поглянути на всю ситуацію загалом і виділити пріоритети для найближчих дій. Коли є мета — ваші дії набувають вищого рівня усвідомленості.

6. Чи є хтось, кому я хочу подякувати?

Напевно, хтось допомагав вам — добрим словом, порадою чи просто підтримав. Висловіть свою вдячність, можливо, це стане першим кроком до великої і плідної співпраці.

7. Яке найсильніше враження на цьому тижні?

Наше життя складається з того, що запам'яталося. Якщо сильних вражень немає, значить тиждень пройшов даремно. І ви начебто і не жили зовсім. Адже дуже скоро буденність зітреться з пам'яті.

8. Що заважає мені рухатися вперед і як прибрати ці перешкоди?

Погане оточення, шкідливі звички, негативний досвід, відсутність знань, хронічні болячки. Хто або що тягне вас за собою, не даючи діяти з максимальною ефективністю?

9. Які мої три головні цілі на три роки?

Аналіз довгострокових цілей щотижня допомагає вам звірити свій рух вперед. Або зрозуміти, що ви не рухаєтеся зовсім або рухаєтеся не туди...

10. Чи є хтось, кому я можу допомогти?

Допомога іншій людині — це найкращий спосіб зав'язати знайомство і налагодити контакт. Хто знає, може, в майбутньому ця людина зможе допомогти вже вам.

11. Які можливості є в моєму розпорядженні?

Нові знання, нові люди, нові події — можливості є завжди. І вони приходять під ваші цілі. Визначте свої цілі конкретно, і ви почнете бачити можливості для їх досягнення.

12. Що я зробив для підтримки себе в формі, для відмінного здоров'я?

Коли тіло наповнене енергією, то все дається набагато простіше. Але над цим постійно потрібно працювати. І зупинка веде до зниження енергетики. Це питання допоможе вам завжди бути в формі.

13. Які кроки просунуть мене вперед до цілей і що я можу зробити вже зараз?

Сенс цього питання простий — виділити два-три кроки, які ви можете зробити вже зараз. А потім — наступної неділі — на підставі отриманого досвіду і нових знань ви побачите наступні кроки до мети.

14. Чого я боюся — мої страхи — і що зробити для їх зменшення?

Всі люди чогось бояться. Це питання допоможе вам зустрітися зі страхами віч-на-віч. Коли знаєш, чого саме ти боїшся, то подолати такий страх в рази простіше.

15. Рішення якої однієї справи просуне мене максимально вперед?

Ви можете імітувати бурхливу діяльність, перекладаючи папірці і роблячи дзвінки, які нічого не означають. А можете зробити якусь одну справу і відразу просунутися вперед на кілька кроків. Визначте її і зробіть.

16. Хто може мені допомогти — з ким я хочу зустрітися?

Кращий спосіб виходу з патової ситуації, це знайти наставника — того, хто це вже проходив. Знайдіть таку людину і запитайте про її досвід.

17. Розвиток якого одного навичку просуне мене максимально вперед?

Завжди є знання, впровадження яких допоможе вам робити щось швидше, ефективніше, дешевше... Відповісти на це питання допомагає порівняння себе з більш успішною людиною у вашій сфері — що є у неї і чого немає у мене?

18. Скільки часу я провів зі своїми близькими?

Всі ми живемо не тільки заради себе, а й задля близьких нам людей. Але часто забуваємо про це. Адже немає нічого простішого посидіти, побавитися, поспілкуватися з ними хоча б годину в день.

19. Що з того, що я роблю, тягне мене назад?

Якщо ви зайшли в глухий кут і не розумієте, що робити, то дуже хорошим виходом може виявитися така методика — складіть список того, що не треба робити.

20. Що з того, що я роблю, нікому не потрібне?

Можливо, варто припинити щось робити, а цей час витратити на відпочинок.

21. Якщо б наступний тиждень був останнім в моєму житті, яку б одну справу я зробив вже завтра?

Відповідь на це питання допомагає звірити свої головні пріоритети в житті. Якщо ви будете щотижня чесно відповідати на ці запитання, ви почнете бачити нові можливості та перспективи.

У вашому житті додасться усвідомленості і спрямованості.

І поступово життя буде рухатися туди, куди хочете ви!

«Духовна велич Львова» за матеріалами
Духовно-психологічної поради о. Тихона Кульбаки

4 ПОРАДИ, ЯК БОРОТИСЬ ЗІ СПІЗНЕННЯМ

Бути пунктуальним деяким людям дуже важко. Може здатися, що все дуже просто — треба лиш стежити за годинником і виділяти достатньо часу для виконання справ. Яке це задоволення спокійно снідати і мати хвилину-дві перш ніж вийти з дому, вчасно приїжджати на роботу, не поспішаючи, прийти на побачення... Але не для всіх це так просто. Є ті, для кого сніданок — це не що інше, як швидкий ковток кави та тост, з'їдений прожований на ходу, ті, хто постійно поспішає і завжди виправдовується за спізнення, і кого краще не запитувати про перші 5 хвилин фільму, тому що їх, швидше за все, там ще не були, ті, хто закінчує макіяж, стоячи в заторі та поглядаючи в дзеркало в машині, або ж ті, хто молиться дорогою на зустріч, щоб інша людина запізнилась ще більше...

Ви один чи одна з них?

Якщо так, то час це змінити!

Врешті-решт, всі хочуть бути вчасно, бо стрес шкідливий для нашого фізичного та психічного здоров'я, бо пунктуальність — це професійний обов'язок, бо нам не подобається бути героями жартів наших друзів, бо нам не подобається, що мене гнівається ціла група, яка не виїхала вчасно через моє запізнення...

Отже, що ми можемо зробити?

Ось чотири роздуми, які допоможуть бути пунктуальнішими.

Зробіть це на благо своїх друзів та родини

Вчасний прихід на групові заходи допомагає всім краще використовувати свій час, дає відчуття, що ви поважаєте свій час і їхній, дає певність, що вдасться в повному обсязі виконати заплановане, і не доведеться безглуздо змарнувати час через вашу неорганізованість.

Зробіть це на благо вашого подружжя

Вчасно прийти на зустріч, побачення чи завдання, яке ви збираєтеся виконувати разом з подругом — це хороший спосіб проявити прихильність. Вчасна поява — знак того, що ви думали про іншу людину і так організували свій час, щоб бути з ними якомога більше.

Зробіть це на благо своїх дітей

Немає кращого способу навчити, ніж на власному прикладі. Якщо ми просимо когось бути у певному місці у певний час, маємо там бути першими. Загляньте вперед і відповідно плануйте. Окрім того, навчання наших дітей пунктуальності допомагає їм розвивати багато інших чеснот, як-от стійкість,

працьовитість, повага, організованість ... Це не зробить вашу сім'ю такою ж організованою, як військовий навчальний табір, але допоможе вберегти ваш дім від абсолютного хаосу.

Зробіть це для власного блага

Намагаючись бути пунктуальними, ми матимемо більший мир і спокій: ми уникнемо постійного стресу через хронічні запізнення, уникнемо симптомів та наслідків стресу, а отже, зможемо бути ефективнішими у своїй діяльності. Наприклад, якщо ми прийдемо на роботу без запізнення, зможемо розпочати свою діяльність у кращому настрої, з меншою нервозністю.

«Духовна велич Львова»
за інформацією сайту «Aleteia»

ПОДАРУЙ МЕНІ МИР

**10 чудових книг,
які підтримають нас у період випробувань**

Перебуваємо у періоді карантину через світову пандемію коронавірусу. Перед нами ще трохи часу «обмеженого» життя. Нам непросто прийняти зміни, які ввірвалися і перекроїли наш звичний спосіб життя. З огляду на це, наша редакція підбрала для вас 10 чудових християнських книг, які підтримають вас і допоможуть з користю провести вільний час.

Александр Яциняк
АНТИКРИЗОВИЙ БІБЛІЙНИЙ ПОРАДНИК

Коли опиняєшся на узбіччі, коли змушений вирушати в незнане в пошуках праці, коли валиться цілий твій світ, коли втрачаєш когось близького, коли настає криза віри, коли навколо тебе тріумфує зло, коли стикаєшся з драмою смерті, коли зазнаєш зради — у всіх цих кризових ситуаціях тобі допоможе Слово Боже, яке пояснює остаточний сенс страждань і вказує на те, що врешті-решт ми подолаємо всі труднощі, які трапляються на нашому життєвому шляху. Світова економічна криза та її вплив на життя звичайних людей спонукали о. Александра Яциняка до роздумів над важкими, складними й болісними речами, з якими люди стикаються в житті, та їх аналізу на підставі біблійної мудрости.

Дзєвєцький Марек
ШЛЯХ ПЕРЕМОЖЦІВ

Ця книжка призначена для кожного, хто хоче подолати якусь кризу чи закрити сторінку важкого минулого. Це також книжка для тих, що прагнуть невпинно розвиватися. Надійним провідником для одних і других може стати Програма Дванадцяти Кроків. Мова тут про кроки, які опираються на Біблію, а Біблія — це дар від Бога.

Томіслав Іванчіч
**ВІДВАГА БУТИ НЕДОСКОНАЛИМ.
Повернення надії**

Книжка, яка складається з коротких але змістовних роздумів, ціллю яких є повернути сучасній людині втрачене почуття НАДІЇ. Чому надія така важлива для автора? Бо вона, на його думку, з'являється останньою. Останньою, коли всі людські можливості уже вичерпано, коли, з людського погляду, вже немає жодного виходу. І тоді приходить ДОПОМОГА від БОГА, і тоді НАДІЯ

стає ВІРОЮ, яка наповнює життя людини сенсом. Кожен новий день може стати основою твого майбутнього. Усе погане, що ти вчинив в минулому, сьогодні можеш виправити. Сьогодні ти можеш почати вивчати мову, яку давно хотів би знати, можеш узятися за навчання, щоби врешті скласти іспит, завершити давно розпочату роботу. Можеш зателефонувати до давнього приятеля, можеш відвідати хворого, в'язня чи вигнанця. Сьогодні можеш почати молитися, приступити до сповіді й позбутися тягара докорів сумління. Можеш почати пости-ти, від чогось відмовитися, щось пожертвувати, щось подарувати. Не прогав ще однієї нагоди визнати свою недосконалість і зробити вибір майбутнього шляху. Будь відважним — вибір мусиш зробити сам!

Франклін Джентезен
ВІДВАГА, СПОКІЙ І РАДІСТЬ

Одним з найдавніших страхів людини є страх перед темрявою. Чому? Бо вона лякає невідомістю. Загальновідомо, що практично кожен має свої страхи, ми звемо їх фобіями, і їх зараз понад дві тисячі. Хоч насправді дивно, що їх так багато, бо апріорі людина народжується лише з двома видами страху: страхом гучних звуків і страхом падіння. Тому повернімося до питання, як же боротися з темрявою? Світлом. А світлом для нас є знання. Знання про істинну причину того чи того страху. Варто глибоко дослідити причину страху, щоб переконатися, що причин боятися насправді немає. Автор Франклін Джентезен на своєму прикладі пояснює, що страх — це можливість перебороти себе, стати кращим, піти далі. Адже справді сильними і безстрашними є ті, котрі спокійно і впевнено знають, що Бог не залишить їх та не дасть жодного шансу злякатися чи відступити від чогось важливого через відчуття страху.

Грегори К. Попкек
БОЖЕ, ДОПОМОЖИ МЕНІ:
Цей стрес зведе мене з розуму

Як навчитися ефективно опановувати стрес, щоб він не запанував над нами? Правдиві історії, які показують, як упоратися зі стресом, психологічні тести й анкети, ефективні поради й практичні способи розв'язання проблем, які виникають під час боротьби зі стресом, допоможуть читачеві зробити своє життя гармонійнішим і поглибити свою віру.

Жан-Мігель Гарріг
ВІДЧИНЕНЕ НЕБО.
Християнське розуміння тайни смерти

Важко віднайти слова, якими було б легко говорити про смерть. Хоч наша віра проливає на неї багато світла, усе-таки таїна смерти залишається для нас загадкою. Сучасні християни вже не говорять про смерть; вони говорять хіба-що про воскресення як дуже віддалену реальність. Або ж розмовляють про

хворобу, про немічність, про те, що хтось доживає свої останні дні. А про сам акт смерти як переступ, як перехід, як доступ, майже ніхто не говорить. Автор хоче спробувати поглядом вірянина поглянути на таїну смерти як на доступ до життя вічного, а також як на прийняття вічного життя. Простою мовою, поєднуючи споглядальне бачення і досвід священника та духівника у лікарні, автор показує, як християнська віра осягає світлом істини смертну природу людини.

Джон і Стрейсі Елдредж
ЧАРІВНА

Хто вона, справжня жінка — Попелюшка чи Жана Д`Арк? Марія Магдалина чи Мерилін Монро? Як віднайти справжню жіночність? Що є стрижнем жіночого серця? Чого жадає маленька дівчинка? Чого вона прагне, коли стане жінкою? І як має зцілитися жінка від ран і трагедій свого життя? Автор всесвітньо відомого бестселеру «Дике серце» Джон Елдредж та його дружина Стейсі запрошують читачів у спільну подорож, сповнену відкриттів і зцілення. Подорож, що допоможе осягнути таємниці жіночої душі.

Джон Елдредж
ДОРОГА ДИКОГО СЕРЦЯ.
Карта чоловічої подорожі

У своєму бестселері «Дике серце» Джон Елдредж запросив чоловіків у життя, сповнене пригод, пристрасті, краси і небезпеки. У наступній книжці — «Дорога дикого серця» — Елдредж знову звертається до життєво важливого питання: що означає бути чоловіком і як стати чоловіком. «Життєва подорож чоловіка сповнена загроз. Усі ми є Незавершеними Чоловіками, — вважає автор. — Нам потрібен вишкіл. Нам потрібна батьківська опіка. Нам потрібна «Дорога дикого серця».» Ця книжка — наче карта. Вона вміщує етапи чоловічої подорожі від хлопчачих років до старости. Карта окреслює територію, проте, як саме пройти тією чи іншою місцевістю — це вже залежить від вас. Карта — це путівник, а не формула. Вона пропонує свободу. Ті, хто вирушить у чоловічу подорож, багато здобудуть, керуючись цією картою.

Лідія Кондратик
ВІН І ВОНА.
Щастя бути справжніми

Книга про внутрішній досвід автора. Про власне переживання здобутих знань у галузі психології. «Все, що тут написано, я проживала і перевіряла на власному досвіді крок за кроком, сходинка за сходинкою. Але на рівні теоретичних знань чи навіть на рівні зовнішньої поведінки ці ідеї не працюють... І, тільки ставши внутрішнім інтеріоризованим досвідом, коли інакше вже й не уявляєш як, лише тоді вони дають свої результати для творення міцних,

щасливих стосунків у шлюбі, а передусім для власного зростання і гармонії. Я б назвала цю книгу «Психологія для життя. Або як бути щасливим у шлюбі». Це такий собі короткий конспект базових знань з психології стосунків між чоловіком та жінкою», — розповіла авторка.

Войцех Єнджеєвський
ПОДАРУЙ МЕНІ МИР

Той, хто любить Бога, боїться гріха. Водночас кожна людина боїться зла й нещастя, які можуть випасти на її долю. Найважче нам, однак, помітити небезпеку, яку становить брак миру в серці людини та довкола нас. Ця книжка допоможе віднайти в собі Божий мир, зцілити від сум'яття, навчить нас миритися з ближніми, полюбити себе та інших і просто бути щасливим.

Христина Кутнів

5 ФІЛЬМІВ, ЯКІ НАЙКРАЩЕ СПОНУКАЮТЬ ПЕРЕОСМИСЛИТИ ЖИТТЯ

Травень та червень зустріли нас дощами. Дощ — це нагода залишитися вдома, випити гаряче какао і, загорнувшись у плед, отримати насолоду від кінематографу. Саме тому дощові літні вечори можна використати з користю, щоб переосмислити життя, зробити певні акценти, отримати духовний підзаряд після перегляду кінострічок, які ми із задоволенням для вас підібрали.

Солодкий листопад

Зізнаюсь, це один із моїх найбільш улюблених фільмів. Його основний меседж — вміти зробити зупинку у житті і побачити, що світ навколо — прекрасний. Затягнутий у строгий костюм Нельсон Мосс вічно кудись поспішає і постійно зайнятий. Він не уявляє собі іншого способу життя. Але жива і ексцентрична Сара Дівер вже поспішає йому на допомогу. Якщо у неї вийде, Нельсон стане її новою перемогою в серії виправлених людських доль. Трохи сумний, ліричний фільм з чудовими акторами, яким співпереживаєш від початку й до кінця. Хто ще не дивився, дуже рекомендую.

Осінь у Нью-Йорку

Класика для всіх шанувальників Річарда Гіра та Вайнони Райдер. Осінній Нью-Йорк полонить своєю красою, створює особливу атмосферу для історії двох життів. Саме в парку господар ресторану Уїлл Кін розлучається зі своєю коханою і в ту ж хвилину бачить Шарлотту Філдінг. Увечері він знову зустрічає її у себе в ресторані. Ловелас Уїлл миттєво пускається в нову любовну пригоду. Але незабаром він несподівано дізнається, що його обраниця хвора. Фільм даке нагоду застановитися, що часто ми живемо несправжнім, не помічаючи цінного навколо.

Коли Гаррі зустрів Саллі

Класика американського кінематографу. Гаррі і Саллі знайомі з часів створення світу. Вони разом навчалися, приходять одне одному на допомогу в будь-яких життєвих ситуаціях, допомагають у пошуках близької людини. Навіть, коли вони не бачаться, доля зводить їх знову і знову. Вони найкращі друзі вже тисячу років. Але їхня дружба постійно перебуває під загрозою. Обох наполегливо мучить питання: чи може щось бути більше?

До зустрічі з тобою

Зворушлива історія про кохання наперекір усім перешкодам. Луїзі подобалося працювати в маленькій кав'ярні. Вона розуміла, що не закохана у свого хлопця. Але дівчина й уявити не могла, що зустріч із чоловіком, прикутим до інвалідного візка, змінить її життя... Вілл розумів, що після жахливої аварії він не зможе жити на повну силу і хотів припинити це беззмистовне існування. Він не здогадувався, що за кілька хвилин у його життя увірвуться радість і кохання, ім'я яким — Лу... Прекрасна історія-бестселер від Джоджо Мойес, яка змусить замислитись про вічне.

Гордість та упередження

Сучасна екранізація роману Джейн Остін, що давно став класикою. Фільм критикують багато шанувальників версії, знятої в 1995 році. Але не можна не відзначити прекрасну колірну гамму сучасного фільму і велику кількість розкішних пейзажів Англії кінця XVIII століття. А талановиті актори і красиві костюми нікого не залишать байдужими.

Приємного перегляду!

Юліана Лавриш

Капелан о. Олег Саламон

ВЕТЕРАНИ ТА ЇХНІ РОДИНИ НАСАМПЕРЕД ПОВИННІ ЗАВЕРШИТИ ВІЙНУ У СВОЇЙ ДУШІ



З 2014 року римо-католицький священник о. Олег Саламон проводить у Львові психотерапевтичні заняття для військових, а також для їхніх родин та для внутрішньо переміщених осіб. Попри духовну підтримку, не кожен капелан може також надати воїнам і психологічну допомогу. У інтерв'ю о. Олег Саламон розповів про головні виклики, які стоять перед людьми, що пройшли війну та перед їхніми родинами.

У чому полягає ваша капеланська діяльність?

Багато капеланів організовують реколекції, духовно супроводжують воїна, моя робота часто полягає у допомозі їм як психотерапевта. Ресурсний центр родини Кольпінга — це католицька організація, з якою у нас є спільний проєкт. Спершу це була підтримка спрямована на переселенців, пізніше — на військових і їхні сім'ї. Проте свою діяльність ми ведемо не лише у Львові, але й у області.

Як така психологічна капеланська робота виглядає на практиці?

Переважно я організовую або індивідуальні зустрічі, як-от індивідуальна терапія чи підтримка солдата, або працю у групах. На таких заняттях є люди, які потрапляють до мене у різний спосіб. Часто їх присилають священники

зі своїх парафій, бо бачать, що є така необхідність. Або ж вони відгукуються на оголошення нашого ресурсного центру. Часто ми їздимо на заходи інших центрів. Також знайомимось з воїнами, які перебувають на лікуванні в наших госпіталях.

Військові завжди відкриті до спілкування тоді, коли починають довіряти

З якими проблемами військові звертаються найчастіше?

З мого досвіду, насамперед, це проблема адаптації. Вони повертаються сюди з певними переживаннями, які є і на психологічному, і на духовному, і на соціальному чи родинному рівнях чи навіть на рівні ментальності. Часто, приїжджаючи сюди, вони не можуть адаптуватися до нових умов життя, в які потрапляють. Втрачають працю, не можуть її знайти. Дуже часто ті чи ті переживання війни стають причиною асоціальної поведінки. Тут йдеться, наприклад, про вживання алкоголю. Це відразу знаходить відбиток на стосунках з родиною. І от коли вони вже втрачають зв'язок із найріднішими людьми, то саме тоді, вони починають шукати допомоги. На початках я чую: «Ми не психи, ми здорові. Нам допомоги не потрібно». А ось коли чоловік починає розуміти, що втратив те, що для нього було найдорожче, тоді пробує шукати причину...

Наскільки військові відкриті до спілкування?

Вони завжди відкриті до спілкування, коли починають довіряти. Це дуже важко в їхньому випадку, бо найчастіше вони довіряють лише тим, кого перевірили плече в плече в воєнних умовах. Дуже часто ми провадимо такі групи підтримки з солдатами. Найчастіше такі перші зустрічі і навіть кілька десятків зустрічей пов'язані з потребою виговоритися: там їх не прийняли, там їх не так потрактували, там десь з роботи вигнали...

Якщо вдається збудувати з ними такі відносини, щоби їх підтримати і допомогти і вони нам довіряють, тоді праця починає давати результати. Але часто вони потребують не лише такої духовної чи психологічної допомоги, але й матеріальної, бо багато з них розгублені і часом навіть не мають коштів на ліки...

За статистикою, певний відсоток ветеранів після повернення з війни, чинить самогубство. Чи існує така проблема серед українських військових?

У своїй роботі я не стикався з такими ситуаціями чи навіть розмов про це. Втім, ми розуміємо проблему, і хоч ще не стикалися з такими проблемами, треба бути готовими до цього.

Це все пов'язане власне з тим, що людина втрачає сенс життя і підтримку. Певною мірою часто винна і сама людина. Якщо родина ветерана приймає і готова протягнути йому руку допомоги, то така ситуація не виникне. Втім, якщо особа починає вживати алкоголь чи наркотики, то пізніше дуже важко

себе віднайти без підтримки ззовні. Але дуже часто це також пов'язано з тим болем, який проживають, коли повертаються з війни. Вони не знаходять тут розуміння, і їм це болить. У ветеранів особливо загострене почуття справедливості. І цей біль є настільки нестерпний, що якщо не бути з ветеранами поруч, не підтримувати їх, то вони можуть і забрати собі життя.

Розмовляти із ветеранами — оце найважливіше

Як ви працюєте з родинами військовослужбовців?

Якщо мовиться про духовну працю, то це переважно реколекції. Бувають загальні, коли є солдати, ветерани, їхні родини, такі заходи часто організовуємо через парафії. Також ми часто працюємо виключно з групами військових. Пробуємо відразу і нав'язати контакти з його родиною, бо насамперед він потребує допомоги серед своїх близьких. І якщо нам вдається залучити до співпраці, наприклад, дружину військовослужбовця, то тоді така праця йде набагато швидше й ефективніше. Якщо це не жінка, то принаймні батьки чи брат або сестра.

Дуже часто самі родини виходять на контакт. Наприклад, я працював з жінками, які приїжджали до мене на консультації, як бути з їх чоловіком, бо вони не витримують — він п'є, не хоче нічого робити, втратив сенс до життя. І ми з ними думаємо, як допомогти, як не розірвати контакти, як зберегти сім'ю. Війна зачепила не лише військових, але й їхні родини і вони всі потребують її разом прожити, завершити і почати жити мирним життям.

Що радите у таких випадках?

Насамперед важливо розмовляти. Коли у сім'ї розмовляють про те, що відчуває ветеран, а що відчуває родина, коли вони починають себе чути, коли вони звертаються одне до одного, коли є можливість починати дивитися в один бік і шукати спільних речей, то це перший крок.

Друга річ, це те, що людина, яка пішла на війну, повертається дещо іншою, з іншими цінностями. Це людина, яка прожила досвід, який вони не прожили. І тут є потреба у розумінні і терпеливості. Також важливо цікавитися тим, що відбувається у житті ветерана.

З боку ветеранів важливо, щоб вони розуміли, що неправильно мати претензії до дружини і дітей через те, що ті не воювали. Так, він був там, захищав Вітчизну, але його жінка щодня була з ним на війні. Бо кожен раз, коли дзвонив телефон, вона могла у тривозі чекати чи це не буде звістка про його смерть чи поранення. І тут треба дати ветеранові відчути це і пережити

Ви здійснювали волонтерські поїздки на Схід України? Які спогади у вас залишилися?

Передусім було багато суму і болю з того, що знищено домівки, а люди, які там жили, розгублені чи загублені, що гинуть наші солдати... Для мене це дуже болісне переживання...

Робота капелана складна і, напевно, потрібно постійно самовдосконалюватися. Як ви працюєте над собою?

Для мене це підтримка інших священників, мого духовного керівника, це участь у різноманітних духовних реколекціях. Моя особиста священника формація, молитва, яка мене підтримує, тут я черпаю свої сили. Це і психологічна підтримка. Так що я пробую теж дбати про себе, щоб бути спроможним допомогти іншим.

У чому, на ваш погляд, полягає місія капеланства?

Місія капеланства — це насамперед духовна підтримка людини, яка виконує дуже важливу роль, захищає Вітчизну. І ця підтримка — це молитва, це праця над тим, щоб духовний стан людини був задовільним, це підтримка родин, матеріальна допомога. Місія у тому, щоб служити такій особливій категорії людей — військовим — як учні Христа, як справжні пастирі.

Мар'яна Зеленюк

Для того, щоб отримати психологічну підтримку військові та їхні родини можуть звернутися у Ресурсний центр родини Кольпінга при Львівській Архидієцезії Римсько-Католицької Церкви в Україні за адресою вул. Винниченка, 32.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЯК ЇЇ ДОСЯГТИ?

**Поради від військового капелана
о. Андрія Зелінського**



Психологічна стійкість — це одна з чи не найважливіших здатностей реагувати на світ довкола нас. Це здатність бачити у викликах можливості рухатись, розвиватися, досягати власних цілей, реалізовувати свою мету і мрію. Психологічна стійкість дає нам змогу не стати заручниками зовнішніх обставин. Кожному з нас на шляху до реалізації своїх життєвих цілей доводиться стикатися із перешкодами. Світ, у якому ми живемо, не до кінця прогнозований, щодня з нами трапляються речі, про які ми навіть не думали вчора. Тож виклики, з якими стикається наша психіка, особистість, іноді здатні вимагати від нас більшого, аніж ми здатні у певну мить запропонувати. Отже, наша з вами стійкість — це, понад усе, здатність реагувати у певний спосіб на виклики з якими доводиться стикатися в нашому житті. Але реагувати у такий спосіб, який дає нам змогу виходити із кожного випробування у кращій формі, аніж ми були до цього. Уміння вчитися на власних помилках. Не зупинятися перед, здавалося б, певними провалами. Не відмовлятися від своєї мрії. Все це дає нам змогу забезпечити особливий механізм, особливу здатність людини, яку ми називаємо стійкістю. Вистояти. Правильно реагувати на все, що відбувається навколо нас. Щоб дійсність сприяла нашому зростанню.

Мені здається, що одне з найголовніших усвідомлень людини полягає у розумінні того, що це — мій час. Тобто історичний період, у якому я живу,

найбільше пасує для мого розвитку, це найкращий час для мого зростання. І якщо це мій час, то я маю знайти достатньо ресурсу, щоб перетворити цей час на період мого становлення. Становлення особистості, яка також може знайти у собі достатньо ресурсу, щоб ділитися з іншими. Ти не заручник, ти композитор, який створює симфонію свого життя. У житті людини завжди достатньо трагедій. В історії людства завжди достатньо викликів. Але вони завжди будуть зустрічатися із нашим ставленням індивіда до того, що діється довкола нас. І це вирішальне. І воно надає значення, смислу, сенсу того, що відбувається довкола нас. Варто згадати Віктора Франкла і його людину у пошуках сенсу. І багато інших людей, яким вдавалося долати нездоланні виклики. Бо їхнє ставлення давало їм змогу у момент виклику знаходити можливості для розвитку. Не замкнутися у собі, не відмежуватися від потреб інших людей. Життя — це такий рух. Тож людині, яка хоче вистояти, то варто собі часто повторювати: «Якщо життя — це рух, то стань рухом», — себто впливай у рух і рухом рухай. Це твоє життя, це твій час. Твоє ставлення є вирішальним, воно надає барви, сенсу всьому, що відбувається довкола мене.

Самотність — це одна з найбільших трагедій людини. Щоб вповні скористатися своїм потенціалом, треба відчувати себе любленим і любити. Це те, що нас захищає від однієї з найважчих криз у житті людини. Людина, яка не відчуває себе любленою, постійно шукатиме механізмів компенсації. Це так важливо бути долюбленим.

Ми потребуємо інших. Зокрема, щоб нас визнали. Це претензія на значимість. Але тут важливо також помічати інших. У нас стільки можливостей вилікувати чийось самотність. І від цього ми теж відчуваємо себе потрібними.

Кілька порад, щоб зберігати психологічну стійкість:

- любити життя;
- радіти дрібничкам;
- дивитись у світ;
- рухатись;
- не відмовляти собі у мріях.

Опубліковано на сайті «Духовна велич Львова»

СОЦІАЛЬНА ПОРАДНЯ

**Волонтер «Eleos-Lviv»
Надія Козак**

БУТИ БЛАГОДІЙНИКОМ — ЦЕ ЩАСТЯ



«Велике діло — милостиня. Полюбім її, вона не має нічого собі рівного», — про це казав колись св. Йоан Золотоустий. Час іде вперед, але справи милосердя не втрачають своєї актуальності. Особливо під час карантину. На допомогу людям, яких карантин «зачинив» у власних оселях, прийшла благодійна організація Eleos-Lviv, яка діє при Львівсько-Сокальській єпархії ПЦУ. Допомогають кризовим родинам, а також літнім людям. У карантинній благодійності організація «Eleos-Lviv» (до неї належать входять семінаристи ЛПБА і всі небайдужі) поєднала свої зусилля із соціальними службами Львова та єкуменічним проектом COVчег. Про волонтерство під час карантину, натхнення робити добрі справи і подальші плани, нам розповіла учасниця організації Надія Козак.

Як давно ти є активною парафіянкою при академічному храмі св. Йоана Золотоустого ПЦУ у Львові?

Стала парафіянкою ще напевно з 2008 року, там була катехитична школа, я туди ходила. Так почався мій шлях при цій парафії. Щодо благодійності, то я спершу долучалася до ініціатив Української Греко-Католицької Церкви. У мене друзі аніматори при УГКЦ. А від цієї зими, з лютого, семінаристи з Львівської православної богословської академії ПЦУ запросили мене

організовувати Веселі канікули з Богом для дітей при академії і при храмі св. Йоана Золотоустого ПЦУ. Ця ініціатива нам вдалася. І в одного із семінаристів, Івана Даниліва, виникла така ініціатива створити Eleos-Lviv і займатися соціальним служінням постійно.

Чому тобі, як студентці і молодій людині, важливо долучатися до соціального служіння Церкви?

Я вважаю, що у християнина закладене на первинному рівні бажання допомагати іншим. Коли я допомагаю, роблю діла милосердя, то відчуваю щастя, яке не можна передати словами, відчуваю, що проживаю це життя не даремно і корисна іншим.

Але бути волонтером інколи важко. Важко налагодити контакт з дітьми, важко розвозити продукти у час карантину... Що тебе мотивує?

Якщо людина справді хоче робити щось корисне, то вона знайде всі шляхи для цього, якщо ж не хоче, то знайде виправдання. Наприклад, у нашій організації немає ні машини, нічого. Але знаходяться люди, які допомагають з транспортуванням продуктових наборів для потребуючих у час карантину. Це або священники, або інші небайдужі. Коли є бажання, то все вдається саме собою.

Прикладом яких святих особисто надихаєшся у своїй благодійній роботі?

Дон Боско мав особливу любов і підхід до дітей. Я читала його біографію, вона дуже надихає. Наштовхує на певний подвиг, що тобі хочеться робити



добрі справи. Також це св. Терезка з Лізьє. Її також називають маленькою Терезою. Вона дуже хотіла стати святою, але мала таке відчуття, що не настільки багато робить для цього. І це мені дало поштовх усвідомити, що я, маленька людина, можливо, не маю так багато сил, зв'язків, але маю велике бажання. І це приведе до успіху.

Як саме працюють волонтери організації Eleos-Lviv в умовах карантину?

Ми співпрацюємо із соціальними службами Львова, цей центр має адреси соціально незахищених. Також у Львові зараз діє екуменічний проєкт COV-чег, він співпрацює із Шпиталем імені Митрополита Андрея Шептицького, де також мають адреси людей, які в умовах карантину дуже потребують гарячого харчування. Також безпосередньо до нашої організації звертаються люди, які просять допомогти, їм ми також відвозили харчі. Також наприкінці минулого тижня передали продукти у Домівку врятованих тварин.

Оксана Бабенко,

*Долучатися до волонтерства можна
через Фейсбук-сторінку Eleos-Lviv*

ВETERАНИ АТО/ООС ПРОЙШЛИ БЕЗОПЛАТНИЙ КУРС ІПОТЕРАПІЇ



У Львівському центрі надання послуг учасникам бойових дій набрали вже четверту групу ветеранів АТО/ООС для проходження курсів реабілітації за програмою «Іпотерапія. Досвід роду».

Узяти участь у цій програмі можуть учасники бойових дій, які проживають у місті Львові, а також у Брюховичах, Рудному та Винниках. Для цього їм потрібно завітати до Центру, де психолог проведе попередню консультацію та тестування, під час яких визначить рівень тривоги, депресивності, соціальної та робочої адаптації і наявність симптоматики посттравматичного розладу. Якщо людина справді має високі показники, вона зможе взяти участь у програмі.

«Іпотерапія добре впливає на рівень тривожності, пригніченого настрою, м'язову напругу, якість сну, підходить людям із наслідками поранень та травм, якщо, звичайно, немає протипоказань лікаря, — коментує психолог Центру надання послуг учасникам бойових дій Юлія Кунта. — Бійці не просто навчаються їздити верхи, а ще й доглядають за кіньми і налагоджують з ними довірливі стосунки. Це дуже впливає на емоційний стан. Після повернення із зони бойових дій у багатьох є проблеми з емоціями, довірою, налагодженням взаємодії. А кінь не прийме тебе, якщо ти будеш закритий».

У кожную групу набирають чотирьох людей. Для них виділено двоє коней. П'ять занять для бійців оплачує Львівська міська рада. Курси проходять у «Бухті Вікінгів» (с. Старе Село, Львівська область). Якщо спочатку учасники

програми виїжджають лише на манеж у супроводі інструктора, то на фінальному занятті вони випробовують свої сили на відкритому полі. Курс також включає різноманітні вправи.

«З АТО я повернувся 2 роки тому, — розповідає Назар Сенько, учасник програми «Іпотерапія. Досвід роду». — Службу проходив у Луганській області, біля населених пунктів Щастя, Станиця Луганська. Про проєкт дізнався на сторінці Львівського центру надання послуг УБД у фейсбуці й зрозумів, що мені потрібно щось змінити у житті, бо почалася депресія, дратівливість, душевний неспокій. Початкові заняття здавалися страшними, бо не знав, як кінь себе поведе, але з допомогою тренерів усе вдалося. Такі курси розслабляють, розвіюють негативні думки, відчуваєш себе вільним від усього».

Наразі у Центрі проводять дослідження впливу такого методу психологічної реабілітації на стан ветеранів і зазначають, що результативність є, але п'яти занять замало. Мета — наблизитися до десяти занять. Варто зазначити, що у світі практикують 7-8 занять, у деяких країнах така програма затверджена на державному рівні. Наприклад, у США діє обов'язкова програма реабілітації Horse's forhero's.

У Львівському центрі надання послуг учасникам бойових дій також доступні індивідуальні та групові психологічні консультації як для учасників АТО, так і для членів їхніх сімей. Як повідомляють у Центрі, порівняно із 2016 роком збільшилася кількість індивідуальних занять саме із ветеранами, бо на початку діяльності Центру за такими послугами зверталися здебільшого дружини, діти чи батьки учасників АТО.

Яна Шекеряк, «АрміяInform»

VETERANS GO: У ГОРИ НА РУКАХ... ПОБРАТИМІВ

Ветеран-спецпризначенець про втілення мрій поранених побратимів, спорт та розвиток улюбленої справи...



...Друзі з фейсбуку, привіт! Давайте знайомитись. Мене звати Віктор, я спортсмен-альпініст, мандрівник, громадський активіст. А ще, я волонтерив, а згодом воював із агресорами на Сході України! Нині я організовую навчання альпінізму та сходження в гори, від чого отримую неймовірне задоволення. Пропоную нам з вами познайомитися ближче: ми з побратимами вирішили організувати сходження на одну з найвищих вершин Львівської області — гору Параску. У цій поїздці ми плануємо підняти на вершину кіборга, який був поранений в Донецькому аеропорту й не може самотужки зробити це сходження. Давайте разом допоможемо йому побачити красу оксамитових гір!..

Власне з цього допису розпочалось знайомство з унікальною людиною — Віктором Баранником. Колишнім розвідником, ветераном АТО/ООС, бійцем одного з підрозділів ССО Збройних Сил України.

Зустрічаємось з Віктором у Львівському центрі надання послуг учасникам бойових дій. Приміщення на вулиці Пекарській добре відоме і волонтерам, і тим, хто захищав Україну на її східних кордонах. Тут не лише допомагають в отриманні пільг та оформленні паперів. Тут регулярно проводять майстер-класи, курси, різноманітні зустрічі з ветеранами і для ветеранів російсько-української війни. Тут часті гості представники партнерських організацій

та просто небайдужі люди, які прагнуть допомогти ветеранам адаптуватися у житті після війни.

До слова, Віктор — також партнер Львівського центру допомоги учасникам бойових дій.

До війни займався не тим, чим треба...

Так говорить Віктор, пригадуючи усі свої заняття до того, як пішов до війська.

«...Я і хліб випікав, і таксі кермував, вчився на моряка, був барменом, клав гіпсокартон, і кораблі в польському Гданську будував», — усміхається Віктор, згадуючи свою строкату доармійську біографію. Власне, коли в 2014 році спалахнула війна на Сході, він перебував у Польщі на заробітках. Першою чорною «ластівкою» військових подій стало поранення його давнього хорошого друга. Віктор, працюючи в колективі українців, закинув ідею — придбати автомобіль для пораненого. Однак на пропозицію мало хто пристав. Тому Віктор почав відкладати гроші зі своєї зарплатні. Згодом, коли авто було куплене, він починає допомагати одному з добробатів Правого сектору. А згодом і сам йде служити по мобілізації. Потрапив до одного з армійських полків спеціального призначення. Виконував завдання на Луганщині.

Шукати себе» після служби — не дивина. Знайти себе — щастя!

...Ще вчора буквально ти бігав у складі групи спецпризначення в районі міста Щастя, виконував бойові завдання. А сьогодні ти...знову цивільний. Як



повернутись до того, чим займався. І головне питання: чи дійсно ти хочеш повертатись до колишніх занять?!

Перед такою дилемою довелося постати й нашому співбесіднику. Зі слів Віктора, певний час після демобілізації він не міг, як кажуть, пристати до жодного берега. Брався за різну роботу, але все «валилося з рук». Єдине, що залишалося незмінним, — любов до гір і усього, що з ними пов'язано. Адже Віктор є професійним інструктором із гірського туризму та альпінізму. Втім, до армії це заняття було у нього радше як хобі.

«Я почав відвідувати різні курси та семінари із саморозвитку, започаткування бізнесу, — розповідає він. — Зрештою, під час занять у «Школі лідерства для учасників АТО» ми отримали навчальне завдання із розробки бізнес-плану і стратегії власної справи. Коли почав шукати свою «шпарину» в бізнесі, почав консультуватися з викладачами. Мені порадили зробити прибутковою справою те, до чого лежить душа, серце і руки. Так з'явився невеличкий бізнес із проведення гірських тренінгів та підготовки людей до гірських походів. Нині ми провели ребрендинг, і фірма отримала назву Summit Club».

Віктор каже, що з того часу відчуває, що знайшов справу свого життя. Він щасливий!

Крісло-візок — не вирок, а виклик!

Бойове поранення, діагноз лікаря «параліч кінцівок»... Здавалося б все, на житті можна ставити хрест. Адже тепер твій життєвий простір обмежений виключно тими локаціями, куди може проїхати крісло-візок...

Але ж ні! Ветерани бойових дій, які через поранення чи травми прикуті до крісла-візка, не перестали бути бійцями, не втратили активної життєвої позиції, не перестали прагнути пізнавати щось нове. Єдине, що їм потрібно, щоби продовжувати активне повноцінне життя — підтримка і допомога тих, хто їх розуміє. Міцна і надійна рука побратима!

Ініціатива Veterans GO народилась саме з цих думок, наголошує Віктор Баранник. Багато хто з хлопців, які воювали і отримали поранення, котрі обмежили їх можливості, ніколи в житті не були у горах. Жодного разу не отримували насолоду від краєвидів із верхівок Карпат! Але ж це можна виправити! До того ж, втілити це — цілком реально. Віктор брав участь у гірському сходженні, де одна з благодійних організацій займалась підйомом у гори особи, що страждає на ДЦП. Робили це вони на спеціальному візку, який сконструйований у Франції і використовується для організації активного дозвілля людей, що мають обмежені фізичні можливості. Власне після цього було прийнято рішення: поранені бойові побратими теж будуть «штурмувати» гори! Адже крісло-візок для них не вирок, а виклик! А гірське сходження — це завжди захоплива пригода, що несе позитивні емоції. А вже у другій декаді листопада хлопці та дівчата з Veterans GO здійснили вже третє успішне сходження. Цього разу разом із учасником АТО 24-річним колишнім десантником Романом Панченком, здолавши 1268,5 метрів до верхівки гори Параска.

Різдвяний ярмарок, гранти і «Джульєтка»

Але цьому моменту передувала чимала підготовча робота. Ветерани АТО/ООС, які мають свій бізнес, — хлопці зятяті. Ідея, як кажуть, народилась. Відтак потрібно шукати засоби її реалізації. Минулого Різдва Віктор із побратимами організував благодійний ярмарок. Виручка від нього становила близько 25 тисяч гривень. Це і був стартовий капітал на проведення гірських сходжень. Згодом, дізнавшись про цю ініціативу, підключилась влада — допомогла автобусами. Ще один бізнесмен організував харчування. Отже, гроші ще й залишилися. Крім того, було складено заявку на грант від одного з міжнародних фондів. І ветеранська ініціатива отримала «підкріплення» у вигляді 12 тисяч євро. За ці кошти, зокрема, було закуплено «Джульєтку». Саме таку назву має той самий французький спеціалізований візок. А на решту грошей запланована закупівля туристичного обладнання для облаштування повноцінного польового табору на 30 осіб. Адже у планах Віктора — в літній сезон провести табір для дітей, де ветерани б залучалися як інструктори, навчаючи усіх охочих.

«Розумієте, похід у гори, це і реабілітація, і реінтеграція, і спілкування, якого тобі не вистачає. Це у нас такий активний форум ідей. Я от хлопцям на ходу надавав консультації, як на гранти подаватись, як захищати та обґрунтовувати свої бізнес-ідеї. І вони перейнялися. Є у мене товариш — зятятий рибалка. Є товариш, який займається пошуком із металощукачем. І перший, і другий у форматі нашого табору можуть навчити дітей. Кожен ветеран — це невичерпне джерело різних знань, умінь, життєвого досвіду і талантів, — каже Віктор. — Головне — ці чесноти обернути в потрібне русло!»

Хтось зі скептиків скаже: це, мовляв, доступно лише для львів'ян. Аж раптом ні! Віктор Баранник наголошує, що їхня ініціатива відкрита для ветеранів з усієї України.

«З нами легко зв'язатися: маємо сторінку в соціальній мережі Facebook, там вказано контактні телефони. Активно обговорюємо та плануємо кожну подію в спільному чаті. Так що дописуйте, телефонуйте, — наголошує він.

До слова, ця ініціатива відкрита не лише для ветеранів АТО/ООС. Вона об'єднує усіх небайдужих та щиросердних людей. Зі слів Віктора Баранника, у сходженнях активно допомагають й вимушені переселенці з Донбасу та Луганщини, і волонтери, і просто хороші, чуйні люди.

Долучитися до ініціативи можете й ви:

Телефон : +38(097) 213- 35-99 (Віктор Баранник)

Facebook-сторінка Veterans GO

Віктор Скоростецький, «АрміяInform»

ЛОНДОНСЬКА ШКОЛА АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ НАВЧАЄ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ЛЬВОВІ



Сучасні умови працевлаштування в Україні постійно змінюються й залежать від певних формальних чинників, одним з яких є володіння іноземною мовою. Здебільшого це англійська, рідше польська, німецька чи інша. І зовсім не є проблемою нині в будь-якому українському місті опанувати англійську навіть за умовно короткі терміни. Перелік компаній і приватних шкіл, що надають послуги з вивчення іноземної, досить великий. І в багатьох з них викладачами є носії мови. Чимало таких шкіл безоплатно надають можливість українським захисникам вивчати англійську.

Однією з них є досить відома в Україні London School of English, (Лондонська школа англійської мови. — Авт.), яка впродовж 25 років функціонує у Києві, Одесі та Львові. Проте саме львівська школа першою ініціювала безоплатне навчання учасників бойових дій, а також їхніх дітей.

«Я захоплююсь українськими воїнами, це справжні герої, — каже генеральний директор Лондонської школи англійської мови у Львові Томас Бартон. — Вони захищають свою країну й народ. І вважаю: вони повинні мати хороші привілеї. Саме тому наприкінці минулого року я виступив з ініціативою надати змогу десятиєм ветеранам безоплатно вивчати англійську, ще п'ятьом — з 50-відсотковою знижкою. Вже незабаром у них розпочнеться другий навчальний семестр».

Лондонська школа англійської мови має одне відділення у Львові, проте навчальні класи постійно заповнені учнями. І навіть нещодавній локдаун не завадив навчальному процесу, щоправда заняття відбувалися дистанційно.

«Торік у листопаді ми звернулися до львівського Центру надання послуг учасникам бойових дій з нашою пропозицією, — повідомила менеджерка London School of English у Львові Ніколетта Маринець. — І вже за кілька днів, після оцінювання рівня знань, учасники бойових дій та їхні діти розпочали навчання у нас. Ми стежимо за прогресом кожного студента, підтримуємо їх упродовж навчального процесу. Можу запевнити: всі учасники програми доклали максимум зусиль під час навчання і тому можуть продовжити вивчення англійської у новому семестрі, що стартував 8 лютого».

Зазвичай більшості учасників бойових дій, які навчаються у школі, англійська потрібна для працевлаштування в ІТ-сфері. Також навчаються в позаслужбовий час і нинішні військові, яким англійська потрібна для службового користування чи для переходу на вищу посаду.

«На вивчення іноземної, зокрема англійської, завжди був попит серед ветеранів, — прокоментувала навчання представник львівського Центру надання послуг учасникам бойових дій Марія Прихід. — Після пропозиції школи наш центр зробив анонс щодо курсів вивчення англійської мови у себе на сторінці в соцмережі. Охочих було близько сотні, це як учасники АТО/ООС, так і їхні діти. Проте, аби відібрати лімітовану кількість, ми просили пред'явити нам мотиваційні листи, де претенденти зазначали для чого саме їм потрібна англійська. Тож обрали певних людей, які навчаються вже чотири місяці. Незабаром оголосимо черговий набір на курси».

Термін навчання в Лондонській школі англійської мови для дорослих віком від 18 років становить п'ять місяців з можливістю підвищення рівня знань. Для дітей від шести й до сімнадцяти років навчання триває один рік, також з можливістю продовження. Заняття проходять двічі на тиждень по півтори-дві години.

«Усі учасники бойових дій і діти з пільгової категорії мають високий потенціал і жагу до навчання, — каже Томас Бартон. — Усі заняття викладачі проводять так, аби студентам було цікаво й вони швидше та якісніше засвоювали матеріал. І головне, їм це подобається».

Після закінчення навчання студенти отримають відповідний сертифікат школи про рівень володіння англійською мовою.

Віктор Ануфрієв, «АрміяInform»

Брат Орест Апостолюк

ГОЛОДНОГО НАГОДУВАТИ — ЦЕ ГОЛОВНЕ ДІЛО МИЛОСЕРДЯ!



У нашому духовному житті виникає чимало запитань: кому можна послужити? кому можна зробити діло милосердя? Пригадуємо Ісуса Христа, який під час свого перебування на землі виліковував недужих, зціляв фізично і духовно, дарував любов.

Приклад Христа є зразком для кожного християнина, прикладом, як виявляти милосердя до свого ближнього. Не так давно у Львівській духовній семінарії Святого Духа УГКЦ з'явилась ініціатива «Не викидай — поділися». Про саму ініціативу і те, як здійснювати діла добра, бути милосердним, говоримо із братом Орестом Апостолюком, головою екологічної секції братства «Введення в Храм Пресвятої Богородиці», яке діє в Львівській Духовній Семінарії Святого Духа УГКЦ.

Оресте, розкажи, чому ти вирішив займатися саме екологією?

Кожна людина має від Бога таланти, закладені від народження. Також людина зростає, формується і виховується в певних умовах, в певній сім'ї. І все це формує її, плекає цінності і вподобання. Кожна людина має те, що їй подобається. Я зрозумів, що мені подобається бережне ставлення до ресурсів, чим я і займаюся. Це опіка над нашим довкіллям, даним нам Богом. Я цим зацікавився ще з дитинства.

Як виникла ідея екоініціативи «Не викидай — поділися»?

Я почав думати про це ще на першому курсі навчання в семінарії, коли замислився над тим, чим я живу. Ідея «Не викидай — поділися» виникла тоді, коли я побачив, що їжа, приготована для семінарійної спільноти залишалася після спільної трапези. Постало питання: «А що робити з їжею, щоб її не викидати?». Так виникла ідея збирати і давати тому, хто не має. Ця акція має екологічний вимір. Їжа для людини! Голодного нагодувати — це діло милосердя.

Хто надихає тебе у цій справі?

Читаю різні екологічні ідеї в Інтернеті — вони креативні. Багато хто робить чимало доброго за допомогою простих речей. Це стало поштовхом втілити цю ідею.

Чому для тебе важливе соціальне служіння?

Соціальне служіння... На мою думку, людина, яка має щось в надлишку, може поділитися з тим, хто цього не має. Таким чином створюється баланс. Той, хто має, творить діло милосердя, а той, хто приймає, насичується фізично і духовно, адже отримує окрім їжі — Любов.

Які люди найчастіше приходять поїсти?

Серед тих, що приходять поїсти, 5-10% безпритульних, інші — малозабезпечені люди, пенсіонери. Хоч часом приходять й люди, які просто користуються нашою добротою.

Хто може долучитися до такої ініціативи?

Долучитися може кожен. Нам потрібна допомога. Кожен може прийти і роздати їжу. Хто хоче, може долучитися матеріально, адже ми, окрім їжі, яку приносимо з семінарії, докуповуємо ще якісь продукти, аби дати людям повноцінні порції.

Володимир Іванів, для «Духовної величі Львова»

Отець Олег Жаровський

У СПІЛЬНОТІ ВЧОРАШНІХ БЕЗПРИТУЛЬНИХ ДОПОМАГАЄМО ЛЮДЯМ ВІДНАЙТИ ГІДНІСТЬ



Про унікальну спільноту міста Львова, яка допомагає віднаходити гідність, а також про карантинні виклики і потреби розмовляємо в ексклюзивному інтерв'ю з о. Олегом Жаровським, головою ради ЛМГО «Емаус-Оселя». Наше інтерв'ю є одним із серії розмов з метою підтримки «Оселі» під час карантину.

Отче, розкажіть будь ласка нашим читачам про історію зародження спільноти «Оселі» у Львові, звідки вона з'явилася?

«Оселя» — це частина міжнародної спільноти. Наша спільнота зародилася у 2003 році. Тобто ми працюємо вже 17 років. «Оселя» створена за зразком міжнародної спільноти Емаус. В Україні ми є першою спільнотою такого зразка. Тому маємо перспективу, щоб розвиватися, бо тут є багато безпритульних. Офіційно наша спільнота взаємодопомоги називається ЛМГО «СПІЛЬНОТА ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЕМАУС-ОСЕЛЯ». Ми вбачаємо свою місію не лише в допомозі безпритульним, у роздаванні їжі чи одягу, але ми, власне, допомагаємо людям віднайти свою гідність. Віримо, що людську гідність можна віднайти в спільноті. Я колись думав, що люди потрапляють на вулицю через п'янки, чи, наприклад, хтось перед тим був в тюрмі. Проте я для себе відкрив таку правду:

за статистикою, більшість людей опиняються на вулиці через втрату соціальних контактів з друзями чи родичами. Тобто людина стає максимально самотньою. Власне, спільнота — це протидія самотності. Ми говоримо людині про те, що вона є цінна, що є нагода знову віднайти себе, свою людськість, зрештою віднайти себе як соціальну особу. Також ми говоримо, що вона є цінною і гідною. Запрошуємо до співпраці допомагати собі та іншим.

Чи є чіткі напрямки діяльності «Оселі» у Львові?

Найперша діяльність, яку ми проводимо, — це сама спільнота. Це місце, де живуть безпритульні люди. Таким чином ми сформували спільноту з вчорашніх безпритульних людей. У спільноті люди віднаходять себе і працюють над собою. Ми допомагаємо їм відновити свої документи. Працювати над тим, щоб побороти алкогольну чи наркотичну залежність. Також намагаємося їм допомогти відновити соціальні контакти з друзями і родиною. Це відбувається у співпраці з психологами, соціальними працівниками. Можна сказати, що це віднайдений особу.

Базовий метод, щоб людина відчула себе гідною, — це солідарність з тими, хто є на вулиці. Це те, що здебільшого бачить Львів. Ми працюємо для людей, які є безпритульними. В населення Львова і області збираємо вживані речі. В нас є контейнери при церквах і заправках «Окко». У такий спосіб ми збираємо речі і роздаємо за потребою. У Винниках є наш осередок безпритульних людей, куди вони приходять за підтримкою. Тут мають можливість помитися. Також ми маємо дві благодійні крамнички у Винниках і у Львові. У них люди можуть придбати собі речі за благодійну пожертву. У такий спосіб ми акумулюємо кошти для того, щоб купити продукти чи засоби гігієни. Тож можемо



фінансувати осередок і роздачу їжі. Щочетверга маємо таку місію. Окремо маємо дні прийому для соціально-незахищених людей. Маючи документ, який засвідчує їхню потребу, вони отримують допомогу. Наш соціальний працівник їх приймає і видає певну кількість речей в одні руки. Також маємо майстерні з відновлення меблів, реставруємо й дерев'яні частини меблів. Проводимо благодійні аукціони. В нас в «Оселі» живе 25 людей.

В який спосіб комунікуєте з бездомними людьми?

«Оселя» — це не спільнота для всіх. Ми — спільнота людей, яка живе у Винниках і постійно є перед людьми. Ми роздаємо їжу, з цього люди про нас довідуються. Також комунікуємо з іншими організаціями, які є у Львові. Тож людина, яка хоче щось змінити у своєму житті, приходить до нас. Вона пізнає нас і може виявити бажання бути членом нашої спільноти. Якщо людина готова жити тверезо і не конфліктувати, отримує шанс потрапити у спільноту. В нас є своя унікальна процедура, згідно з якою у спільноту нових людей приймаю не я, а члени спільноти своїм рішенням. Тобто самі вчорашні безпритульні приймають рішення. Людина обов'язково мусить пройти місяць випробувального терміну. Хоч вона не живе з нами, але регулярно до нас доїжджає. Ми починаємо нею опікуватися: одягаємо її, даємо їжу. Щотижня маємо такі сходи. В результаті члени спільноти кажуть, чи вона справляється, чи не є конфліктною. Рішення за ними. Головне, щоб люди зрозуміли, чи їм підходять наші умови. Це є спільнота. Ми сповідуємо цінності поваги до людини і гідності її оточення. Кожна людина приходить зі своєю історією. Також питання, чи та людина зможе перервати свою історію і почати щось будувати разом з нами. Участь у нашій спільноті дуже залежить від самої людини. Наша ціль — підняти



людину. Ми ділимося своєю теплотою і підтримкою. Люди зі спільноти глибше бачать нову людину, бо вони жили на вулиці і бачать мотиви людини. Вони мають можливість сказати своє «ні», і я цього ніколи не буду заперечувати. Ми відкриті до людей і постійно стараємося достукатися до людини, але буває по-різному, хоч ми солідарні з людиною, даємо їй насагу і силу покинути самотність і жити в спільноті.

Отче, безпосередньо ви є членом спільноти з моменту її заснування? Що вас спонукало прийти і залишитися в цій спільноті на стільки років?

З 1998 року я працював з неповносправними людьми в організації «Лярш-Ковчег». Я був одним з перших, хто засновував майстерні «Лярш-Ковчегу». Спершу я був волонтером, потім очолив ці майстерні. Очолював я їх понад чотири роки. На ті майстерні прийшла Олеся Саноцька. Вона якраз шукала себе і в такий спосіб стала однією зі засновниць «Оселі». Олеся була художницею. Вона себе знайшла, познайомившись з «Емаусом». Так вона розпочала з підтримки європейських спільнот «Емаус». Ми знайшли кошти на будинок у Винниках. За часів підпілля на цій території був жіночий монастир. Під час однієї роздачі їжі для безпритульних я знову зустрів Олеся. Вона попросила моєї допомоги. Десь в той час я став дияконом і головою ради «Оселі», як однієї зі спільнот «Емаусу». Також цікавився алкогольно і наркотично залежними людьми. Тоді в нашу спільноту прийшли такі люди. Це контекст того, чому мене це захопило. Найбільше мене заторкнуло те, що це непросто організація,

яка займається фаховою допомогою, а те, що це спільнота, у якій непросто роздають рибу, а вчать, як її зловити. Так, власне, я і залишився у цій спільноті. Ми мали різного роду завдання, як і різні виклики через стереотипи щодо безпритульних. Людям було важко сприйняти, що спільнота «Оселя» буде у Винниках у звичайному житловому районі. Сьогодні ми є з нашими сусідами у дуже хороших стосунках. Цю спільнотність я прийняв у своє серце і постійно супроводжував Олеся у діяльності «Оселі». Олеся, на жаль, померла. Вона була дуже сильним учасником. Робила стільки роботи, що зараз, мабуть, п'ятеро стільки робить. Коли відходить засновник, то для спільноти це велика криза. У такий момент я глибше увійшов у проблематику «Оселі». Вона в моїх думках і в моїх зв'язках з людьми.

Карантин став справжнім викликом для нашої діяльності. Хоч зараз «Оселя» чи не єдине місце, де люди з вулиці ще можуть помитися сьогодні. Стараємося дотримуватися карантину, хоч розумієте, що ми працюємо з бездомними. З тими, хто не може залишатися вдома. Бо їхнім домом є вулиця. Намагаємося підтримати чистоту і свідомість людей.

Чим сьогодні, під час карантину, можна допомогти спільноті «Оселя»?

Насамперед фінансами. Можливо, хтось, хто має якісь магазини, міг би допомогти продуктами чи мийними засобами. Можливо, в когось через карантин щось може почати псуватися, а ми б це могли б використати. Це наша місія — допомогти людям, які не можуть самі собі допомогти.

Скільки членів спільноти є зараз?

Спільнота складається з 25 людей, які живуть у Винниках. Ще є гуртожиток на Угорській, в якому живуть люди, які перейшли через «Оселю». Вони вже працюють і проживають. Там також є сімейні люди, приблизно 14. Працівників десь з десятків людей. Також є керівний орган «Оселі» — рада, яка складається з 5 осіб. Я її очолюю.

Який ваш особистий антикризовий рецепт?

О, це дуже індивідуально. Я є віруючим чоловіком, тому вірю, що люди на, якщо згадає про Бога, то зможе побачити, що Господь усе створив і над усім чуває. Насамперед важливо, щоб людина віднайшла себе перед Божим обличчям і змогла попросити у Нього підтримки. Це важливий момент. Також важливо пам'ятати, що Бог діє через людей. У своїх кризах не закривайтеся від світу і від ближніх. Вмійте попросити про допомогу. Після карантину ми отримаємо чималу кількість людей у кризі. Ті люди, які перебувають в кризі, нічим не відрізняються від інших. Просто в них у певний момент усе розсипалося. Так само люди, які завтра будуть в кризі, теж нічим не будуть відрізнятися. Просіть допомоги. Люди в «Оселі» на протигагу самотності отримали спільноту, в якій себе віднайшли. Бажаю людям, які опиняться в кризі, не втрачати спільнотності з людьми, з якими вони сьогодні підтримують контакти.

Христина Кутнів

ЯК У ЛЬВОВІ ДІЄ ДІМ МИЛОСЕРДЯ?



Не багато львів'ян знає, що у самому серці Львова успішно функціонує і розвивається унікальний простір для дітей. Ним є Дім Милосердя при Центрі Опіки Сиріт Львівської Архиепархії УГКЦ. Сьогодні у День молитви за сиріт ласкаво запрошуємо вас у мандрівку цим унікальним дитячим простором разом з нами. На вході нас гостинно вітає о. Роман Прокопець, керівник Центру Опіки Сиріт, який і буде супроводжувати нас впродовж всієї екскурсії. Згодом про ідею капеланських «Ангеліків» розповість нам отець Тарас Мисяковський, керівник простору, а про волонтерське життя і традиції центру — Юля Ільчишин, працівниця ЦОС.

Отже, отець Роман запрошує нас до храму святого Миколая, з якого власне і почалося народження чи радше відродження Дому Милосердя. Саме тут, як свідчать наші капелани, за молитвами дітей і заступництвом св. Чудотворця Миколая відбуваються чуда. Символічно, що саме з цього місця і починаємо нашу екскурсію...

Храм святого Миколая

Отче Романе, розкажіть, будь ласка, про храм св. Миколая як про центральне місце Дому Милосердя. Як часто і хто тут молиться?

Загалом для капелана храм є центральним місцем, в якому він покликаний допомагати усім потребуючим і доносити їм живого Бога. Зрозуміло, що мова не тільки про стіни, а й про дію Бога через молитву з тими, хто є поруч з ним.

У цьому Домі це діти сироти і ті, що опинилися в складних життєвих обставинах. Зрештою, кожен, хто сюди заходить. Зазвичай щосереди ми молимося молебень і молитву за дар батьківства, а також за добре християнське виховання дітей і дар розпізнання їхнього покликання. Хтось молиться про доброго чоловіка, хтось про добру дружину, а хтось за вибір бути одруженим, а чи вибирати служіння в інший спосіб. Щонеділі та у свята маємо Святу Літургію о 9-ій годині.

Нині вхід до храму можливий лише через центральний вхід до самого будинку, але в найближчому часі плануємо відчинити двері з вулиці. Двері з вулиці вже більш яку пів століття замуровані, плануємо цього року їх відчинити, щоб люди мали легший доступ до храму і постійну можливість прийти і побути з Богом.

Біля ікони святого Миколая є текст молитви до святого Чудотворця. Кожен, хто сюди заходить, може помолитися словами, якими до нього зверталися впродовж багатьох століть.

Чому покровителем обрали саме святого Миколая?

Святий Миколай завжди є добрим другом дітей. Кожна дитина особливо очікує ніч, коли приходить святий Миколай. Наше капеланське гасло: «Завжди поруч». Тобто ми стараємося бути поруч тих, хто потребує допомоги. Дивлячись на життя святого Миколая, бачимо, що він не втомлювався допомагати усім, хто його просив про допомогу, навіть тим, хто перебував в особливих обставинах. Його приклад впливає на нас. Вже в стінах цієї каплиці ми стали свідками чуда і реального заступництва святого Миколая в наших потребах.

Іконописна майстерня

Підходимо ближче до стіни каплиці, на якій розміщені стенди з фотографіями робіт дітей — учасників іконописної майстерні, яка функціонує при Центрі Опіки Сиріт. Отець Роман розповідає нам про діяльність самої майстерні, зокрема про її викладача.

Отже, викладачем нашої іконописної майстерні є Андрій Майовець, — випускник іконописної школи Українського Католицького Університету «Радруж». Наша майстерня була заснована при Гарнізонному храмі, згодом діяла у приміщеннях на Міцкевича, цього року плануємо перенести її сюди у Дім Милосердя св. Миколая. Підсумок кожної школи — це завершена ікона, її освячення і виставка, на яку запрошують усіх охочих.

На стендах власне представлені роботи дітей, які вчаться іконопису у нашої майстерні. З каплиці переходимо в наступну кімнату. Священник її називає кімнатою-розмовницею.

В цій кімнаті поруч з каплицею усі охочі чи радше потребуючі матимуть можливість провести зі священником духовну розмову. Це стосується як дітей, так їхніх батьків, як і всіх, хто сюди прийде.



Священник звертає нашу увагу на покладану тут скляну черепицю:

Хотів би показати і розповісти про скляну черепицю, яку ми віднайшли на горищі будинку. Очевидно, що нею частково був перекритий дах і вона забезпечувала будинок світлом і давала також тепло.

Історичні вирізки з газет

Також унікальною нашою знахідкою є вирізки з газет німецькою мовою. Ми на днях якраз мали в гостях одного німця, який розповідав, що спілка ремісників не добре вела свою бухгалтерію. Ми будемо ще досліджувати історію цього будинку. Бачимо, що тут також були швейні і деревообробні майстерні. Можна побачити, якою була мода того часу. Також тут представлені різні листівки.

Далі дитячий капелан нас запрошує до наступного приміщення, яке є центральним холлом будинку, де звертає увагу на вітрину зі спортивними досягненнями вихованців Центру Опіки Сиріт.

На цій вітрині представлено спортивні досягнення вихованців Центру Опіки Сиріт, зокрема нашої футбольної команди «Копи».

Отче, розкажіть, будь-ласка, детальніше про спортивне виховання при ЦОС і в чому полягає ідея футбольної команди?

Спершу ми прагнули запустити систематичне тренування хлопців з професійним тренером, і в такий спосіб через їхнє бажання вчитися, вкладати свій час і працювати в команді, а також слухати своїх наставників, виховувати дітей.

Шість років тому ми започаткували футбольний турнір серед інтернатів. У ньому брало участь 8 команд. Серед них — Винники, Краковець, Милатин,

НРЦ «Мрія». Для них ми розробляли логотипи, шукали спонсорів. Для того, щоб запустити цей турнір, ми організували внутрішнє змагання, зібрали внески і за короткий час зуміли закупити інвентар, з якого користали діти. На той час нам допоміг відділ молоді, сім'ї і спорту ЛМР, головою якого був Володимир Шнайдер, а також ФК «Шахтар», який теж на цей час перебував у Львові. Спільними зусиллями ми відкрили цей чемпіонат. Відкриття проходило на Арені-Львів під час матчу «Шахтар» — «Волинь». Ми мали нагоду вийти на поле разом з командами і презентувати кубок, за який вони мали боротися. Відтак щотижня відбувалися ігри, ми хлопців забезпечували транспортом і харчуванням. Протягом тривалого часу хлопці боролися за кубок. Самі діти і працівники закладів були зацікавлені, щоб показати кращий результат. Вони самі наймали тренерів, дбали про форму і про доїзди. Це перейшло у формат реально класного чемпіонату. Сьогодні ми тішимося, що змогли започаткувати і підтримувати цей чемпіонат. Відтак на основі цього чемпіонату сформувалася збірна команда, в яку входили кращі гравці з різних турнірів. Так було до того моменту доки ми не отримали запрошення на чемпіонат світу. В той момент ми зрозуміли, що вийшли на зовсім інший рівень і можемо створити свою футбольну команду, в яку входитимуть різні діти. Насамперед це діти з багатодітних сімей, а також ті, хто бажає тренуватися і бути основою футбольної команди «Копи». Це відкрита команда, але з акцентом на тих дітей, з якими ми передусім працюємо.

Священник вказує на стенд, де представленні спортивні досягнення вихованців ЦОС, серед яких на почесному місці Світовий кубок.

Наші діти мають гарні здобутки в різних зимових турнірах. Є дворазовими чемпіонами світу серед дітей під опікою... Хлопці побували на чемпіонаті світу. Звідти вони приїхали зі справді неперевершеними враженнями від відчуття дотичності до того дійства, в якому взяли участь понад 28 команд зі всього світу.

Праворуч чути голоси дітей і нас зустрічає яскрава вивіска з надписом «Ангелики».

Дитячий простір «Ангелики»

Дитячий простір дошкільної освіти «Ангелики» — це християнський простір добра, любові, знань, взаємодопомоги, віри та радості.

Ще з часу нашої найпершої робочої зустрічі ми думали, що би тут могло бути. Щоправда, з того часу дуже багато чого змінилося. Але ще тоді ми планували розпочати навчання дошкільнят, яке би поєднувало християнське виховання і навчальні розвиваючі предмети. Для цього ми сформували спеціальну професійну команду людей, яка працювала над формуванням навчальної програми для дитячого простору.

В цій кімнаті отець Роман представляє нам отця Тараса Мисяковського, керівника «Ангеликів», який і розповість нам детальніше про те, як функціонує

простір. А також про те, яких результатів вже вдалося досягнути, і поділитися планами на найближче майбутнє.

За словами отця Тараса на цей момент «Ангелики» офіційно нараховують 25 дітей.

Нам вдалося запустити одну паралель. Так ми називаємо клас. В цьому класі ведемо працю з різними групами дітей. Нині в групі є щонайбільше 9 дітей. Найменше група нараховує четверо дітей. Діти перебувають з 9.00 до 13.00 — це перша зміна, а відтак з 14.00 до 18.00 — друга зміна.

Ми зібрали гарну команду кваліфікованих людей, які люблять свою роботу і горять працею з дітьми. Відбирали людей в команду за критеріями: ціннісний багаж, віра в Бога і досвід праці з дітьми. В такий спосіб нам вдалося створити команду однодумців.

Отче Тарасе, що для вас означає команда однодумців?

Насамперед це коли всі працюють над цілісним будівництвом людини як такої. Ще одним нашим здобутком є використання методів ігротехи. Це дерев'яні екологічні вироби наших львівських майстрів. Також ми налагодили співпрацю з сімейною амбулаторією «Вулик», бо дбаємо про безпеку дітей. Загалом за основу ми взяли акредитовану програму та пристосували її до потреб дітей і наших цінностей. Зокрема, додали англійську мову, катехизацію. Тож діти мають дотичність до християнських цінностей.

Якою є соціальна складова вашого проєкту?

Ми працюємо безпосередньо з дітьми з інтернатів над тим, щоб вони змогли себе тут віднайти і зреалізувати. Є в нас діти і з дитячого будинку сімейного

типу, навіть з Буська до нас привозять своїх дітей. Також ми співпрацюємо з соціальними службами м. Львова. Саме тому ми просили в них контакти потребуючих дітей, які проживають у наших районах. І створюємо їм нагоди виховуватися і соціалізуватися разом з нами.

Яку роль відіграють батьки дітей?

Ми хочемо співпрацювати з батьками. В час, коли батьки приводять своїх дітей і залишають їх з вихователями, маємо богослужіння у каплиці, де вони мають нагоду молитися разом з нами, а після Літургії залишитися на духовну розмову. Також ми вже плануємо спільні майстер-класи і виїзди для того, щоб формувати не тільки дитину, а допомогти також і батькам наповнюватися цінностями. Зараз ще триває набір дітей.

Дякуємо отцю Тарасу за цікаву розповідь про дитячий простір і з отцем Романом піднімаємося на другий поверх Дому Милосердя та заходимо у просторий і світлий відремонтований клас...

Отче Романе, які маєте плани на цю кімнату?

Передусім хотів би зауважити, що це перший клас, який постав з руїн у нашому будинку. Він буде багатофункціональним. За необхідності тут можна буде проводити конференції. Плануємо, щоб цей простір був максимально практичним і доступним для тих, хто з нього користатиме. Тут також буде кімната, в якій можна буде приготувати каву, чай, щоб було зручно і затишно працювати.

Поруч є спортзал. Заходимо до нього...

Спортзал «Дому Милосердя»

Отче, знову мимоволі повертаємося до теми спорту. Яку місію виконує спортзал у Домі Милосердя?

Для нас спортзал займає друге місце після храму, — усміхається священник.

На моє переконання дуже важливо формувати не тільки здоровий дух, але також і здорове тіло. Ми його теж трошки відновили: натягнули волейбольну сітку, встановили баскетбольні кільця і поставили тенісний стіл. До карантину тут діяли гуртки, які після його завершення плануємо неодмінно відновити. Загалом спортзал відновили наскільки змогли.

Виходимо на коридор і бачимо кухонні меблі з написом «Казанок», тож просимо отця Романа розповісти детальніше про цей проєкт.

Кулінарія

Отче, як виникла ініціатива «Казанка» і які його головні досягнення?

Маємо гарний проєкт, у якому вчимо школярів не боятися кухні і водночас готувати смачні страви. Все почалося з того, що я побачив, що хлопці не вміють зварити макарони. Кажуть, або дуже тверді, або повністю розварені. У нашому





«Казанку» ми вчимо не тільки готувати страви, а також і гарно їх подавати на стіл під час різних подій. Ми готуємо, як щоденні, так і святкові страви. Наші діти вже чимало чого навчилися готувати. Тішить, що завдяки цим курсам діти свідомо приходять до вибору свого майбутнього. Дехто з нашої маленької групи обрав кулінарію як свій майбутній фах і пішов на навчання у кулінарне училище. На сьогодні маємо випускників, які працюють у солідних закладах. Багато хто з них мріє у майбутньому мати свою справу. Стараємося прищепити їм під час занять думку, що це може дати їм дохід і задоволення.

А що це були за ярмарки?

Ми мали такий захід, під час якого діти готували страви і продавали їх, таким чином вони заробили собі кошти на взуття. Звичайно, що на усіх етапах ми їм допомагали, але нам було цінно, що вони розуміли і бачили весь процес від початку до кінця: де вони повинні вкласти якийсь ресурс, а де отримають прибуток. Вони мусять розуміти: щоб щось мати, потрібно щось вкладати. Необхідно закупити обладнання і продукти. В такий спосіб ми готуємо їх до майбутнього.

Загалом за час проекту до нас приєднувалися такі відомі люди, як Джон Деві, військовий капелан, пані Катерина Кіт, пан Ростислав Тимків начальник Служби у справах дітей, директор страхової компанії, бізнесмени, програмісти, кондитери, кухарі. Всі вони вчили дітей готувати. Ми випустили спеціальний

журнал, в якому можна побачити, як все починалося. Загалом маємо мрію, щоб при нашому центрі колись почала діяти кулінарна школа для дітей.

Виходимо на подвір'я Дому Милосердя і бачимо футбольне поле...

На території Дому Милосердя маємо футбольне поле. Щоправда на сьогодні воно занедбане, проте плануємо його відновити і привести до порядного стану, — ділиться з нами отець Роман.

Тут також зустрічаємо працівницю ЦОС Юлю Ільчишин. В неї запитуємо про улюблені традиції Центру Опіки Сиріт.

Дівчина нам розповіла про традицію «Великодніх забав», літніх таборів. За її словами, літні табори є найулюбленішим заходом для дітей. Хоч цього року було неможливо проводити табори через карантинні обмеження, проте діти телефонували і часто запитували про це.

Цікавинкою є футболки для волонтерів. Їх отримують молоді люди, які проходять певний вишкіл і стають волонтерами Центру Опіки Сиріт.

Отче Романе, звідки ви черпаєте сили і натхнення для праці?

Загалом капеланська праця дуже важка. Завжди думками повертаюся до того місця, з якого ми з вами починали нашу екскурсію, тобто до храму. Сили до праці черпаю з молитви. У Домі Милосердя ми, священники, є разом з дітьми, стараємося бути поруч з ними у їхніх потребах. Колись випускники інтернатів часто приходили до Гарнізонного храму, бо там були їхні капелани, а тепер є храм святого Миколая і ми є тут, щоб їм послужити. Тут ми спільно черпаємо духовні сили.

Христина Кутнів

У МОНАСТИРІ НА ЛЬВІВЩИНІ ВІДБУВСЯ ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ООС



Упродовж 28-30 травня 2021 року у Свято-Преображенському монастирі сестер василіянок у селі Береги відбувався духовно-психологічний тренінг для ветеранів ОО., Ініціатором заходу була редакція сайту «Духовна велич Львова» у співпраці із Гарнізонним храмом, зокрема, настоятелем святині о. Тарасом Михальчуком.

До події долучилося 10 ветеранів та військовослужбовців, згідно з карантинними обмеженнями.

У п'ятницю спільну молитву очолив військовий капелан, священник Гарнізонного храму свв. апп. Петра і Павла о. Андрій Сіданич. Також він провів бесіду із учасниками про важливість духовного супроводу у житті ветерана.

Субота розпочалася для ветеранів із Божественної Літургії, яку очолив військовий капелан, священник Гарнізонного храму о. Мирон Горбовий.

Опісля на присутніх чекала інформативна лекція про віднайдження внутрішньої рівноваги після участі у бойових діях від психолога Володимира Станчишина.

Не бракувало ветеранам і нагод для цікавого дозвілля у мальовничому лісі поруч або у праці у саду сестер.

У другій половині дня присутні зустрілися із директоркою Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій пані Світлою Ткачук, яка розповіла про основні напрямки, у яких ветерани можуть отримати допомогу та підтримку від міста.

Окремим акцентом став воркшоп із фахівчинцею із працевлаштування Галиною Сафроньєвою. Відтак всі присутні змогли задуматися про свою роботу мрії, яка є актуальною після повернення до мирного життя.

Ввечері на завершення місяця травня ветерани долучилися до Молебню до Пресвятої Богородиці.

У неділю всі учасники взяли участь у Божественній Літургії, яку очолив отець Мирон.

Опісля була зустріч із волонтеркою Уляною Флишко, яка розповіла про те, як соціальне служіння ближнім може допомогти віднайти мир у власній душі.

«Прагнемо висловити нашу велику вдячність настоятелю Гарнізонного храму свв. апп. Петра і Павла і парафіяльній спільноті, без яких ця поїздка ветеранів була б неможливою. Особлива подяка лине до Провінції Пресвятої Тройці Сестер Чину Святого Василя Великого в Україні, сестрі Теодорі, з якою контактували щодо можливості проведення зустрічі для ветеранів у реколекційному Домі у селі Береги.

Дякуємо усім сестрам василіянкам, які створили для нас теплу і затишну атмосферу та показали свої неабиякі кулінарні здібності. Дякуємо усім спікерам за відкритість до співпраці і прагнення поділитися своїми неоціненними знаннями. І, звісно, дякуємо ветеранам за їхню готовність отримати новий досвід у духовному житті та провести час разом із нами», — повідомили у редакції «Духовна велич Львова».

КОЛИ ВІЙНА ЛІКУЄ

Посібник

Упорядник посібника:

Юліана Лавриш

Автори посібника:

Христина Кутнів,

Оксана Бабенко,

Андрій Мандрика,

Наталія Стареправо,

Наталія Бельзецька

Коректура: Ольга Хворостовська

Художнє оформлення та верстка: Олена Гиж

В оформленні використані фото, надані респондентами
та з Інтернету, не позначені авторським правом

Підп. до друку 20.07.2021 р. Формат 70x100/16

Папір офсетний. Гарнітура PF Agora Slab Pro. Офс. друк.

Ум. друк. арк. 8,125

Видавець: Гиж Олена Ігорівна

Свідцтво про внесення до Державного реєстру видавців:

Серія ДК № 7389 від 14.07.2021



ISBN 978-966-2527-87-2



9 789662 527872 >