



ТРАВЕНЬ  
2022

# Stella Maris

ПІДТРИМУЄ МОРЯКІВ ТА РИБАЛОК В УСЬОМУ СВІТІ

В номері

## Порт Фокус

Ріо-де-Жанейро

## Неділя в морі

з отцем Колумом Келлі

## Навчаючись Вірі

Як любити свого ближнього

## Святі Герої

Святий Йосиф і як християни  
справляються зі стресом





## 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.

Підтримати Стелла Маріс пожертвою можна на сайті: [www.apostleshipofthesea.org.uk/ways-donate](http://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](mailto:info@apostleshipofthesea.org.uk)

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

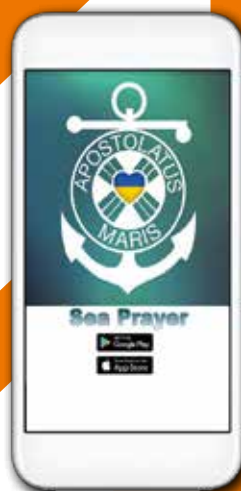
[www.apostleshipofthesea.org.uk](http://www.apostleshipofthesea.org.uk)

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

Images: Pg 2, and back cover courtesy of Stella Maris.

Front Cover, Pg3 – Pg6 courtesy of iStockphoto.

Pg 7-8 courtesy of Lawrence Lew OP. Page 9-11 wikicommons.



**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

# РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, БРАЗИЛІЯ

У 1870-х роках, із будівництвом Дока-да-Альфандега, з'явилися перші проекти з розвитку порту Ріо-де-Жанейро. Проте відкриття порту Ріо-де-Жанейро відбулося 20 липня 1910 року. Порт Ріо-де-Жанейро розташований на західному узбережжі затоки Гуанабара, має довжину майже 7 тисяч метрів та 31 причал. Порт Ріо-де-Жанейро також вважається третім найнавантаженишим портом за обсягом вантажів, також він є центром круїзних суден.

У 2020 році порт Ріо-де-Жанейро завантажив та розвантажив понад вісім мільйонів вантажів, це тисячі тон пшениці, насипних і паперових товарів, мільйони тон заліза, сталі та наливних вантажів, а також тисячі транспортних засобів. У тому ж році було введено багато обмежень на перевезення в портових містах через COVID-19, все ж таки було перевалено понад 220 тисяч пасажирів, які прямували через «Площу Мауа Порту-Ріо-Жанейро» на різних круїзних суднах. Після багатьох змін та удосконалень портом наразі керує Companhia Docas de Rio de Janeiro.

Стелла Маріс – Ріо-де-Жанейро, заснована у травні 1998 року місіонерами Святого Чарльза – скалабрианцями, розташована поруч із доком 18 всередині порту Ріо-де-Жанейро. Сьогодні активно присутня в Порт-Ріо-де-Жанейро зі своїми капеланами, персоналом і волонтерами.

Щодня ми організуємо наші відвідування кораблів, приносячи морякам кілька журналів, Біблій, вервиць та інформацію для моряків, а особливо нашу дружню гостинність. Крім того, ми часто пропонуємо свої послуги на борту: служби, благословення, поради, екуменічні святкування, духовну опіку. Більш того, ми запрошуємо всіх моряків до нашого центру, де є телефони, комп'ютери, безкоштовний інтернет, бібліотека, ігрова кімната, відпочинок, документи та надаємо можливість відвідування лікарень для хворих моряків тощо.

З 2009 по 2010 рік ми розширили наші послуги для

моряків у порту Итагуаї, який розташований в муніципалітеті Итагуаї на північному узбережжі Сепетіба, на відстані 90 кілометрів від міста Ріо-де-Жанейро.

У зв'язку з пандемією COVID-19 ми ніколи не припиняємо наших послуг для моряків, навіть, надаємо деякі невеликі послуги, як-от покупка фруктів, фаст-фуду, особистих речей тощо. Ми робимо дрібні речі з великою любов'ю та турботою. Стелла Маріс завжди готова задовольнити потреби всіх моряків, поважаючи їх раси, культури, релігію; і щастя бути частиною родини, по прибуттю у порт Ріо-де-Жанейро.



## Центр Стелла Маріс Ріо-де-Жанейро

Вулиця Родрігеса Алвеса – Внутрішні портові ворота – Поруч із доком 18

**Поштова адреса:** Rua Álvaro Ramos 385, Botafogo, Rio de Janeiro, RJ, Brazil, Zip code: 22280-110

**Години обслуговування:** З понеділка по п'ятницю: 08:00 – 21:00  
Субота та неділя: за запитом

**Портові капелани:** о. Чезаре Цицері, та о. Джозеф Нгуен Ван Тьєн.

**Тел номери:** +55 21 98118-1946 +55 21 2275-6494

**Facebook:** @stellamarisriodejaneiro

**Instagram:** @stellamarisrio

**Email:** stellamarisrj1998@stellamarisrio.com



# Неділя в морі З о. Колумом Келлі

**ТРЕТЯ НЕДІЛЯ ВЕЛИКОДНЯ  
НЕДІЛЯ, 1 ТРАВНЯ**

## ЄВАНГЕЛІЄ ВІД ІВАНА 21:1-14

Після цього з'явився Ісус знов Своім учням над морем Тіверійським. А з'явився отак Укупі були Симон Петро, і Хома, званий Близнюк, і Нафанаїл, із Кани Галілейської, і обидва сини Зеведеєві, і двоє інших із учнів Його.

Говорить їм Симон Петро: Піду риби вловити. Вони кажуть до нього: І ми підемо з тобою. І пішли вони, і всіли до човна. Та ночі тієї нічого вони не вловили. А як ранок настав, то Ісус став над берегом, але учні не знали, що то був Ісус. Ісус тоді каже до них: Чи не маєте, діти, якоїсь поживи? Ні, вони відказали. А Він їм сказав: Закиньте невода праворуч від човна, то й знайдете! Вони кинули, і вже не могли його витягнути із-за безлічі риби...

Тоді учень, якого любив був Ісус, говорить Петрові: Це ж Господь!... А Симон Петро, як зачув, що Господь то, накинув на себе одєжину, бо він був нагий, та й кинувся в море... Інші ж учні, що були недалеко від берега якихсь ліктів із двісті припливли човником, тягнучи невода з рибою. А коли вони вийшли на землю, то бачать розложений жар, а на нім рибу й хліб. Ісус каже до них: Принесіть тієї риби, що оце ви вловили! Пішов Симон Петро та й на землю витягнув невода, повного риби великої, сто п'ятдесят три. І хоч стільки було її, не продерся проте невід. Ісус каже до учнів: Ідіть, снідайте! А з учнів ніхто не наважився спитати Його: Хто Ти такий? Бо знали вони, що Господь то... Тож підходить Ісус, бере хліб і дає їм, так само ж і рибу. Це вже втретє з'явився Ісус Своім учням, як із мертвих воскрес.

## ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Мене звати Кріс, і я працюю у великому порту капеланом для моряків. Я розумію їхній світ і протягом кількох років є частиною цієї великої місії церкви. Моя робота в значній мірі заснована на вченні та прикладі Господа, і я отримую велику силу, слухаючи слово Господа, особливо коли морякам важко, намагаюсь допомогти. Сер Д'юан є важливим джерелом натхнення для мене.

Євангеліє, яке я почув сьогодні на месі, є розповіддю про одне з явлень Ісуса своїм учням після Його воскресіння. Деяким учням легше повірити, ніж іншим, дещо схожим на мене, бо бути капеланом не полегшує віру. Я вважаю цю історію однією з найдраматичніших у всіх євангеліях. У попередніх євангеліях є подібна розповідь з тим самим складом. Ісус, учні, величезний улов риби, такий великий, що сіті рвуться.. цього разу не так, нам кажуть, що сіті не розірвались.

Що ж іншого відбулося цього разу?

Так, у нас ті самі учасники, але воскресіння сталося, і все більше ніколи не буде таким, як було. Сітки, колись розірвані, тепер полагождені; очі та вуха, закриті для нових можливостей, тепер відкриті. Це те, що змінилося в житті учнів, коли вони поступово, по-новому почали розуміти Ісуса.

Коли я збираюся піднятися на наступний корабель, і ці думки лунають у моїй голові, я думаю, що це один із моїх легких кораблів. Це те, що зазвичай відбувається у порту і із хорошим кораблем. До екіпажу ставляться добре, і вони виглядають щасливими. Так само, як Ісус ділився їжею зі своїми учнями на березі озера, мене, ймовірно, запросять поїсти з друзями і, швидше за все, рибу. Ми поговоримо про їхнє життя та сім'ї вдома і навіть поділимося деякими думками щодо євангелії цього тижня. Тому я молюся.

«Нехай Господь буде в моєму серці та на моїх устах, щоб я міг гідно проголосувати Його святе Слово».



## ЧЕТВЕРТА НЕДІЛЯ ВЕЛИКОДНЯ НЕДІЛЯ 8 ТРАВНЯ

### ЄВАНГЕЛІЄ ВІД ІВАНА 10:27-30

Ісус сказав:

“Мого голосу слухають вівці Мої, і знаю Я їх, і за Мною слідком вони йдуть.

І Я життя вічне даю їм, і вони не загинуть повік, і ніхто їх не вихопить із Моєї руки.

Мій Отець, що дав їх Мені, Він більший за всіх, і вихопити ніхто їх не може Отцеві з руки.

Я й Отець Ми одне!”



### ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

І знову привіт, Кріс. Минулого тижня я писав тобі, як я із нетерпінням чекав відвідування улюбленого корабля, але не сьогодні, бо знаю, що це буде нелегко.

Сьогодні, у неділю Доброго Пастиря, ми знаємо, що Бог піклується і любить нас, але що від нас вимагається - піклуватися про тих, кого Господь довірив нам, і керувати ними. І я маю на увазі не лише нашу найближчу родину, а й усіх, хто потребує.

Добрий Пастир знає кожного з нас особисто. Для Бога ми більше ніж ім'я, ми зосередження Його ніжності та любові. Наші стосунки з Ісусом є глибоко особистими, але це є сила в нашому житті, якою нам пропонується поділитися з іншими. Як чудово, що Бог знає наші дорожочі імена. Знаючи наше ім'я, Він відповідає на наші найглибші прагнення, наші найглибші потреби.

Господь закликає прислухатися до Його голосу.

Нас оточує багато голосів. В наші дні дуже рідкі бувають такі моменти, щоб хтось чи щось не промовляло до нас, вимагаючи нашої уваги.

Деякі голоси обіцяють нам прекрасне життя, якщо ми зробимо це або купимо те. Інші голоси закликають нас до ненависті, гіркоти та гніву, а інші закликають до любові та прощення.

Який з них є голос Божий? Голос Бога розпізнається в тому, що закликає нас вийти за межі, які ми вважаємо своїми межами. Він закликає нас до святості, до покорі, до повної безкорисливості в служінні іншим. Це голос Доброго Пастиря.

Дозвольте мені трохи розповісти вам про корабель, на який я збираюся зайти на борт. Він прибув до нас три тижні тому, і незабаром з'ясувалося, що виникла серйозна проблема. На борту корабля дуже мало їжі, більшу частину з якої, була надана волонтерами Stella Maris. Екіпаж не отримував зарплату протягом півроку. Ви можете зрозуміти їхній гнів і страх. Але я повинен був вірити, що сьогоднішнє Євангеліє є доброю новиною навіть для них у їх жахливому становищі.



## П'ЯТА НЕДІЛЯ ВЕЛИКОДНЯ НЕДІЛЯ 15 ТРАВНЯ

### ЄВАНГЕЛІЄ ВІД ІВАНА 13:31-35

Тоді, як він вийшов, промовляє Ісус: Тепер ось прославивсь Син Людський, і в Ньому прославився Бог.

Коли в Ньому прославився Бог, то і Його Бог прославить у Собі, і зараз прославить Його!

Мої дітоньки, не довго вже бути Мені з вами! Ви шукати Мене будете, але як сказав Я юдеям: Куди Я йду, туди ви прибути не можете, те й вам говорю Я тепер.

Нову заповідь Я вам даю: Любіть один одного! Як Я вас полюбив, так любіть один одного й ви!

По тому пізнають усі, що ви учні Мої, як будете мати любов між собою.

**Але сила діяти заснована на новому образі людства, даному нам Христом, і тому, що ми маємо Його живу присутність з нами, щоб допомогти нам любити інших на Його шляху.**

### ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Сьогодні вранці я був на Службі і привіз із собою чотирьох моряків. Вони були в захваті від можливості відвідати месу. Повертаючись на корабель, ми говорили про Євангеліє, Рональд сказав, що Євангеліє дуже коротке, і йому це сподобалося. Він був правий, це найкоротше з усіх Євангелій цього року, всього п'ять віршів, але який вплив вони мають.

Це підводить нас до суті християнського послання: Божа любов до нас є повною і безумовною, і наша любов до інших повинна бути такою ж. Так само, як і Божа любов до нас, це буде дорого коштувати — ось вона природа справжнього учнівства, яке ніколи не дається легко.

Справді складне питання – чи можлива така любов? Хоча невпевнено схилиючись до такої можливості, зрозуміло, що більшість із нас, більшість часу, очевидно, що не можуть повністю жити за цією новою заповіддю. Так, щиро любити ми можемо лише співпрацюючи з Божою благодаттю. Але сила діяти заснована на новому образі людства, даному нам Христом, і тому, що ми маємо Його живу присутність з нами, щоб допомогти нам любити інших на Його шляху.

Це надвимогливий ідеал — любити свого ближнього, як самого себе, або навіть любити свого ближнього будь-яким чином. Любов вимагає від нас найкращого і виявляє в нас найкраще. Бути любленими дає нам дивовижну енергію та сміливість. Любов робить нас плідними, продуктивними, сильними та сміливими. Десь я читав, що любов – це полум'я, яке зігріває нашу душу, заряджає енергією наш дух і наповнює наше життя пристрастю. Це наш зв'язок з Богом і одне з одним.

Ми говорили про те, як важко екіпажу різного темпераменту та походження на борту виконувати заповідь любові. Джоуї сказав, що було легше любити один одного, коли ми перебуваємо під тиском, наприклад, коли ми всі разом працюємо, щоб врятувати корабель під час лютого шторму.

Ось така думка.



## ШОСТА НЕДІЛЯ ВЕЛИКОДНЯ НЕДІЛЯ 22 ТРАВНЯ

### ЄВАНГЕЛІЄ ВІД ІВАНА 14:23-29

Ісус відповів і до нього сказав: Як хто любить Мене, той слово Моє берегтиме, і Отець Мій полюбить його, і Ми прийдемо до нього, і оселю закладемо в нього. Хто не любить Мене, той не береже Моїх слів. А слово, що чуєте ви, не Моє, а Отця, що послав Мене.

Говорив це Я вам, будши з вами. Утішитель же, Дух Святий, що Його Отець пошле в Ім'я Моє, Той навчить вас усього, і пригадає вам усе, що Я вам говорив.

Зоставляю вам мир, мир Свій вам даю! Я даю вам не так, як дає світ. Серце ваше нехай не тривожиться, ані не лякається! Чули ви, що Я вам говорив: Я відходжу, і вернуся до вас. Якби ви любили Мене, то ви б тішилися, що Я йду до Отця, бо більший за Мене Отець.

І тепер Я сказав вам, передніше, ніж сталося, щоб ви вірували, коли станеться.

**Ми ніколи насправді не прощаємося з Сином Божим, бо Він завжди з нами.**



### ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Однією з важких ситуацій, з якими ми зустрічаємося як капелани, є допомога морякам, які щойно покинули дім і сім'ю, щоб бути далеко від близьких на довгий термін до дванадцяти місяців. Кінець ніколи не буває легким, тому що так багато невизначеного в майбутньому без коханої людини, саме тим, кому доводиться вирушати новою дорогою або здійснити іншу подорож. Для моряків, які провели пару місяців вдома, такий від'їзд може принести багато душевного болю. Довгі місяці в небезпечних водах, що попереду, непередбачувані.

Що ми можемо сказати? Можливо, є допомога в сьогоdnішньому Євангелії.

У нашому читанні ми бачимо дуже сумну групу учнів, які розуміють, що їхній час з Ісусом добігає кінця.

Він обіцяє їм подарунок. «Я залишаю вам дар — мир у думках і душі». Яка гарна обіцянка, який особливий подарунок. Мир – це не

відсутність війни. Це наявність чогось реального і відчутного. Це те, що я можу досягнути, подарунок, який ми отримали.

Позитивний спосіб впоратися з багатьма розлуками в житті — бачити себе паломниками, які долають свій шлях. Нам потрібні вірні друзі, які подорожують з нами разом. Ісус попереджає своїх учнів, що незабаром залишить їх і залишить цю землю, «Я йду, але повернуся». Ми ніколи насправді не прощаємося з Сином Божим, бо Він завжди з нами.

Якби ми тільки могли прийняти ці слова та обіцянки Ісуса у свої серця, але насправді ми іноді відчуваємо себе самотніми та наляканими, і в такі моменти ми відчуваємо відсутність Бога, Його відсутність. Мало може бути більш самотніх місць, ніж бути на вахті на корабельному містку вночі. Темрява довкола і випадкові проблиски світла вдалині можуть бути причиною страху так само, як і ознакою надії.



## ВОЗНЕСІННЯ ГОСПОДНЄ НЕДІЛЯ 29 ТРАВНЯ

### ЄВАНГЕЛІЄ ВІД ЛУКИ 24:46-53

І сказав Він до них: Так написано є, і так потрібно було постраждати Христові, і воскреснути з мертвих дня третього, і щоб у Ймення Його проповідувалось покаяння, і прощення гріхів між народів усіх, від Єрусалиму почавши. А ви свідки того.

І ось Я посилаю на вас обітницю Мого Отця; а ви позостаньтєся в місті, аж поки зодягнетєся силою з висоти. І Він вивів за місто їх аж до Віфанії; і, знявши руки Свої, поблагословив їх.

І сталось, як Він благословляв їх, то зачав відступати від них, і на небо возноситись.

А вони поклонились Йому, і повернулись до Єрусалиму з великою радістю.

І постійно вони перебували в храмі, переславляючи й хвалячи Бога. Амінь.

### ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Ми портові капелани, наша місія двояка. Ми всіма силами допомагаємо морякам, щоб їхнє перебування в порту було комфортним. Ми прислухаємося до їхніх розповідей і, можливо, навіть даємо їм те, що вони потребують, у разі невикраденої заробітної плати чи інших форм несправедливості. Також, як учні Христа, ми маємо обов'язок: «Іти по всьому світу і проповідувати Євангеліє кожному створінню»

Хоча євангеліє на сьогодні говорить нам, що Ісус вознісся на небо, це ясно показує, що він все ще з нами особливим чином.

Ісус не просто розчинився в повітрі. У день Вознесіння легко подумати, що він перейшов у нову форму божественного життя. Але ні, все з точністю до навпаки. Будучи з Богом, Ісус перебуває тут з нами по-новому і дуже особливим чином. Тільки через його фізичну відокремленість від нашого світу його духовний союз може бути повним з усім світом назавжди. Одного разу Ісус покинув світ, щоб бути разом з нами на всі часи. Йому довелося розірвати узи, які він залишив зі своїми друзями, щоб бути доступним для всіх. В Ісусі майбутнє вже почалося.

То яким же чином з нами перебуває Воскреслий Господь? Новий Завіт і церковна традиція пропонують різноманітний набір «присутностей». Христос присутній у моєму ближньому, який потребує. Він присутній у Слові та Таїнстві, коли учні збираються в присутності Святого Духа. Можливо, ми не завжди відчуваємо цю присутність, але слова Ісуса є гарантією того, що незалежно від того, що відбувається в моєму житті, на моєму кораблі чи в моїй церкві, Він все ще з нами.

Багатство цього свята може бути втрачено, оскільки воно знаходиться між великими подіями Пасхи та П'ятидесятниці, але його послання окриляє. Коли я блукаю цим портом або піднімаюся на наступний трап, Дух Божий зі мною в усіх труднощах, з якими мені доведеться зіткнутися.

Прийди, Святий Душе. Прийди.



# Як любити свого ближнього

від отця Стивена Ванга



➤ **«Люби ближнього свого» — це радикальний заклик любити без умов, без розрахунків, без очікування нагороди. Це важко. І іноді нам не подобається ця заповідь. Ми покликані до жертвовної любові, яка, здається, виходить за межі звичайного покликання обов'язку і навіть за межі того, що здається розумним.**

У вас може бути багато теорій про кохання, але що це насправді означає на практиці? Святий Мартін Турський був молодим солдатом у четвертому столітті. Він їхав на коні в найхолоднішу частину зими, коли зустрів жебрака, що сидів на узбіччі дороги біля міської брами. Йому не було що дати йому, але в хвилину натхнення він витяг меча, розрізав плащ навпіл, і одну половину віддав жебракові.

Тієї ночі святому Мартину приснився сон. Уві сні Ісус був одягнений в половину плаща, яку віддав Мартін. Ісус сказав ангелам: «Подивіться, як Мартин одягнув мене в свою одягу». Це правдива історія і прекрасний символ любові до ближнього, до якого покликані всі християни.

Ісус сказав своїм послідовникам: «Люби ближнього свого, як самого себе». Тоді він пішов далі і сказав: «Любіть один одного, як Я вас полюбив». І він пішов ще далі й сказав: «Любіть своїх ворогів, творіть добро тим, хто вас ненавидить, благословляйте тих, хто вас проклинає, моліться за тих, хто зневажає вас».

Це радикальний заклик любити без умов, без розрахунків, без очікування нагороди. Це важко! І визнаємо, що іноді нам не підходить цей принцип. Ми покликані до жертвовної любові, яка, здається, виходить за межі звичайного покликання чи обов'язку і навіть за межі того, що здається розумним.

Звісно, це зовсім не означає стелитися перед кожним. Інколи ми стикаємося з необхідністю відстояти себе. І звісно це не означає, що ми позбавлені радості. Як багато зустрічей Ісуса з людьми були сповнені радості. Є такий чудовий вислів: «Життя набуваєш, коли віддаєш». Отже, чим більше ми готові віддати, тим більше воздасться нам в найнесподіваніший спосіб.

Мати Тереза була черницею в Індії, викладала в школі для дівчат, виконувала добру роботу. Але одного разу вона відчула внутрішнє покликання покинути і монастир, і школу, і піти у нетрі Калькутти, щоб служити найбільшим з бідних. Вона хотіла піти до тих, у кого нічого не було, поділитися з ними життям і принести світло Христа в темряву нетрів.

Вона надавала прихисток всім німечим, при смерті та покинутим дітям, які траплялись на її шляху, даруючи їм утримання та надію; вона збирала

навколо себе черниць, які виконували це служіння в найбільш бідних місцях світу.

Мати Тереза вийшла за межі свого осілого життя, щоб знайти свого ближнього в найбільш бідному серед бідних. Вона стала потужним символом християнської радості та безкорисливої любові. Ми не забор'язані обирати той самий шлях, що й вона, але ми зможемо віднайти в собі таке ж саме гаряче бажання любити інших у звичайних обставинах нашого власного життя. Вона просто наслідувала приклад Ісуса.

Під час Тайної вечері Ісус зняв верхній одяг і нахилився, щоб обмити ноги своїм учням. Це символ смиренного служіння, коли Син Божий стоїть перед нами на колінах. Але це також символ великої ніжності та співчуття, безкорисливої любові друга до своїх друзів, брата до своїх братів.

Історія доброго самарянина, мабуть, є найкращою ілюстрацією того, що означає любити ближнього. Подорожнього роздягли, побили та покинули грабіжники. Мандрівник самарянин — єдиний, хто наважився перейти дорогу і допомогти йому. Зворушений співчуттям, він перев'язав його рани і подбав про нього у заїзжому дворі.

Добрий самарянин доклав усіх зусиль. Його любов - добра, милосердна, щедра, дієва, безкорислива. Це жертвовна любов, крім того вона сповнена ніжністю і зичливістю.

Це та любов, яку ми покликані мати до інших. До тих, з ким ми близькі, і до тих, кого інколи найважче любити. До всіх тих людей, з якими ми можемо зустрічатись щодня, залишаючись незнайомцями. До несподіваних гостей, до іноземців, і, особливо, до бідних, хворих, незахищених, самотніх, старих, вмираючих.

Ось, що означає любити свого ближнього. Ось, що означає бути християнином.

## Питання для роздумів

Хто є найбільш люблячою людиною, яку ви знаєте особисто, і чому?

Хто є найбільшим прикладом людської доброти, про який ви чули чи дізналися? Що робить їх такими особливими?

В чому сенс життя?

# Святий Йосиф і як християни справляються зі стресом



➤ Якщо ви відчуваєте стрес, подивіться на приклад Святого Йосифа, чудовий приклад того, як справлятися з відповідальністю та безліччю завдань.

Йосиф був теслею з Назарету в Галілеї (Мт 13,55). Він не був багатим, хоча походив з роду царя Давида (Мт 1,1-16; див. Святого 1.24). Йосиф так любив Марію, що був готовий мовчки розлучитися з нею, коли почув, що вона вагітна не від нього (Мт 1:19). Інший на його місці міг би викрити її, в результаті чого її б побили камінням за перелюб. Після того, як Йосиф таким чином продемонстрував своє милосердя, йому приснився сон, в якому ангел сказав йому не боятися взяти Марію за дружину і прийняти її дитину як свою, бо дитина – Божа (Мт. 1, 20-21). Отже Йосиф став прийомним батьком Ісуса. Він, мабуть, помер молодим, бо він не згадується в подальшому житті Ісуса.

## # ВІН БОС

Чаша Йосифа не була легкою. Як і твоя! «Я так багато хочу в своєму житті; роботи завжди більше, ніж я в змозі подолати!» «Я хвилююся за результат...» «Я боюся, що щось трапиться» Чи знайомі вам такі думки? Тривога і стрес є частиною життя більшості людей. Але в цьому зовсім немає потреби! Зрештою, Бог керує всім, а не ви. Але Ви здавні на багато що.

Святий Ігнатій сказав, що треба працювати так, ніби все залежить тільки від нас, а молитися так, ніби все залежить тільки від Бога. Це чудово підсумовує нашу християнську поставу. Дуже здорово покласти остаточну відповідальність за результат своєї роботи в руки Бога. Він Бос! Так, він потребує від вас, щоб ви приклали свій розум, своє серце і свої руки до своїх завдань, і робили це з повною відповідальністю. Але не більше цього.

## # БЕЗ СТРЕСУ

Святий Йосиф є чудовим прикладом того, як потрібно ставитися до відповідальності з безліччю завдань. Ви помічали, що він зробив у, мабуть, найнапруженіший момент свого життя, коли його кохана і довірена наречена, здавалося, зрадила його, і весь його світ руйнувався? Він пішов спати, довірившись Богу! Саме лягаючи спати, він дав можливість Богу діяти (у його випадку через сон). Ісус говорив про землероба, який кидає насіння: насіння проростає і росте, коли він спить (Мк 4, 26-29). Часто наш стрес заважає Богу допомогти нам, оскільки ми стоїмо на заваді і не слухаємо!

## # КРОКИ ВІД СТРЕСУ

Бог знає, що вам потрібен відпочинок, і перед сном ви можете довірити все, що турбує вас, у Його руки. Але що робити, якщо ви не можете заснути, тому що перебуваєте в стресі? Ось кілька порад.

- По-перше, молисься і спілкуйтеся. Розкажіть Богу про свої турботи, попросіть Його допомоги. Поговоріть з ким-небудь, наприклад з другом чи вчителем, і запишіть усі свої турботи та завдання.
- По-друге, розставте пріоритети: упорядкуйте список у порядку важливості, щоб ви могли виконати принаймні найважливіші справи.
- По-третє, попросіть допомоги в інших і навчіться говорити «ні»: багато чого можете зробити лише ви.
- По-четверте, лягайте спати. Наступного дня ви можете коротко помолитися про Божу допомогу та переглянути свої пріоритети. Тоді починайте з найважливішого.
- По-п'яте, наполегливо працюйте, а все інше віддайте в руки Бога. Якщо ви зробите свої стосунки з Ним своїм першочерговим пріоритетом, ви виявите, що зрештою у вас є час для всіх справ, які дійсно важливі. Вирішіть залишити результат в Його руках. І попросіть святого Йосифа помолитися за вас.
- Чи можете ви повірити, що ці поради здатні змінити ваше життя?

Господи, Йосиф знав, наскільки може бути перенасичене стресом моє життя. Допоможи мені віддати всі мої турботи у Твої руки і зосередитися на найважливішому. Святий Йосифе, молись за нас!

«Я дуже люблю святого Йосифа, бо він людина мовчання та сили. На моєму столі стоїть образ святого Йосифа, що спить. Навіть коли він спить, він піклується про Церкву! Так! Ми знаємо, що він може це робити. Тому, коли у мене є проблеми, труднощі, я пишу невелику записку і кладу її під образом святого Йосифа, щоб він у своєму сні міг подбати про моє прохання! Іншими словами, я прошу його: молись за цю проблему!... Як і святий Йосиф, ми, почувши Божий голос, повинні піднятися зі свого сну; повинні встати і діяти (Рим. 13:11)... Віра не віддаляє нас від світу, а навпаки - заглиблює в нього. Це дуже важливо! Ми повинні бути глибоко зайняті світом - силою молитви. Насправді кожен із нас має особливу роль у підготовці до приходу Божого царства у наш світ».

**[Папа Франциск, Промова до сімей у Манілі, 16 січня 2015 р.]**





## Молитва Вознесіння

Господи Ісусе Христе, Вознесінням якого ми радіємо, що возніс нашу людську природу до правиці свого Отця, почуй нашу молитву! Ми просимо Тебе, щоб ми, які тут, на землі, воювали під Твоїм прапором, як нашого Царя, щоб силою Твого Святого Духа прийшли до Твого Царства на небесах, де Ти з Отцем і Святим Духом царюєш у вічній славі. Амінь.



STELLA MARIS

Стелла Маріс є найбільшою мережею в світі з відвідування суден.

Ми покращуємо життя мореплавців і рибалок через нашу мережу місцевих капеланів та центрів моряків, експертну інформацію, адвокацію, та духовну підтримку.



### Stella Maris регіональні координатори

#### Північна Америка і Кариби

**Deacon Paul Rosenblum**

Stella Maris Port Chaplain, Charleston Diocesan

**Email:** paul.rosenblum@stellamarismail.org

**Mobile:** +1 (843) 822-3572

#### Європа

**Martin Foley**

Stella Maris National Director, UK

**Email:** martin.foley@stellamarismail.org

**Mobile:** +44 7941 231628

#### Африка Індійського океану

**Fr Jacques Henri David**

Stella Maris Port Chaplain, Port Louis, Mauritius

**Email:** jachenri@intnet.mu

**Mobile:** + 230 57287348

#### Південна Азія

**Fr Johnson Chirammel**

Stella Maris Port Chaplain, Cochin, India

**Email:** chirammelj@yahoo.com

**Mobile:** +91 9447308759

#### Західна Африка

**Fr Celestin Ikomba**

Stella Maris National Director, Ivory Coast

**Email:** ikomba\_celio@yahoo.fr

**Mobile:** +225 08041035

#### Південно-Східна Азія

**Fr Paulo Prigol**

Stella Maris Director, Manila, Philippines

**Email:** pauloprigol@yahoo.com

**Mobile:** +63 908 819 0230

#### Латинська Америка/LATIN AMERICA

**Fr Samuel Fonseca, CS**

Stella Maris National Director, Brazil

**Email:** samufonto@hotmail.com

**Mobile:** +55 (13) 9772 1191

#### Океанія

**Sr Mary Leahy, RSJ**

Stella Maris Port Chaplain, Sydney, Australia

**Email:** smaryleahy@gmail.com

**Mobile:** +61 (418) 724 713

[www.stellamaris.org.uk](http://www.stellamaris.org.uk)

[facebook.com/StellaMarisOrg](https://facebook.com/StellaMarisOrg)

[twitter.com/StellaMarisOrg](https://twitter.com/StellaMarisOrg)



STELLA MARIS