



Червень
2020

Stella Maris

ПІДТРИМУЄ МОРЯКІВ ТА РИБАЛОК З УСЬОГО СВІТУ

В номері

Порт Фокус

Абіджан - Кот-д'Івуар (Берег Слонової Кістки)

Добре життя

Пошук Бога в самотності

Неділя в морі

з отцем Колумом Келлі

Зростаючи у вірі

Як молитися



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

Ми надаємо практичну та пасторальну підтримку 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 можемо продовжувати свою працю лише завдяки щедрим пожертвам наших прихильників та волонтерів.

Щоб підтримати Стелла Маріс пожертвою 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

Cover image and pg 2: courtesy of Stella Maris. Pg 3-11 courtesy of istockphotos.com. pg 12 courtesy of Lawrence Lew O.P.



АБІДЖАН - КОТ-Д'ІВУАР (БЕРЕГ СЛОНОВОЇ КІСТКИ)

Порт Абіджан розташований у південній частині Абіджана, економічної столиці Кот-д'Івуару (Берега Слонової Кістки). Порт був побудований між 1938 і 1950 роками в лагуні Ебріє і пов'язаний з Атлантичним океаном каналом під назвою Канал де Вріді, довжиною 2,7 км і шириною 370 метрів.

Порт Абіджан розташований у південній частині Абіджана, економічної столиці Кот-д'Івуару (Берега Слонової Кістки). Порт був побудований між 1938 і 1950 роками в лагуні Ебріє і пов'язаний з Атлантичним океаном каналом під назвою Канал де Вріді, довжиною 2,7 км і шириною 370 метрів. Абіджан - найважливіший порт Західної Африки і життєво важлива частина економіки Кот-д'Івуару, через який проходить понад 90% зовнішньої торгівлі країни. У ньому є 34 причали протяжністю понад 6 км і які забезпечують понад 54 000 прямих та непрямих робочих місць. Він також з'єднує Кот-д'Івуар із сусідніми країнами автомобільним та залізничним транспортом.

У період з 2012 по 2020 рік порт Абіджана був модернізований і тепер може працювати з контейнерними та звичайними кораблями довжиною до 250 м з осадкою 16 м. Будується другий контейнерний термінал для збільшення особливо перевантаженого контейнерного руху. Також є сучасний рибальський порт, який може обслуговувати

більшість видів рибальських суден.

Морський Апостолят Стелла Маріс дуже активно працює в Абіджані і співпрацює з портовим Комітетом для забезпечення добробуту моряків. Морський Апостолят Стелла Маріс був одним із засновників групи, яка створила клуб моряків Абіджана.

Робота Морського Апостоляту Абіджана розпочалася в 1956 році і керується монашою спільнотою «Синами милосердя», які також керують портовою парафіальною церквою святого Антонія Падуанського. Морський Апостолят-Стелла Маріс надає душпастирські та соціальні послуги для моряків, рибалок,

портових та морських працівників та їхніх сімей.

Відвідувачі кораблів під керівництвом отця Селестіна допомагають зв'язати моряків з Клубом моряків, де є заклади, такі як ресторан, два басейни, Інтернет, кімнати та тенісний корт.

Штатним капеланом Морського Апостоляту Стелла Маріс Абіджану є, отець Селестін Ікомба, священник ордену Синів Милосердя. Він організовує такі послуги, як відвідування суден, літургії та сповіді, перевезення, допомоги, спілкування та wi-fi. Наші офіси знаходяться на подвір'ї парафіальної церкви, що неподалік від порту та клубу моряків.



Офіси парафії та Морського Апостоляту Стелла Маріс:
MОРСЬКИЙ АПОСТОЛЯТ,
PAROISSE ST ANTOINE DU PORT,
18BP1135 ABJ 18,
Тел: 00225 21256954
Отець Селестін ІКОМБА:
ikombacelio@gmail.com,
Стільниковий тел.: (00 225)65409099
Facebook:
[stella maris apostolatus maris](https://www.facebook.com/stella.maris.apostolatus.maris)

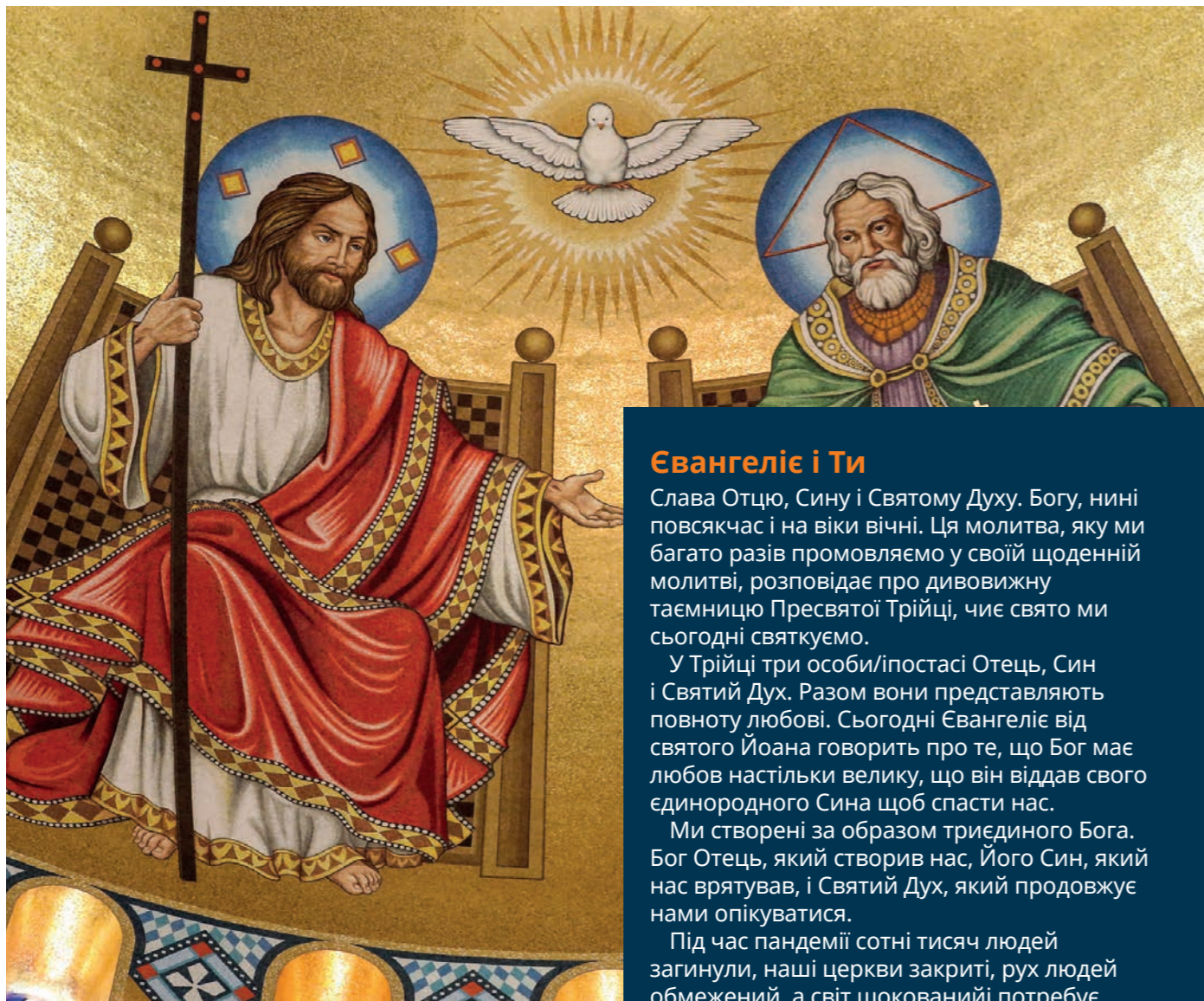
БЕЗКОШТОВНИЙ
ДОДАТОК
ШУКАЙТЕ 'SEA PRAYER'
В МАГАЗИНІ ДОДАТКІВ

Sea Prayer

Download on the
App Store

Download from
Google Play

Стелла Маріс надає морякам практичну та інформаційну підтримку і уважного співрозмовника



Євангеліє і Ти

Слава Отцю, Сину і Святому Духу. Богу, нині повсякчас і на віки вічні. Ця молитва, яку ми багато разів промовляємо у своїй щоденній молитві, розповідає про дивовижну таємницю Пресвятої Трійці, чиє свято ми сьогодні святкуємо.

У Трійці три особи/іпостасі Отець, Син і Святий Дух. Разом вони представляють повноту любові. Сьогодні Євангеліє від святого Йоана говорить про те, що Бог має любов настільки велику, що він віддав свого єдинородного Сина щоб спасти нас.

Ми створені за образом триєдиного Бога. Бог Отець, який створив нас, Його Син, який нас врятував, і Святий Дух, який продовжує нами опікуватися.

Під час пандемії сотні тисяч людей загинули, наші церкви закриті, рух людей обмежений, а світ шокований і потребує розуміння того, що відбувається.

Нам не подобаються такі життєві «сюрпризи». Нам хочеся все тримати під контролем.

Капелани часто не можуть більше відвідувати наші кораблі. Ми сумуємо за ними і тією втіхою, яку вони вносять у наше важке життя.

Так просто бачити Бога на роботі у щасливі часи нашого життя, і ми за це дякуємо та хвалимо його, але зараз...?

Тож у цю Трійцьку неділю нам важко віддати хвалу та славу трьом Божественним особам Трійці. Нам важко відчувати велику любов, яка її визначає. Як ми справляємося Як нам молитись?

Ми молимося до Бога, який не покинув нас, але який дуже багато серед нас у видатній самовідданості, яку ми бачимо навколо себе. Добро переважає і щедрий дух і вміння багатьох, хто намагається освітити темряву.

Це Бог в Трійці. Бог, який любить і піклується про нас, Бог, який контролює наш світ, Бог, який нам близький.

Неділя в морі З о. Колумом Келлі

НЕДІЛЯ ПРЕСВЯТОЇ ТРІЙЦІ
7 ЧЕРВНЯ 2020 РОКУ

Євангеліє від ЙОАНА 3: 16-18

Промовив Ісус до Никодима:

Бог бо так полюбив світ, що Сина свого Єдинородного дав, щоб кожен, хто вірує в нього, не загинув, а жив життям вічним. Бо не послав Бог у світ Сина світ засудити, лише ним - світ спасти.

Хто вірує в нього, не буде засуджений, хто ж не вірує, - той уже засуджений, бо не увірував в ім'я Єдинородного Сина Божого.

СВЯТО ТІЛА ХРИСТОВОГО
(ПРЕСВЯТОЇ ЄВХАРИСТІЇ)
14 ЧЕРВНЯ 2020 РОКУ

Євангеліє від ЙОАНА 6: 51-58

І промовив Ісус до євреїв:

Я - хліб живий, що з неба зійшов. Коли хтось цей хліб їстиме, житиме повіки. І хліб, що його я дам, це - тіло моє за життя світу.»

Отож юдеї заходилися сперечатись між собою, кажучи: «Як отой може нам своє тіло дати їсти?»

А Ісус їм: «Істинно, істинно говорю вам: Якщо не споживатимете тіло Чоловічого Сина й не питимете його кров, не матимете життя в собі.

Хто тіло моє їсть і кров мою п'є, той живе життям вічним, і я воскресну його останнього дня.

Бо тіло моє - їжа правдива, і кров моя - правдивий напій.

Хто споживає тіло моє і кров мою п'є, той у мені перебуває, а я - в ньому.

Як мене Отець живий послав, і я Отцем живу, так і той хто споживає мене, житиме мною.

Це й хліб, що зійшов з неба. Не як ото манну їли батьки ваші, а померли: хто цей хліб споживатиме, той повіки житиме.»



Євангеліє і Ти

Всі кажуть: "Все змінилося", і так воно і є. Останні півроку продемонстрували нам багато чого, про що ми могли лише припускати протягом багатьох років.

Все відбулося зненацька тому у нас немає відповідей.

Багатство і сила не можуть захистити від страждань, а також бути з Господом не захищає нас від страждань світу.

Сьогодні на це особливе свято ми можемо не мати святкування, ми можемо навіть не мати літургії, оскільки наші Церкви закриті. Те що було звичним є неможливим для нас.. Ми думали, що св. Таїнства завжди будуть нам доступні, і могли часом нарікати що богослужіння переноситься з 9.00 на 9.30.

Ми дуже багато сприймали як належне. Можливо, ми вийдемо з цієї ситуації мудрішими людьми, я, звичайно, сподіваюся, що нас це багато чому навчить.

У сьогоднішньому Євангелії Ісус декларує себе хлібом життя, даруючи вічне життя всім, хто його споживає. Ми долучаємося до цього щоразу, коли ми беремо участь в літургії та приймаємо Святе Причастя. Але це не єдиний спосіб присутності Господа.

Моряки знають це. Не для них «розкіш» богослужіння о 9.00, але їхня віра підтримує їх у пізнанні Божої любові.

Можливо, закриті Церкви вчать нас розпізнавати Божественну присутність іншими способами.

Багато хто з нас обмежує Господа будівлями церкви. Господь не може бути обмежений. Божа присутність скрізь, і воскреслий Христос не обмежений простором чи часом.

«Бо де в моє ім'я зібрано двоє-троє, я там серед них». Тож навіть у найменших зібраннях двох людей, що стояли б на відстані двох метрів один від одного, воскрес Господь між ними. Також одна людина, усамітнена у власній кімнаті, охоплена любов'ю Господа.

Безумовно, це дивовижний подарунок, який можна зрозуміти в ці неспокійні часи.

Настав момент, щоб ми знову відкрили для себе мистецтво зачиняти двері та молитися самі, знаючи, що Отець буде слухати наші молитви.

21 ЧЕРВНЯ 2020 РОКУ
ДВАНАДЦЯТА НЕДІЛЯ

Євангеліє від Матея 10: 26-33

Тож ви їх не лякайтесь. Нема нічого схованого, що не виявиться; нічого тайного, що не стане знаним.

Що вам кажу в темноті, кажіть те при світлі; і що ви чуєте на вухо, голосіть з покрівель.

Не бійтеся тих, що вбивають тіло, душі ж убити не можуть; а бійтеся радше того, хто може погубити душу і тіло в пеклі.

Хіба не за шага продається пара горобців? А проте ні один із них не впаде на землю без волі Отця вашого.

А вам же все волосся на голові пораховано! Не бійтеся, отже: ви вартніші за багатьох горобців.

Кожний, отже, хто визнає мене перед людьми, того і я визнаю перед моїм Отцем небесним.

Хто ж мене зречеться перед людьми, того й я зречусь перед Отцем моїм небесним.



“і що ви чуєте
вухом, голосіть з
покрівель домів”

Євангеліє і Ти

Не бійся! Тричі Ісус використовує цю фразу в цьому короткому Євангельському читанні від Матея.

У Євангелії це слова заохочення для учнів, які зіткнулися з незрозумінням під-час своєї місії. Це, по суті, слова потрібної підтримки, якби апостоли мали спокусу відмовитися від своєї місії.

По друге це підкреслює, що Бог піклується про них в умовах будь-якого протистояння. Супротивники можуть знищити тіло, але не душу. Бо хіба ми не варті більше, ніж «птахи небесні»?

У часи невідомості, коли втрачається впевненість, ми прагнемо почути Божий голос, який говорить нам «не бійтеся». Але ми боїмось багатьох речей, і цих страхів не можна відкинути простими словами, якими б милими вони не були. Ми боїмось за свої сім'ї, свою роботу, їжу та боїмось невідомого. Що буде далі?

Моряки розуміють усі ці страхи, оскільки вони є частиною їхнього життя, поки вони ходять морем.

І часто можуть виникнути багато протягом

одного контракту. Турбота про зарплату, чи будуть їм виплачені цього місяця? Чи вдасться агентам доправити їжу на корабель вчасно? Чи в безпеці сім'ї вдома? Чи буде наступний контракт?

Моряки можуть нас навчити справлятися із страхами в ці часи, страхами невідомості!

Я мав за честь багато разів служити літургію на борту суден. Екіпаж отримує неймовірний час, готуючись до служби в «месрумі». Найвідоміший гімн, обраний ними, містить рядки, які, напевне, ви всі знаєте:

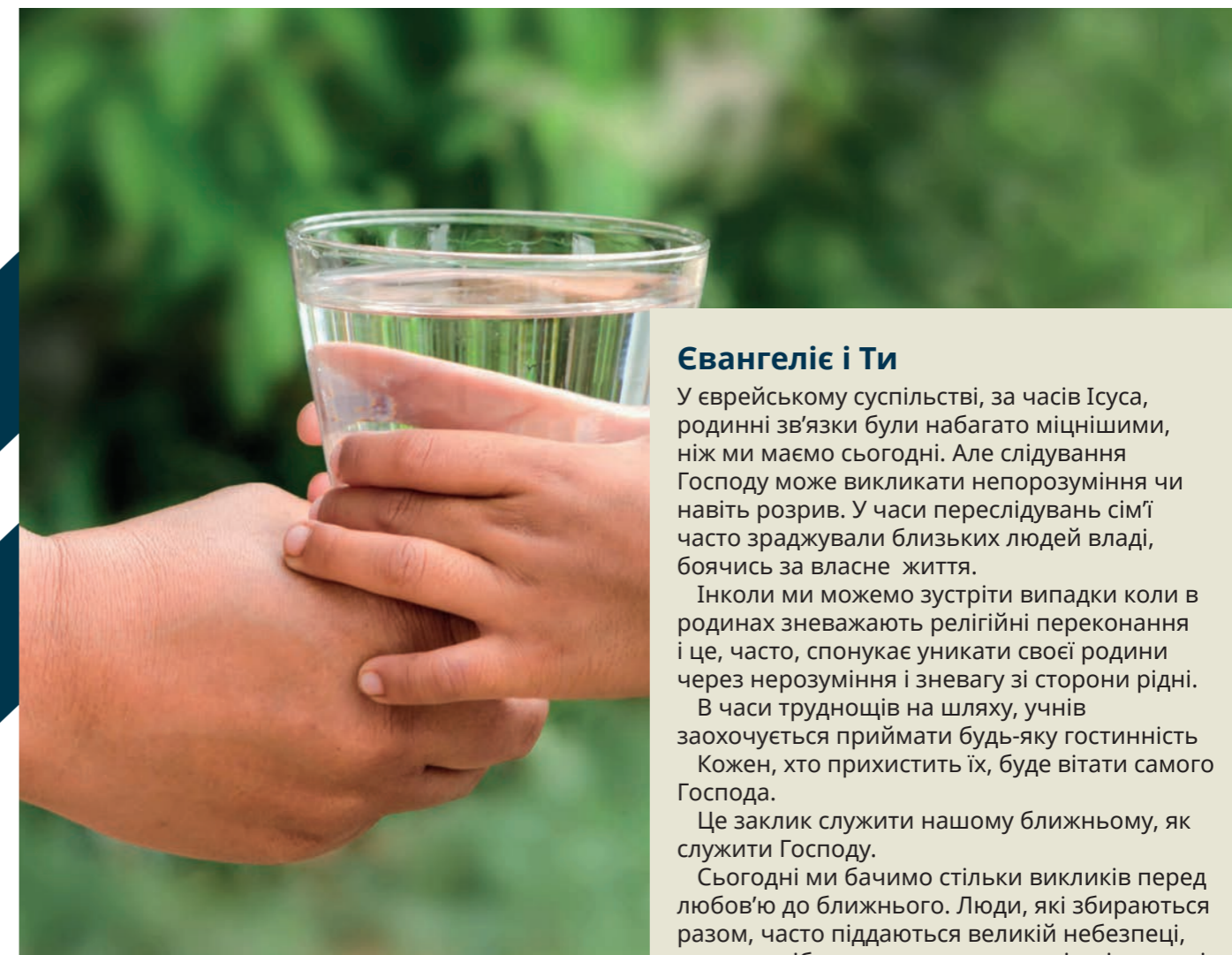
Не бійся,

Бо я тебе викупив.

Я покликав тебе за Твоїм іменем;

Ти мій.

У моменти страху я знаходжу велику вітху в рядку: «Я назвав тебе за Твоїм іменем». Яка прекрасна розрада зрозуміти, що Господь знає моє ім'я, і я дорожив взором. Я ніколи не буду один.



Євангеліє і Ти

У єврейському суспільстві, за часів Ісуса, родинні зв'язки були набагато міцнішими, ніж ми маємо сьогодні. Але слідування Господу може викликати непорозуміння чи навіть розрив. У часи переслідувань сім'ї часто зраджували близьких людей владі, боячись за власне життя.

Іноколи ми можемо зустріти випадки коли в родині зневажають релігійні переконання і це, часто, спонукає уникати своєї родини через незрозуміння і зневагу зі сторони рідні.

В часи труднощів на шляху, учнів заохочується приймати будь-яку гостинність. Кожен, хто прихистить їх, буде вітати самого Господа.

Це заклик служити нашому ближньому, як служити Господу.

Сьогодні ми бачимо стільки викликів перед любов'ю до ближнього. Люди, які збираються разом, часто піддаються великій небезпеці, тому потрібно переконатися, що інші здорові. Ті, хто дбає про хворих, годують голодних, втішають самотніх, самі є люблячою присутністю Господа. Сумно, що потрібен був вірус, щоб зрозуміти, наскільки ми залежні одне від одного.

Наскільки я пам'ятаю, голод і смерть у масштабах, які ми бачимо сьогодні, завжди були чимось, що ми не хотіли бачити по телебаченню.

Зараз ми стикаємося віч-на-віч з реальністю страждання, якого ми ніколи не могли собі уявити, і відчуваємо себе такими безпорадними.

Надія - це те, що ми, як християни, маємо, бо без надії, що ще може нас підтримати? Я маю на увазі не якийсь невиразний натяк на краще майбутнє, а надію, яка ґрунтується на впевненості великої і безумовної любові Бога до нас.

Ми молились за це усвідомлення, за нову впевненість у тій надії, що Бог все-таки серед нас.

Наступного разу, коли ви побачите зображення того, хто допомагає іншому, тоді знайте, що надія не даремна, бо в цьому місці затишку є і Бог Надії.

ТРИНАДЦЯТА НЕДІЛЯ
28 ЧЕРВНЯ 2020 РОКУ

Євангеліє від Матея 10: 37-42

Хто любить батька або матір більше, ніж мене, той недостойний мене. І хто любить сина або дочку більше, ніж мене, той недостойний мене.

Хто не бере свого хреста й не йде слідом за мною, той недостойний мене.

Хто своє життя зберігає, той його погубить; а хто своє життя погубить задля мене, той його знайде.

Хто вас приймає, той мене приймає; а хто мене приймає, той приймає того, хто мене послав.

Хто приймає пророка, тому що він пророк, той одержить пророчу нагороду, і хто приймає праведного, тому що він праведний, той одержить праведничу нагороду.

Хто напоїть, як учня, одного з цих малих тільки кухликом холодної водиці, істинно кажу вам, той не втратить своєї нагороди.”

ПОШУК БОГА В САМОТНОСТІ

➤ **Ви самотні? Відчуття самотності може вплинути на всіх - молодих матерів та їхніх дітей, людей похилого віку та їх опікунів, учнів та вчителів, поліцію та злочинців, солдатів та лікарів, моряків та далекобійників, духовенство та мирян, багатих і знаменитих, а також бідних і безпритульних.**

Заманливо бачити почуття самотності як сучасну проблему, яку потрібно виправити як розбиту машину. На цю тему написано незліченні книги з порадами, як викоринити самотність із нашого життя, але часто, не звертаючись до першопричини, чому, в першу чергу, саме ми відчуваємо себе самотніми. Для деякого, вирішення проблеми своєї самотності - це постійно дивитися зображення та фільми в Інтернеті та на телебаченні. Для інших - це постійно бути зайнятим. Принаймні, якщо вони постійно зайняті, вони ніколи не встигнуть бути самотніми. Для інших людей приманка алкоголю, наркотиків та порнографії - тимчасове, але дієве рішення самотності. Але реальність така, що за всіх наших відволікань ми просто крадемо час, і в глибині душі ми все ще відчуваємо незадоволення. У моменти ясності, як, наприклад, глухої ночі, ми можемо прокинутися, усвідомлюючи, що рано чи пізно наш час закінчиться, і ми можемо почати непокоїтися, бо усвідомлюємо, що наше самотнє життя не має сенсу. Самотність може поставити під сумнів саму мету нашого існування,

наповнюючи нас духом порожнечі та небуття настільки глибоким, що ми можемо опинитися перед перспективою, що ми зовсім самотні у Всесвіті. У цій темряві нас може охопити жадливе усвідомлення того, що ми зрештою безпритульні - ми не живемо. Якщо це про Вас, і ви живете з непереборним почуттям самотності, то Церква пропонує вам проявити мужність: Бог не покинув вас; він хоче допомогти вам!

Хто я?

В цьому смертному світі, самотність стала одним з найпоширеніших предметів мистецтва та літератури, оскільки вона вказує на саме питання нашої ідентичності - "хто я?" Це питання стосується кожного, в кожному поколінні, але дуже мало людей готові визнати, що почувуються самотніми через давню стигму. Ми схильні вважати, що якщо у людини немає друзів, то це тому, що її однолітки чи вона (людина) стала небажаною, але ніхто не хоче, щоб інші їх позначали як "небажаних". Однак почуття самотності, замість того, щоб нас розчавити,

може стати вагомим механізмом, який дасть нам змогу виявити, хто ми є насправді, коли шукаємо свою ідентичність. Церква пропонує, якщо ми з смиренням шукатимемо відповідь, знайдемо її у Бога, який створив нас. Він не якийсь самотній Бог там у нескінченному всесвіті, але натомість він - Бог любові та стосунків, який просто вмирає, задля ТЕБЕ.

Божа Любов як Бальзам від Самотності

Якщо ми шукатимемо Бога, знайдемо його; якщо ми постукаємо у його двері, він обіцяє відкрити нам (пор. Мт 7, 7-8). Знайти Бога в самотності - це знайти ліки для нашої рани. Проблема нашої впалої людської природи полягає в тому, що ми часто можемо пропустити слід, і в наших пошуках ми, як правило, збиваємося з курсу і в підсумку віддаємо себе створеним, шкідливим речам - алкоголю, їжі, сексу, грошам, славі, владі тощо. Це деякі кумири, за які ми віддаємо своє життя, помилково вважаючи, що вони, у свою чергу, забезпечать нам життя. Узалежнення від цих руйнівних ідолів може стати залежністю, яка робить нас ізольованими та хронічно самотніми. Ми повинні допустити можливість того, що Бог увійде в нашу самотність, лише якщо ми дамо йому дозвіл на вхід. З цієї причини нам потрібно знайти моменти, коли ми можемо дозволити Богові побути наодинці з нами, в самотньому місці. Наш Господь описує це як нашу «приватну кімнату», де ми можемо бути самотніми в молитві з Богом як наш Небесний Отець (Мт 6, 6). Можливо, ви все життя страждали від довгої самотності. У ваших муках Господь почув ваш крик. До невидимого становища вашої самотності Бог не байдужий. Він хоче звільнити вас і бути знаком інтимної любові до кожного з нас. Проголошення Церквою Доброї Новини є запрошенням відкрити цілющий лік Бога стосунків. Він хоче вступити в спілкування з вами. Церква запрошує вас зробити молитву апостола Пилипа своєю: "Господи, покажи нам Отця, і нам буде досить" (Йо. 14, 8).



Молитва

Господи, я часом відчуваю себе самотнім. Мені шкода, що я не завжди довіряв Твоїм обітницям. Дякую, що поділився зі мною своїм Божественним життям. Будь ласка, допоможи мені розпізнати, коли я ховаюся від Тебе, і даруй мені радість залишитися наодинці з Тобою через Христа, Господа нашого. Амінь.

Автор о. Антоніо Рітаччо з буклета CTS «Пошук Бога в самоті» www.ctsbooks.org



ЯК МОЛИТИСЯ

Учні Ісуса сказали йому: “Господи, навчи нас молитися” (Лк. 11: 1). Сьогодні також багато людей опиняються у тому ж питанні. У католицькій церкві є чудова традиція молитви, на якій слід уявляти. На жаль, багато католиків досі сприймають молитву як щось складне і важке, або зарезервоване для «професіоналів» (можливо, священників і монахів). Це перший міф про молитву! Молитва не є складною і призначена для всіх. Ранній християнський поет, святий Єфрем, писав: “Птахи літають, риба плаває, люди моляться”. Людей створено молитися, бо вони створені для Бога.

Споглядальна молитва

Вся молитва цінна, навіть найкоротша і спонтанна, але молитва, яка йде найглибше і по-справжньому торкається серця, - це форма молитви, відома як споглядальна, або розумова молитва. Знову ж таки, термінологія може відлякувати людей, але це не так. Всю молитву можна визначити дуже просто - “розмова з Богом”. У споглядальній молитві розмова триває довше, ніж зазвичай, і щоб не допустити блукання нашого розуму, ми використовуємо кілька основних правил. Ці правила дуже прості, і розумову молитву може здійснити будь-хто. Як сказала свята Тереза Авільська: “Контемплативна молитва - це не що інше, як тісний обмін між друзями; це означає, що часто потрібно залишатись наодинці з тим, кого ми знаємо, що нас любить».

Одна форма молитви

Протягом століть Церква та її святі виробили

багато різних форм споглядальної молитви. Те, що тут є - проста форма, популяризована святим Франциском де Сальським у XVII столітті, і яка використовується мільйонами людей з тих пір. Святий Франциск особливо піклувався про мирян та людей, що живуть у світі: він вважав, що всі покликані до святості, і всі до молитви.

Пошук місця для молитви

Молитва не є складною, але вона потребує терпіння і зусилля. Пошук відповідного оточення важливий: великі святі можуть молитися де завгодно і в будь-який час, але більшості з нас не так пощастило! Спробуйте знайти тихе місце, де вас не потурбують. Якщо у вас є доступ до церкви, це було б ідеально - чи можливість молитися перед Святими Тайнами, ще краще. Але тиха кімната на борту працюватиме так само добре. Також важливо молитися у відповідній позі: сидячи вертикально або стоячи на колінах, допомагає тримати увагу.

Виділити час на молитву

Як довго ви повинні молитися? Скільки зможете! Очевидно, краще молитися протягом п'яти-десяти хвилин, аніж взагалі не молитися. З огляду на це, нам потрібно бути щедрими з Богом, а практичне - приділення часу молитві дозволяє нам слухати і говорити. Багато людей вважають корисним щодня приділяти певну кількість часу молитві - «початківці» можуть почати, скажімо, з десяти хвилин. Це може зростати з часом. З часом деякі знаходять півгодини чи навіть годину на день - це те, що їм подобається і потрібно. Поставте собі реалістичну ціль - і дотримуйтесь її. Не спокушайте скоротити молитву, бо вам спочатку це буде важко - ставтесь до неї як до важливого та необхідного.

Коли потрібно молитися

Який час доби найкраще для молитви? Ну, ми можемо молитися в будь-який час, вранці, вдень чи ввечері. Однак реально, більшість людей вранці є більш пильними. Чим пізніше ми приступимо до молитви, тим втомленішими і розгубленішими ми можемо стати.

Присутність Бога

Коли ви приходите молитися, де б це не було, спочатку нагадайте собі, що там є Бог. Потім усвідомте себе в його присутності і попросіть його допомогти вам.

Підняття розуму

Щоб стати до молитви, нам потрібно зосередити свій розум на Богові. Є багато способів зробити це. Ви можете прочитати короткий уривок з Євангелія, зосередитися на іконі чи розп'ятті, поміркувати над однією із таємниць Вервиці (Вервиця, до речі, сам по собі є чудовою формою розумової молитви, якщо молитися рефлексивно). Можна закрити очі. Будьте спокійні і намагайтеся увійти у власне серце, і тихо повторіть просту фразу, щиро, наприклад: “Господи Ісусе, помилуй мене, допоможи мені”. Не поспішайте. Як тільки Бог наповнив ваші думки - поговоріть з ним. Скажіть йому, що ви вірите в нього, сподіваєтесь на нього, любите його. Скажіть йому свої неприємності і попросіть прощення за свої гріхи. Це молитва.

Відволікання

Якщо ми не дуже зосереджені чи побожні, наш розум незабаром відволікається. Від думки про Бога ми скоро переносимо думку на їжу, роботу та свої сім'ї. Не переймайтеся через відволікання. Навіть святі страждали від цього, і це не страшно. Якщо ви виявили, що ваші думки промайнули, просто поверніть їх ще раз (прочитайте ще один стих Євангелія - зафіксуйте погляд на іконі - повторіть свою фразу). Відволікання ніколи повністю не зникають, але вони будуть зменшуватися з практикою. Не відганяйте їх. Вони

цілком нормальні. Молитися може, в цьому сенсі трохи битва.

Слухання

Таким чином - мислення, спілкування з Богом і любов до Бога - наш час молитви скоро пройде. Але важливо, щоб ми теж чули - чули серцем. Якщо ми ставимось до Бога як до справжнього друга - якщо ми розповімо йому про свої неприємності, свої труднощі та спокуси - тоді в молитві він покаже нам відповіді на всі ці питання, допомагаючи нам бачити речі в новій перспективі, зі свіжим сприйняттям. Навіть найбільш нерозв'язані проблеми, можна вирішити в молитві.

Підсумок

Коли наш час молитви майже закінчився, нам слід зробити три заключні речі.

1. Спробуйте знайти щось, щоб «забрати» з собою - можливо, слово з Писання, ідея чи образ - щось, що нагадуватиме вам про вашу молитву протягом дня.
2. Якщо доречно, прийміть рішення: вирішіть діяти так, як Бог просвітив вас у вашій молитві (і якщо ви все ще відчуваєте відсутність настанов, попросіть Бога показати вам шлях).
3. Подякуйте Богові за цей час молитви і попросіть його завжди залишатися з вами. Ви можете закінчити, сказавши коротку молитву на власний вибір, наприклад, Отче наш.

Важко написати про молитву, бо це щось, що потрібно пережити. Якщо ви дійсно хочете навчитися молитися, то єдиний спосіб зробити це - спробувати. Відкладіть час. Відкрийте своє серце і наполегливо вперед - «ти ніколи не озирнешся назад і ніколи не пошкодуєш».





Молитва до Святого Серця Христового

Червень - це місяць, присвячений Святому Серцю Христовому

О, найсвятіше серце Ісуса, джерело кожного благословення, я обожнюю тебе, люблю тебе, і з живим жалем за мої гріхи приношу Тобі це бідне моє серце. Зроби мене покірним, терплячим, чистим і цілком слухняним Твоїй волі. Дай, Добрий Ісусе, щоб я міг жити в Тобі і для Тебе. Захисти мене в умовах небезпек. Втішай мене у Своїх стражданнях Дай мені здоров'я тіла, допомогу в моїх земних потребах, Твоє благословення на все, що я роблю, і благодать святої смерті. Амінь.



STELLA MARIS

