

Stella Maris

apostleshipofthesea.org.uk

Січень 2020

В номері

Неділя в морі

з коментарями о.Колума
Келлі

Порт Фокус: Дублін, Ірландія

Добре життя:

2 тип діабету

Читання Біблії молитовно

Тож, як стати до молитви?



**Apostleship
of the Sea**

Supporting Seafarers Worldwide

Стелла Маріс (Морський Апостолят) - це католицька благодійна організація, що підтримує моряків у всьому світі.

Ми надаємо практичну та пасторальну опіку всім морякам, незалежно від національності, віри або раси. Наші портові капелани і волонтери відвідують судна, вітають моряків, пропонують благодійну допомогу та консультації, практичну допомогу, догляд і дружбу.

Стелла Маріс є найбільшою мережею в світі з відвідування суден, яка працює в 339 портах з 227 портовими капеланами по всьому світу. Ми також керуємо 53 центрами для моряків по всьому світу.

Ми можемо продовжувати свою роботу тільки завдяки щедрим жертвам наших прихильників та волонтерів.

Щоб підтримати Стелла Маріс жертвою відвідайте www.apostleshipofthesea.org.uk/ways-donate

Морський Апостолят

39 Площа Екклстона
Лондон, SW1V 1BX

Тел .: +44 020 7901 1931

Електронна пошта:

info@apostleshipofthesea.org.uk

[facebook.com/AoS.GB](https://www.facebook.com/AoS.GB)

www.apostleshipofthesea.org.uk

Зареєстрована благодійна організація в Англії та Уельсі № 1069833
Зареєстрована благодійна організація в Шотландії номер SC043085
Реєстраційний номер компанії 3320318

Зображення на обкладинці, стор 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, наданий istockphoto.com Pg 2 AoS / Stella Maris.

**Завантажити наш
безкоштовний
додаток**

Шукайте "Sea Prayer"
у магазині додатків



Стелла Маріс надає морякам практичну та інформаційну підтримку, і уважного співрозмовника

У фокусі: порт Дублін, Ірландія



Перша письмова згадка про Дублінський порт датується 1649 р., А портовий архів включає 30000 солідних колекцій інженерних креслень, схем і карт, що датуються 1700 роками.

Через двісті шістдесят років ми маємо згадки мореплавців, що опікувались організацією під нинішньою назвою «Стелла Маріс».

У 1909 - 1944 рр. Було надано харчування та забезпечено нічліг переважно для ірландських моряків, які повертались з-за кордону, через несистематичне транспортне сполучення до провінцій, часто вони повинні були чекати майже тиждень. За 1943 рік згадано, що 6 тисяч порцій було подано та забезпечено 4000 ліжко-місць.

Це фінансувалося головним чином постійними прихильниками служіння, компаніями та багатьма релігійними конгрегаціями, що опікувались моряками, які забезпечували більшість потреб нашої Острівної нації. Відбувалися відвідування суден, відбувалися концерти та фільми. Служилися Літургії на борту кораблів з вечірніми розаріями / посвятами для бажаючих. Моряки з різних країн постійно святкували свята своєї батьківщини - святого Йосифа, святих моряків, святих Петра, Андрія, Якова, святого Вінсент де Поля, апостола рабів Галея, святого Франциска Ксав'є та святого Франциска Асжського. Протягом усього цього періоду мореплавці проводили довший час у портах та у багатьох містах, підприємства закривались на півдня в суботу та на цілий день у неділю.

З тих пір, і особливо з 1980 року наш порт, як і багато інших портів, були місцем величезних змін, завдяки передовим технологіям на борту, але тим не менше ми все-таки надаємо ті самі послуги, в нашому приміщенні за адресою 3, Beresford Place, Дублін 1 -Каплиця, безкоштовний транспорт, бар, обмін валют. Безкоштовний Wi-Fi - невеликий магазин з сувенірами та вживаним одягом (безкоштовно), телевізійні зали, снукер та настільний теніс, які дуже подобаються морякам, особливо з країн, що розвиваються. Звичайні години роботи – 18.30-22.30. Моряків також транспортують за покупками, поза межами звичайного робочого часу за запитом.

У 2016 році портова компанія «Дублін» відкрила новий сучасний центр у порту, який працює спільно від SM та MtS.

Він надає такі ж послуги для моряків, як і Stella Maris для судових екіпажів, які знаходяться



неподалік, лише на короткий час, а також дуже популярний під час «поза звичайними» робочими 24-годинними послугами. Генеральний директор порту, містер Еймон О'Рейлі, був дуже прискіпливим під час будівництва, щоб перекопатися, що їхня будівля, Центру для мореплавців в порту Дублін, був місцем гостинним і максимально комфортним для всіх, хто його відвідує.

Дублінський порт завжди дуже жвавий (Сухогрузами і танкерними суднами, контейнерами, Ро-Ро, Ло-Ло, Паромами, Перевізниками автомобілів та Круїзними кораблями (цього року 150).

Багато хто намагається спрогнозувати розвиток подій в світі судноплавства, з наслідками, які можуть погано впливати на рядових мореплавців, та ми сподіваємось, що не зважаючи ні на що в майбутньому мореплавці зможуть бути в фізичній та моральній безпеці. Ми з нетерпінням чекаємо святкування сторіччя у Глазго, Шотландія, у 2020 році.

Центр мореплавців Дубліна

No.3 Branch Road South
Alexandra Basin
Dublin Port
Dublin 1

Час роботи:

10:30-12:30 щодня і з 19:00-22:30 години, послуга мікроавтобуса 19:00 до 21:00 (пізніше, коли зайнято) щовечора

Капелан порту Стелла Маріс: Роуз Кірні
Електронна пошта: rosekearney111@hotmail.com
Мобільний телефон: +353872678236

Неділя в морі - Свято Водохрещя

5 січня 2020

Коментар о. Колума Келлі

Євангеліє від Матея 2:1-12

Коли Ісус народився у Вифлеємі Юдейським, за днів Ірода царя, мудреці прийшли в Єрусалим з Сходу і спитали: "Де цар юдейський, що оце народився? Бо ми бачили його зорю на сході й прийшли йому поклонитись." Почувши це цар Ірод, стривожився, і ввесь Єрусалим з ним. Зібравши всіх первосвящеників та книжників народних, він випитав у них, де Христос має народитися. Вони йому сказали: "У Вифлеємі Юдейським, бо так написано пророком: І ти, Вифлеєме, земле Юди, нічим не менша між містами Юди, бо з тебе вийде вождь, що буде пасти мій народ, Ізраїля."

Тоді Ірод, покликавши тайкома мудреців, випитав у них пильно про час, коли зоря з'явилась, і відіслав їх у Вифлеєм, кажучи: "Ідіть та розпитайтеся пильно про дитя, і коли знайдете, сповістіть мені, щоб я теж пішов йому поклонитись."

Вислухали вони царя і пустилися в дорогу. І ось зоря, що її бачили на сході, йшла перед ними, аж поки не підійшла й не стала зверху, де було дитятко.

Побачивши зорю, зраділи радістю вельми великою. Увійшли до хати й побачили дитятко з Марією, матір'ю його, і, впавши ниць, поклонились йому; потім відкрили свої скарби й піднесли йому дари: золото, ладан і миро. І попереджені вві сні до Ірода не завертати, пустились іншою дорогою у край свій.

Євангеліє і Ти

Сьогодні ми бачимо великі зміни у нашій церкві чи в різдвяній шопці. До фігур тепер приєднуються троє чоловіків у блискучих оксамитових шатах та з незвичними бородами. Іноді у них може бути навіть верблюд. Несучи подарунки, вони їхали здалеку, слідуючи за зіркою. Я маю на увазі, звичайно, волхвів. Або це мудреці? Або навіть царі? Під час Різдва ми даруємо подарунки різним людям, а інші дарують їх нам. Все це повертається до історії про те, як мудреці йдуть до Вифлеєму, опускаючись на коліна і пропонуючи найкращі дарунки, які вони могли принести Святому Дитяті.

Оскільки наші спогади про недавнє Різдво починають згасати, можливо, нам варто зрозуміти, що Різдво — це не лише подарунки. Йдеться про

те, щоб бути присутнім серед людей, чутливим до потреб інших, ділитися нашим теплом, ласкою та блаженством.

Якість нашої особистої присутності — це найголовніше, чи то на суші, чи то на морі. Мудреці були абсолютно однодумними та щирими у своєму даруванні подарунків. Їхні подарунки були вираженням їхньої поваги, шанування, вдячності та любові до дитини. Свої подарунки віддавали без прив'язаних мотузочок, без жодних умов та змішаних мотивів.

У сьогоднішньому Євангелії дієслово "вклонитися" з'являється три рази, навіть від Ірода, який мав на меті вбити дитину. Можливо, це для нас послання Богоявлення. Справжня пошана — це присутність, про яку ми згадували раніше, разом із нашим теплом, ласкою та радістю для тих, хто має небагато.

На перехресті океанів та часових поясів немає конкретних богослужбових кіл. Різдво та Водохрещя святкуються коли буде час, але заклик "поклонімося йому" — це завжди благання до моряків, які мають у Божественній любові ту саму частку.

Дні зірок, за якими йшли, давно розчинилися у витонченості сучасних супутникових систем, але шанування волхвів завжди повинно надихати нас на те, що немає відстані занадто далеко для подорожей, щоб внести любов Бога в життя тих, до кого ми покликані на допомогу.

‘Увійшли до хати й побачили дитятко з Марією, матір'ю його, і, впавши ниць, поклонились йому’



Хрещення Господнє

12 січня 2020 року

Євангеліє від Матея 3:13-17

Тоді прибув Ісус із Галилеї на Йордан до Йоана, щоб хреститися від нього; але Йоан спротивлявся йому, кажучи: "Мені самому треба хреститися в тебе, а ти приходиш до мене?"

Ісус у відповідь сказав до нього: "Залиши це тепер, так бо личить нам здійснити всяку правду." І тоді він залишив його.

А охрестившись, Ісус зараз же вийшов з води. І ось розкрилось йому небо, і він побачив Духа Божого, який спускався, мов голуб, і зійшов на нього. І голос пролунав з неба: "Це Син мій любий, що його я вподобав."



Євангеліє і Ти

Я впевнений, що ми всі добре знайомі з історією хрещення Господа. У сьогоднішньому Євангелії від Матея підкреслюються дива. Хрещення Йоана — це прощення гріхів, тоді чому Ісус приходить на таку зустріч, сильно збентеживши тим пророка? Чому безгрішному потрібно було прийняти хрещення покаяння?

"Мені самому треба хреститися в тебе, а ти приходиш до мене?"

Хрещення Ісуса — особливо важливий момент у нашій історії спасіння. Ісус приєднався до нас у нашому людському стані, яке прагне морального та духовного оновлення, ідучи берегами Йордану. Він взяв на себе всі наші слабкі сторони, ставши єдиними з нами, як і був єдиним з Отцем.

Євангеліє використовує просту фразу "небо розкрилось". Сьогоднішнє Євангеліє - це початок подорожі, яку через власне хрещення кожен із нас просить пройти. Це подорож, у якому багато завдань, але відкриваються усі можливості.

Нам також потрібне відчуття доцільності та план для нашого християнського життя. Вирушаючи в подорож, потрібно чітко уявити, куди ми маємо намір їхати, і як здійснити цю подорож, але ще більше це стосується тих, що здійснюються у морі. Таку подорож потрібно ретельно спланувати, взявши достатньо для плавання, але не більше. Напрямок, відстань, вага повинні враховуватись для визначення необхідної кількості палива.

Нам теж потрібен напрям і нам потрібне розуміння мети. Можливо, ми несемо занадто багато, щоб зробити це хорошим плаванням — речі, які стримують нас і сповільнюють, або змушують нашу мету зійти з курсу. Я думаю про старі образи, які ми несемо в собі, гнів, порушені обіцянки. Ви можете перерахувати власні ексцеси, які мали би бути давно позаду.

Петро узагальнив мету та план життя Христа, коли сказав, що він "прийшов, добро творячи та зціляючи всіх, що їх диявол поневолив, бо Бог був з ним". Ми запрошені зробити його мету своєю.

Наше хрещення є нашою відправною точкою в подорожі — подорожним світлом.

‘А охрестившись, Ісус зараз же вийшов з води. І ось розкрилось йому небо, і він побачив Духа Божого, який спускався, мов голуб, і зійшов на нього.’

Друга неділя 19 січня 2020 року

Євангеліє Йоана 1:29-34

Тож наступного дня бачить він Ісуса, що йде до нього, та й каже: «Ось Агнецъ Божий, який світу гріх забирає. Це той, що про нього повідав я: За мною наступить муж, сущий передо мною, був бо раніш за мене. І не знав я його. Та я на те прийшов, водою хрестивши, щоб Ізраїлеві об'явлений був він.»

Тож Йоан свідчив, промовляючи: «Бачив я Духа, що, мов той голуб, з неба сховався і перебував над ним. І не знав я його, але той, хто послав мене водою хрестити, сказав був мені: Над ким побачиш Духа, який сходить і над ним перебуває, - той і хрестить Святим Духом. І я бачив і засвідчив: Він - Син Божий.»



Євангеліє і Ти

Йоан Євангеліст висловлює дві думки для нашої уваги сьогодні: по-перше, його драматичний заклик побачити Агнца Божого; по-друге, що ми робимо деякі особисті запаси протягом цього першого місяця нового року: Куди ми йдемо? і які рішення можуть підняти якість нашого життя принаймні на наступний рік?

Ось Агнецъ Божий.

Як дуже втішно чути знайомі слова, будь то з Писань чи тексту Літургії. І фраза настільки часто переказується, що, можливо, ми знаємо їх напам'ять. Молитва в собі.

Але глибина їхнього значення закликає нас до нового погляду на тих, з ким ми контактуємо, чи то на суші, чи на морі. Заклик кожного з нас полягає в тому, що ми бачимо людину Христа в людині перед нами, тій, яку ми бачимо.

Настільки легко бачити людину Христа в тих, кого ми любимо, але що робити з тими, хто нам не подобається і здаються важкими? Це виклик.

Йоан закликає нас запитати, чого ми справді хочемо, а потім прагнемо перенаправити своє життя, майже як перезавантажити корабельний компас, щоб слідувати кращому курсу.

Чесний запас може принести нам велике благо і розкрити егоїстичні мотиви, які часто спрямовують наше життя. Але багато разів ми знаходимо привід чи два, щоб відкласти цю чесну оцінку: зараз занадто зайнятий; настільки злий на когось, ми не можемо обійтись справою прощення. А може, ми не можемо розплутати павутиння життя, яку ми створили, щоб зберегти наш світ недоторканим.

Щоби насправді побачити Агнца Божого, нам потрібно бачити себе так, як бачить нас Бог, розкаяним і прекрасним, що є у всіх нас.

Нехай цей новий рік принесе радість і спокій, який впливає з пізнання себе і всього, що нам подарував Господь, який нагадує нам, що ми завжди можемо бути кращими.

**‘Ось Агнецъ Божий,
який світу гріх забирає’**

Третя неділя 29 січня 2020

Євангеліє Матея 4:12-23

Почувши, що Йоана ув'язнено, Ісус повернувся в Галилею і, покинувши Назарет, пішов і оселився в Капернаумі, що при морі, на границях Завулону та Нафталі, щоб збулося те, що сказав був пророк Ісаї: «О земле Завулону та земле Нафталі, приморський шляху, країно за Йорданом, поганська Галилеє! Народ, який сидів у темноті побачив велике світло; тим, що сиділи в країні й тіні смерті, - зійшло їм світло.» З того часу Ісус почав проповідувати й говорити: «Покайтесь, бо Небесне Царство близько.» А йдучи попри Галилейське море, побачив двох братів: Симона, що звався Петром, і Андрія, його брата, що закидали сіті у море, бо були рибалки. І до них мовив: «Ідіть за мною, я вас зроблю рибалками людей.» І ті негайно кинули сіті й пішли за ним. Пройшовши звідтіля далі, побачив інших двох братів: Якова, сина Заведея, та Йоана, його брата, що в човні з батьком Заведеєм лагодили свої сіті, і їх покликав. Вони зараз же, кинувши човна і свого батька, пішли слідом за ним. І ходив Ісус по всій Галилеї, навчаючи по їхніх синагогах, звіщаючи Добру Новину про Царство й вигоюючи всяку хворобу й всяку недугу в народі.

Євангеліє і Ти

У сьогоднішньому Євангелії ми знаходимо Ісуса, який подорожує з Юдеї до Галилеї, щоб розпочати своє громадське служіння, і як ми часто зустрічаємося в Матея, це пов'язано з пророцтвом Старого Завіту. Ви знайдете це звичайною особливістю писання Матея щодо наступного року.



Пророцтво приносить ті прекрасні топоніми «земля Завулону», «земля Нафталія», — які поетичні назви!

Ці люди, які жили в темряві, побачили велике світло. Хіба це не сильні слова, які пророк використовував для опису того, що відбувається, коли Ісус з'являється серед них? Пізніше Ісус називатиме себе світлом світу; і, наставляючи своїх учнів, скаже їм, що вони тепер повинні бути світлом для світу.

Цю настанову передано і нам.

І тут, у невеликому уривку Писання, Ісус визначає головну умову для всіх, хто його почує: «Покайтесь, бо Небесне Царство близько».

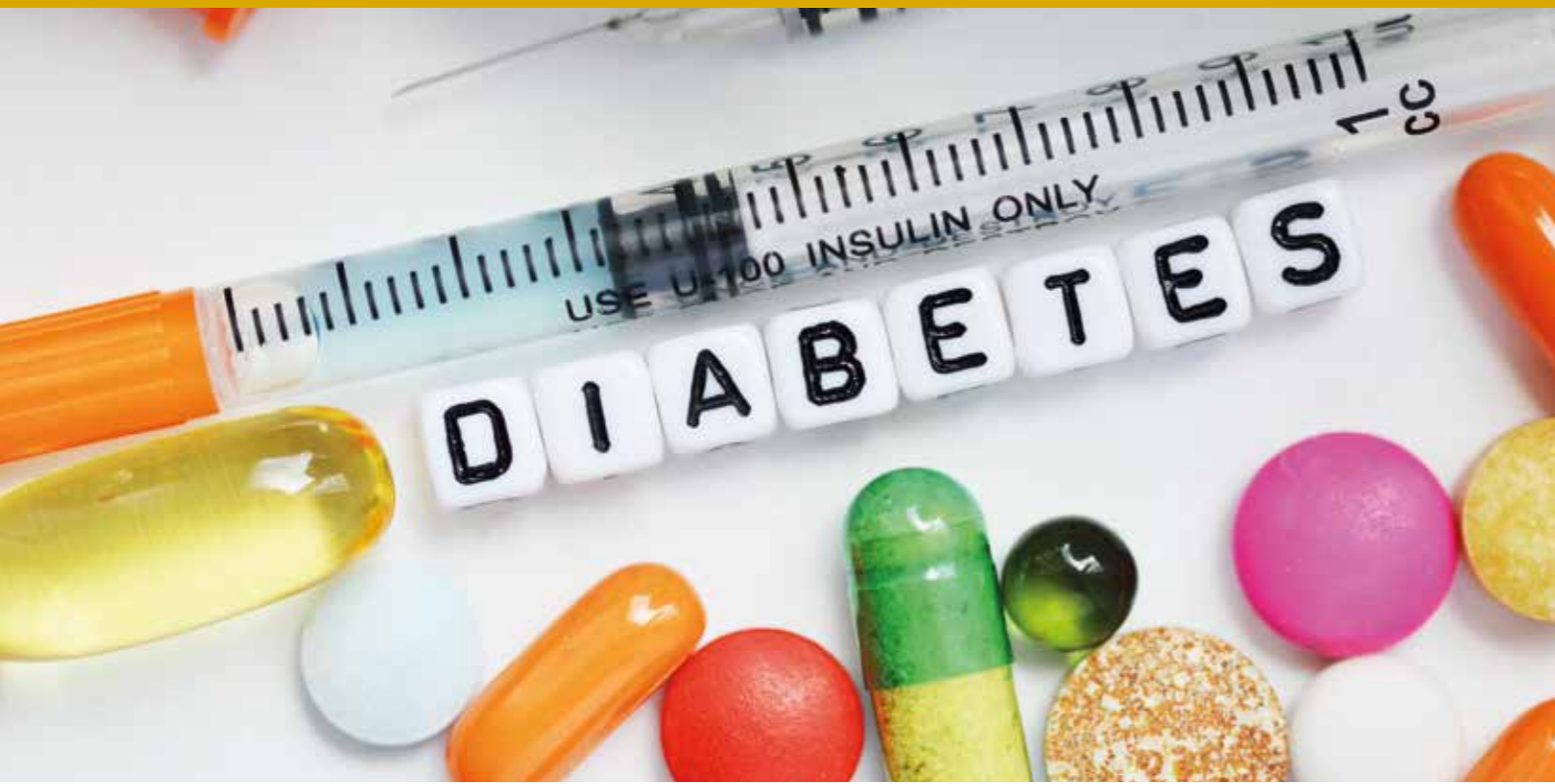
Дуже вартісні слова, така потужна заява!

Ось заклик люблячого Бога, який часто запитує, що я роблю для своїх братів і сестер. Якщо справді велике світло осяяло світ своїм приходом, яку роль ми маємо грати, допомагаючи випромінювати це світло в темні ситуації, які ми знаходимо навколо нас? Яку обіцянку надії ми можемо запропонувати?

Це здається досить очевидним, але якщо ми хочемо зробити щось, щоб посунути темряву, нам потрібно навчитися слухати знову - одне до одного, в тому числі наших розповідей про горе, а також обнадійливих слів Господа, які підтримуватимуть нас. Протягом багатьох років ці слова породжували надію та переконання у важкі та безплідні часи.

Але перш ніж ми зможемо випробувати щось із цього великого світла, нам потрібно відвернутися від власних нав'язливих ситуацій, які так сильно контролюють наше мислення.

Слухати інших і робити щось прекрасне для Бога - це позитивний спосіб переорієнтуватися від власного самопоглинання.



Добре життя: Цукровий діабет 2-го типу - зростаюча глобальна загроза здоров'ю, яка наражає моряків на небезпеку.

Діабет - це хронічне захворювання, яке виникає, коли підшлункова залоза більше не здатна виробляти інсулін або коли організм не може добре використовувати інсулін, який вона виробляє. Інсулін - це гормон, який діє як ключ до того, щоб глюкоза з їжі, яку ми їмо, переходила з потоку крові в клітини організму, щоб виробляти енергію. Вся їжа з вуглеводами розщеплюється до глюкози в крові. Інсулін допомагає глюкозі потрапляти в клітини організму.

Неможливість виробляти інсулін або ефективно використовувати його призводить до підвищення рівня глюкози в крові, відомого як гіперглікемія. З часом високий рівень глюкози пов'язують із пошкодженням організму та збоєм різних органів і тканин. Існує три типи діабету, тип 1, тип 2 та гестаційний, або діабет під час вагітності.

Люди з діабетом 1 типу виробляють дуже мало інсуліну або його немає. Захворювання зазвичай розвивається у дітей або молодих людей. Людям з цією формою діабету потрібні ін'єкції інсуліну щодня, щоб контролювати рівень глюкози в крові. Не існує ліків від діабету 1 типу, а для тих, хто не має доступу до інсуліну, захворювання є смертельним.

Діабет типу 2 становить 90% усіх випадків

діабету у всьому світі. Він характеризується інсулінорезистентністю та відносним дефіцитом інсуліну. Або одне, або друге може бути присутнім у момент діагностики діабету. Діагноз діабету 2 типу може ставитись у будь-якому віці. Цукровий діабет 2-го типу може залишатися невизначеним протягом багатьох років, і діагноз часто встановлюють, коли виникає ускладнення або робиться звичайний аналіз крові або сечі на глюкозу. Це часто, але не завжди, асоціюється з ожирінням, яке саме по собі може викликати інсулінорезистентність і



Діабет у моряків

Дослідження показують, що моряки мають більший ризик розвитку діабету 2 типу порівняно із загальною чисельністю населення. Важливим є раннє встановлення діагнозу у мореплавців, яке супроводжується ретельним спостереженням та лікуванням. Лікування спрямоване на виправлення проблем способу життя:

- Зміни в раціоні для зменшення споживання продуктів і напоїв з високим вмістом цукру та інших вуглеводів та збільшення порції фруктів та овочів. Керівні принципи щодо здорового харчування на борту торгових кораблів містять поради щодо планів здорової їжі.
- Вправи щонайменше три рази на тиждень по 30 хвилин кожен раз, спрямовані на досягнення серцевого ритму 75% від максимального. Це можна легко обчислити так: $(220 - \text{вік}) \times 0,75 =$ рекомендований пульс під час фізичного навантаження для отримання серцево-судинної користі. Для середньостатистичного 45-річного віку це означатиме частоту серцевих скорочень 131 уд. / хв.
- Моніторинг рівня цукру в крові за допомогою таких тестів, як тести на глюкозу в сечі, аналізи на цукор в крові та контрольний вимірювальний тест на діабет - HbA1c, який забезпечує показник контролю діабету протягом останніх шести тижнів. Моряк також повинен вести журнал обліку контролю за діабетом, щоб він міг зрозуміти свій стан здоров'я та взяти на себе відповідальність за нього.
- Регулярно застосовувати призначені ліки та повідомляючи лікаря про будь-які зміни в контролі діабету, щоб можна було внести відповідні корективи в режим лікування.

Цукровий діабет другого типу — це зростаюча загроза здоров'ю як для моряків, так і для ширшого кола населення. Ризик розвитку захворювання може бути значно зменшений шляхом прийняття здорового способу життя, включаючи коригування дієти та збільшення фізичних навантажень. Міжнародна федерація діабету (МДФ) рекомендує такі дієтичні рекомендації для населення в цілому:

- Вибирати воду, каву чи чай замість фруктового соку, коли або інших цукрових підсолоджених напоїв.
- Їсти щонайменше три порції овочів на день, включаючи листові зелені овочі.
- З'їдати до трьох порцій свіжих фруктів щодня.
- Вибирати горіхи, шматочок свіжих фруктів або несолодкий йогурт на закуску.
- Обмежувати споживання алкоголю до максимум двох стандартних напоїв на день.
- Вживати в їжу біле м'ясо, птицю або морепродукти замість червоного м'яса.
- Обирати арахісове масло замість шоколадного масла або варення
- Їсти цілінозернові хліб, рис чи макарони замість білих хліба, рису чи макаронних виробів.
- Вибирати ненасичені жири (оливкова олія, рапсова олія, кукурудзяна олія або соняшникова) замість насичених жирів (вершкове масло, топлене масло, тваринний жир, кокосове масло або пальмова олія).

призвести до високого рівня глюкози в крові. Люди з діабетом 2 типу часто можуть спочатку керувати своїм станом за допомогою фізичних вправ та дієти. Однак з часом більшість людей потребуватимуть пероральних препаратів та / або інсуліну.

Зростає поширеність діабету 2 типу, що пов'язано з більш сидячим способом життя та більшим споживанням нездорової їжі, що призводить до ожиріння.

Діабетом страждають щонайменше 425 мільйонів людей у всьому світі, тобто один з одинадцяти дорослих.

До 2045 року, за прогнозами, ця кількість зросте до 629 мільйонів, тобто захворіє кожен десятий дорослий; при цьому діабетичні витрати на превентивні заходи перевищать 776 млрд. дол.

Цукровий діабет другого типу є провідною причиною сліпоти, ампутації, серцевих захворювань, ниркової недостатності та ранньої смерті. Кожні 8

секунд хтось помирає від діабету. Хороша новина полягає в тому, що понад 50% цукрового діабету 2-го типу можна запобігти, а ускладнень для тих, хто має такий стан, можна уникнути при хорошому лікуванні та догляді. Міжнародна федерація діабету, яка є об'єднаною організацією понад 230 національних асоціацій діабету, підготувала інтерактивний тест для осіб, щоб оцінити свій власний ризик розвитку діабету 2 типу протягом наступних десяти років, виходячи з індивідуальних факторів ризику.

За даними IDF, в США, Фінляндії, Китаї, Індії та Японії є величезні докази того, що зміни способу життя - досягнення здорової маси тіла та помірних фізичних навантажень - можуть допомогти запобігти розвитку цукрового діабету 2 типу у людей з високим рівнем ризику.

Безумовно, профілактика краще, ніж лікування.



Молитовне читання Біблії

Католицька церква у своєму вченні говорить нам: "І нехай вони (вірні) пам'ятають, що молитва повинна супроводжувати читання Священного Писання, щоб Бог і люди могли говорити разом; бо "ми говоримо з Ним, коли молимося; ми чуємо Його, коли читаємо Священне Писання" (Dei Verbum 25).

Папа Франциск каже: «Є один особливий спосіб слухати те, що Господь хоче сказати нам своїм словом, і дозволити собі перетворитися Духом. Це те, що ми називаємо Лекцією Дівіна. Він полягає в тому, щоб прочитати Боже слово в хвилину

молитви і дати йому змогу освітити і оновити нас. Це молитовне читання Біблії не є чимось окремим від дослідження, проведеного проповідником для з'ясування центрального повідомлення тексту; навпаки, слід почати з цього дослідження, а потім продовжити, щоб зрозуміти, як те саме повідомлення говорить до його власного життя» (Evangelii Gaudium 152).

Молитися зі Священним Писанням - це балакати з Богом, як друг розмовляє з другом, де його **СЛОВА, ЗАПИСАНІ В БІБЛІЇ**, підтримують розмову.

Тож, ЯК СТАТИ ДО МОЛИТВИ?

Прості кроки, щоб помолитися СЛОВОМ БОЖИМ:

1. Виділіть кілька хвилин, щоб сповільнитись, припинити справи, вдихнути і видихнути... і **визнати присутність Бога.**

Згадайте такі слова:

- «**Учитель прийшов і тебе кличе**» (Йо 11:28)
- «**От, стою при дверях і стукаю: як хто почує голос мій і відчинить двері, увійду до нього і вечерятиму з ним і він з мною**» (Об 3:20)

Віддай усе Богові, розкажи йому все, що ти несеш у своєму серці та розумі... він знає, що ти потребуєш.

Довіряйте йому у всьому.

2. Прочитайте уривок зі Святого Письма:

- Уривок, який вам щойно згадували у проповіді
- Читання з щоденної літургії
- Будь-який уривок, яким би ви хотіли помолитися

Читайте його повільно, щоби відчутти сенс! Спробуйте уявити сцену і сприйняти її деталі. Ось кілька питань, які можуть допомогти:

- Який тут контекст?
- Що відбувається?
- Хто з ким розмовляє?
- Що вони говорять?
- Якою є тема?
- Які слова повторюються?

3. Дозвольте прочитаному вами повідомленню бути відповідним до вашого повсякденного життя.

- Поговоріть з Богом про це: "чи можеш ти, будь ласка, пояснити це мені?"
- Запитай у Господа: "що ти хочеш мені сказати у цій частині Біблії, над якою я розмірковую?"
- Коли ви намагаєтесь слухати, Бог говорить з вами через глибоке розуміння Слова Божого, яким ви молитесь.
- Будьте в курсі внутрішніх рухів, що



відбуваються у вас: думки, спогади, почуття, бажання, реакції... Відчуйте їх, сформулюйте і віддайте Господу.

4. Тримайте Божі слова в серці ...

Закарбуй їх ... Смакуй їх ... Відпочивай на них ... Дякуй за них ... Нехай вони знайдуть собі дім у тобі ... Повтори їх повільно в думці та серці ... Ці слова приведуть тебе до присутності Бога ... Залишися там! Будь з ним! Будь спокійним! Не поспішай! Мовчки залишайся в НЬОМУ!

5. Як можна втілити те, про що ви молилися?

- Прагніть сформулювати те, що Бог пропонує вам здійснити.
- Постарайтеся переконатись у розумінні, яке ви мали у молитві. Дух подарує вам необхідну силу і світло.
- Життя слідує за молитвою, а молитва веде знову до життя. Наступного разу, поставте себе перед Богом і його словом, принесіть свої "спроби жити Словом" і продовжуйте проводити життя з Божою мудрістю і любов'ю.

6. Спробуйте висловити свою молитву іншим.

Коли ми ділимося молитвою та нашою вірою - це збагачує нас взаємно і дає змогу бути об'єднаними у спілкуванні:

- «**Знов істинно кажу вам: Коли двоє з вас згодяться на землі просити що б там не було, воно буде дано їм моїм Отцем Небесним; бо де двоє або троє зібрані в моє ім'я, там я серед них**» (Мт 18:19-20).

Ісус каже нам: «Коли ви перебуватимете в моїм слові, ви дійсно будете учнями моїми і спізнаєте правду, і правда визволить вас» (Йо 8:31-32)



Січень - місяць,
присвячений Святому
Імені Ісуса

Jesu Dulcis Memoria

Ісусе, сама думка про Тебе
Солодом наповнює груди!
І так радісно бачити лице твоє,
І в присутності – відпочивати буду.

Так ніхто не заспіває, так ніхто не скаже,
Пам'ять також не підкаже,
Чи є солодший звук, аніж Ім'я Ісуса,
Спасителя усього людства.

О, сподівання пригніченого серця!
О, радість усіх смиренних!
І хто впаде, відчують добро Творця!
І Твою милість для невпинних!

А що робити, як знайдеш?
Ніхто й ніщо це не опише.
Любов до Ісуса, що то є,
Ніхто, крім близьких, не пізнає.

Ісусе! наша єдина надія ти,
І нагородою нам будеш;
В Тобі перебує наша слава,
І через вічність.

Амінь.



**Apostleship
of the Sea**

Supporting Seafarers Worldwide

