

reStart

Міжрелігійна Духовна Реабілітаційна Програма



ЧЕРНІГІВЩИНА

ХАРКІВЩИНА

ЛУГАНЩИНА

ЗАПОРІЖЖЯ

ДОНЕЧЧИНА

ХЕРСОНЩИНА

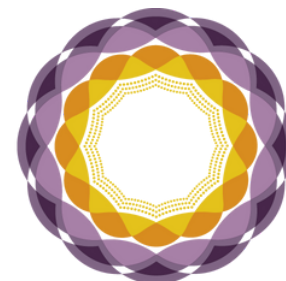
КРИМ



ОРГАНІЗАТОРИ:



ЗА ПІДТРИМКИ:



JOHN PAUL II CENTER
for
INTERRELIGIOUS DIALOGUE



Цей буклет видано за сприяння сімей Голдберг, Шевчук та River Phoenix Center for Peacebuilding.

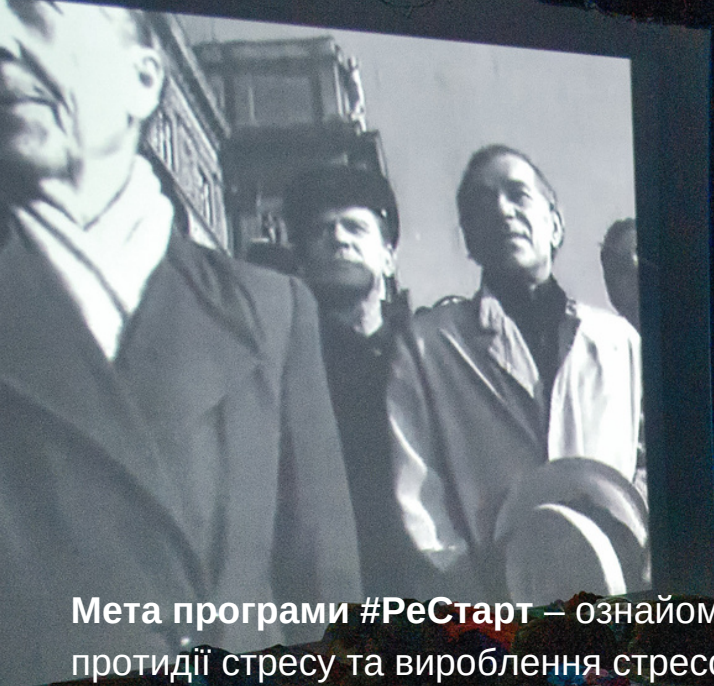
#РЕСТАРТ: МІЖРЕЛІГІЙНА ДУХОВНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА



З початком повномасштабної війни, з 24 лютого 2022 року, мільйони українців були вимушені залишити свої домівки, тисячі – втратили життя. Вся Україна страждає та переживає, отримала травму на довгі роки. З початку березня Центр міжрелігійного діалогу «Лібертас» започаткував онлайн-консультації та вебінари для волонтерів та усіх бажаючих навчитися справлятися з емоціями, стресом та будувати резилентність у кризові часи.

На початку червня Центр «Лібертас» зібрав **40 учасників з усієї України** для участі в духовній реабілітаційній програмі #ReStart.

А саме – воркшопи та сесії за наступними напрямками: духовна терапія (Юдаїзм, Християнство, Іслам), психологічна терапія, арт-терапія, бібліотерапія, молитовна та медитаційна терапії, співотерапія, кінотерапія, фізична терапія, інформаційна терапія, гастротерапія, особисто-професійна терапія та нетворкінг.



Мета програми #РеСтарт – ознайомити учасників з різноманітними способами протидії стресу та вироблення стресостійкості і резилентності в час кризи та війни через серію креативних духовних, фізичних, психологічних та мистецьких терапевтичних сесій і воркшопів.

Цілі програми #РеСтарт:

- виробити резилентність та стресостійкість,
- ознайомитися з можливостями навчання, грантами, культурними проєктами,
- фасилітувати нетворкінг та професійний розвиток,
- ознайомитися з можливостями співпраці з культурними асоціаціями і організаціями та використання культури як інструменту для власного розвитку і розвитку дітей,
- застосувати культури як інструмент росту та пізнання (через театр, візуальне мистецтво)

Ініціатива спрямована на:

- згуртування Українців та Українок,
- зміцнення сил – духовних та фізичних,
- підняття духу свободи і кохисії,
- вироблення резилентності та стресостійкості,
- ознайомлення з можливостями навчання, грантами, культурними проєктами



Центр міжконфесійного та міжрелігійного діалогу «Лібертас» є нерелігійною та неприбутковою громадською організацією. Його завдання та мета полягає у розвитку академічного, міжкультурного, богословського діалогу між церквами та релігійними спільнотами. Крім такого академічного спрямування, центр реалізовує проєкти соціального характеру. Застосовуючи наукові методи та інноваційний спосіб мислення в царині міжконфесійного та міжрелігійного діалогу, центр спрямовує свою діяльність на встановлення зв'язків між зацікавленими сторонами в сфері академічного вивчення феноменології діалогу, поваги, порозуміння та співпраці в соціальних проєктах.



**ІНСТИТУТ
РЕЛІГІЇ ТА СУСПІЛЬСТВА**

Інститут релігії та суспільства Українського католицького університету

Місія Інституту релігії та суспільства УКУ – бути посередником між релігійним та світським сегментами суспільства. Цю місію Інститут виконує через основні завдання:

- дослідження та популяризація вчення Католицької Церкви загалом та УГКЦ зокрема,
- порівняльні дослідження досвіду інших конфесій і релігійних традицій,
- привношення християнських (релігійних) цінностей в український суспільний контекст,
- вивчення та поширення вчення Митрополита Андрея Шептицького, зокрема вчення того, що стосується соціальних тем та питань.





Тривожність ночі 24-ого лютого назавжди закарбується у нашій пам'яті. Повномасштабне вторгнення росії на землі України, терор, винищення міст та сіл, ракети, бомби... Ще два роки тому, коли у пік пандемії COVID-19 в мережі з'являлися світлини та кадри з переповненими моргами, пустими вулицями та моторошними кадрами, як з багатих, так і з бідних країн, задавалося, що найгірше, що може статися з людством – вже стається зараз.

І ось коли світ потроху почав оговтуватися від пандемії та її наслідків, кордони почали відкриватися, Україну сколихнула ще більша та агресивніша біда – повномасштабне вторгнення росії на терени нашої землі. Цей акт став більш апокаліптичним ніж ковідні похорони, морги та моторошні кадри з пустою площею святого Петра у Ватикані чи порожньої Мекки в піковий час Рамадану. Світлини та історії з Бучі, Ірпеня, Маріуполя стали в рази більш сатаністичними, аніж наші будь-які уявлення про армагедон.

Церкви, синагоги, мечеті та релігійні організації одні з перших розпочали реагувати на трагічні події. Списки волонтерів, гуманітарна допомога, прихисток, безупинні молитви за мир, за Україну, за нашу свободу та воїнів... Як Центр Діалогу та Інститут релігії та суспільства, наші організації також включилися допомагати. Координуючи гуманітарну допомогу, ми також долучилися до численних інтерв'ю, медійних заходів, вебінарів та семінарів про ситуацію в Україні, надаючи західним партнерам



об'єктивну та справжню картину жахів російської війни проти України.

Ми відчували, що потрібно робити більше. Ось так і народилася ідея програми РеСтарт – духовно-психологічної віднови внутрішньо переміщених осіб. Працюючи з релігійними організаціями та представниками різних релігій та конфесій, ми усвідомлюємо, що наші найважливіші ресурси – це цінності, духовні скарби та духовність, притаманні усім релігійним традиціям. Саме такими ресурсами ми вирішили скористатися в цей надважкий час. Непростим завданням було знайти учасників, місце проведення заходу, логістичні виклики...

Завдяки підтримці наших партнерів – Центру імені Івана Павла II, Фондації Рассела Бері, Релігій за Мир та приватним жертводавцям ми змогли імплементувати пілотну програму РеСтарт. Пропонуємо вашій увазі цей невеличкий буклет з історіями її учасників та учасниць. Ці історії надихають. Вони показують, що українці – це сильна нація, мужній народ, народ, який уповає та вірить в Бога, у вищу силу, в перемогу добра над злом.

Слава Україні!

*Тарас Дзюбанський,
Центр Діалогу «Лібертас»,
Інститут релігії та суспільства УКУ*

**Наші найважливіші
ресурси – це цінності,
духовні скарби та
духовність, притаманні
усім релігійним
традиціям.**



МИРОСЛАВ МАРИНОВИЧ: "ЦІННОСТІ ТРИМАЮТЬ НАС НА ЦЬОМУ СВІТІ"



Моїм завданням є говорити про основні виклики сьогодення, які стоять перед людиною. Війна додала нам тих викликів стільки, що їх список є величезний. Не буду старатися їх повністю викласти, згадаю лише три з них.

Перший виклик – дилема цінностей супроти антицінностей. Ця війна нічим не спровокована, і злочини, які зараз чиняться, задали нам певну моральну шкалу оцінювання цієї війни. Ви всі знаєте ці моральні формули: «боротьба світла з темрявою», «боротьба між добром і злом», «українські воїни – це воїни світла, воїни добра». Усе це тішить нашу душу, і ми з цим згодні. Цікаво, що до війни далеко не кожен погоджувався з цим, цінності ми виносили за дужки, бо вони, цінності, часом заважали дбати про свої інтереси. Сьогодні раптом ми всі усвідомили, що цінності мають значення. Зверніть увагу, сьогодні ми навіть оцінюємо роботу уряду росії, ми його називаємо злочинним. А що це за слово? Зло-чиним! Зло-чинець! Уже в цьому є велика ціннісна основа, і ми з вами тішимося, що стоїмо по правильний бік Історії.

Усе дуже добре, але де є дилема? А дилема тут ось у чому. Не знаю, чи ви будете готові до почутого зараз. Воєнні злочини обурюють нас до злості, часто просто до млості, коли слухаєш це все, що вони роблять...

Природною реакцією людини на такі злочини є ненависть. Ми часто чуємо

формулу «нема прощення російським катам». Якщо зараз переді мною стане людина, яка втратила своє житло і своїх рідних, я не смітиму подивитися їй в очі і сказати, що ви не маєте їх ненавидіти. Бо я розумію це почуття. Скоріше за все, я був би на місці тієї людини не дуже мудріший за неї і теж би ненавидів.

Проте є одне «але». Не знаю, як інші релігії ставляться до почуття ненависті, але християнство відносить його до почуття темряви. Митрополит Шептицький пережив дві світові війни. У своїх посланнях часу війни він пише, що ненависть є дуже небезпечним почуттям, тому що воно є природне, але небезпечне, бо, вступивши у боротьбу з темрявою, ти можеш не помітити, як темрява заповнить тебе самого. Тому сьогодні перед нами стоїть виклик: яким чином боротися зі злом, яким чином уберегти свої сім'ї, але при цьому не уподібнитися нашим агресорам-злочинцям. Це перша проблема. Друга проблема – ми знаємо, що зло заразне і можна не помітити, коли зло проникне в тебе.

Другий виклик – стан і майбутнє нашої демократії. Ми називаємо цю війну ще по-іншому боротьбою світу демократій зі світом авторитаризму. Це абсолютно правильно, я погоджуюся з тим визначенням. Для нас, українців, взагалі демократія – природній стан, ми визнаємо наше багатоголосся. Сьогодні Україна узагалі дивовижна, тому що після закриття медведчуківських телеканалів ми маємо різні голоси, маємо звичне наше багатоголосся, але говоримо в унісон, говоримо однодумно – і це надзвичайне досягнення України! Це прекрасно, що попри свою різність ми можемо говорити однодумно: не одним голосом, але одним духом. Але чи так буде завжди? Ми сьогодні вже бачимо, як у нас є спроби закрити,

**...попри свою різність
ми можемо говорити
однодумно, не одним
голосом, але одним
духом.**



відсунути, обмежити вплив деяких телеканалів. А що буде після війни? Чи не пристанемо ми на точку зору, що діятимемо набагато ефективніше і швидше, коли якась одна група піде вперед і, ні з ким не радячись, прийматиме рішення одноосібно? Під час COVIDу ви, напевне, чули оті дискусії про ефективність авторитаризму й неефективність демократії. Це може повторитися. Дуже важливо для всіх нас знову усвідомити цю загрозу, щоб ми, борючись з авторитарною державою, не заразилися отою позірною ефективністю. Бо вона дуже небезпечна, оскільки невелика група може прийняти рішення, яке виявиться хибним і цим принесе Україні шкоду. Тому набагато краще вступати у діалог, шукати разом розв'язки, сперечатися, переконувати одне одного, шукати той вихід, який є оптимальним для нашого суспільства.

І останнє – як зберегти нашу єдність. Пригадаймо собі, як нам важко давалася єдність упродовж останніх 30 років. Ми багато років просили: «Боже, нам єдність подай», згадували історію. Але від того, що ми різні, а наша ідентичність – мозаїчна, нам дуже важко було дійти до якогось консенсусу. Майдани нам допомагали, але не в усьому. Сьогодні нам страшенно допомагає війна – знаю, це дуже дивне формулювання, але вона нам дійсно допомагає. Втім варто уточнити, що не війна нам допомагає, а Господь Бог, який в одну секунду запалює наші душі до активної дії. Згадайте, як 24 лютого ми всі кинулися допомагати, хто де може. Це ж не хтось згори нам вказівку дав, куди йти і що робити – це був імпульс Святого Духа.

Але рано чи пізно війна колись закінчиться – і що тоді? Чи будемо ми й далі єдині? Адже наша різність, наша мозаїчність нікуди не дінеться. Вона, кажучи образно, захована нами самими під стіл, але по війні вона знову звідти вийде. То чи ми знову повернемося до ворожнечі? Як навчитися розрізняти два поняття: змагальність ідей і ворожнечу? Як розрізнити, де ми діалогуємо (це є на благо суспільства), а де – ворогуємо (це на шкоду)? Коли ми співдіємо та діалогуємо, нам помагає Сам Бог, і наша енергія примножується. А якщо ворогуємо, то вся енергія йде в прірву ворогування.

Хочу побажати нам усім усвідомити ці ризики й виклики і з гідністю знайти їм належні розв'язки, утвердити те, що є найголовнішим у житті людини, – цінності: гідність, солідарність, співпрацю, любов. Саме це й тримає нас на цьому світі.

Команда: тренери, спікери, лектори, духовні особи та координатори:



Тарас АНТОШЕВСЬКИЙ, директор Релігійно-інформаційної Служби України, випускник Програми ДІАЛОГ-2021



Ірина БЕРЕЗОВСЬКА, журналістка, блогерка, піарниця, випускниця Програми ДІАЛОГ-2021



Юрій БУЛИК, кандидат філологічних наук, бізнес-тренер, координатор Програми ДІАЛОГ, підприємець, член Ради Львівської торгово-промислової палати



Ліліана ГЕНТОШ, історикиня, наукова працівниця Інституту історичних досліджень Львівського національного університету імені Івана Франка, фахівець з історії католицької церкви в Україні



Володимир ГРУЦА, єпископ-помічник Львівської Архиепархії УГКЦ

Команда: тренери, спікери, лектори, духовні особи та координатори:



Світлана ГУРКІНА, наукова співробітниця Інституту історії Церкви УКУ



Тарас ДЗЮБАНСЬКИЙ, доктор богословських наук, директор Центру Діалогу «Лібертас», очільник Інституту релігії та суспільства УКУ



Віктор ЖУКОВСЬКИЙ, доктор богослов'я, кандидат філософських наук, завідувач Кафедри богослов'я УКУ



Сергій КИРИЛЮК, психотерапевт, кандидат медичних наук, доцент кафедри психіатрії та психотерапії Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького



Олена КУЛИГІНА, журналістка та фахівчиня з маркетингових комунікацій і зв'язків з громадськістю

Команда: тренери, спікери, лектори, духовні особи та координатори:



Ольга ЛІДОВСЬКА, керівниця музею «Слідами галицьких євреїв», випускниця Програми ДІАЛОГ-2021



Мирослав МАРІНОВИЧ, віцекеректор УКУ, президент Інституту релігії та суспільства УКУ



Аліна МАРТИНОВА, представниця Ісламського культурного Центру імені Мухамада Асада



Катерина МОЗГОВА, практикуючий гід, блогерка, авторка тематичних пізнавальних публікацій, випускниця Програми ДІАЛОГ-2021



Лідія МОСКАЛЬ, богослов, адміністраторка сертифікатних програм УКУ, випускниця Програми ДІАЛОГ-2021

Команда: тренери, спікери, лектори, духовні особи та координатори:



Роман НАЗАРЕНКО, *релігієзнавець, координатор програм та проєктів Інституту релігії та суспільства УКУ*



Анжеліка РУДНИЦЬКА, *письменниця, співачка, журналістка, телеведуча, випускниця Програми ДІАЛОГ-2021*



Мурат СУЛЕЙМАНОВ, *імам Ісламського культурного Центру імені Мухамада Асада*



Олег ТУРІЙ, *директор Інституту історії Церкви Українського католицького університету, проректор із зовнішніх зв'язків УКУ*



Марія ХОМА, *докторка біблійного богослов'я, викладачка УКУ, випускниця Програми ДІАЛОГ-2021*



Для всього світу Україна стала символом свободи та мужності. Бути Українцем та Українкою – це бути вільними, працьовитими і хоробрими людьми. Українське суспільство переможе зло та процвітатиме на славу Божу.

*Василь ЛОСТЕН,
єпископ-емерит Української Католицької Церкви,
філантроп, патрон Програми ДІАЛОГ*



“

There is a very simple yet powerful truth: When it seems that the darkness of violence and pain are the most dominant realities, people of diverse faiths coming together create healing lights that overcome all.

Є дуже проста, проте потужна істина: коли здається, що темрява насильства та болю є найбільш домінуючою реальністю, люди різних віросповідань, збираючись разом, створюють цілюще світло, яке має здатність та силу долати усе.

*Professor Azza Karam, PhD
Secretary General, Religions for Peace-International*

*Азза Карам
Генеральний Секретар, Релігії за Мир*



The Ukrainian journey through the trauma of war and their journey toward healing bears valuable lessons for humanity. Drawing on diverse faith traditions for spiritual strength is the value of the Restart Interfaith Rehabilitation Program initiated by the Libertas Center. Faith is the bedrock of resilience. In dark times like this, sharing spiritual values brings healing light into war torn communities. May the stories contained here spread hope and rebuild our spirits! May God bless Ukraine!

Шлях українців через травму війни та їхня дорога до зцілення несе цінні уроки для людства. Спирання на різноманітні релігійні традиції для духовної сили є основою міжрелігійної реабілітаційної програми ReStart, ініційованої Центром Лібертас. Віра є основою стійкості. У такі темні часи як цей, обмін духовними цінностями приносить зцілююче світло в охоплені війною громади. Нехай історії, які тут містяться, поширюють надію та відновлюють наш дух! Хай Бог благословить Україну!

*Angelica Berrie
President, The Russell Berrie Foundation*

*Анджеліка Беррі
Президентка Фондації Расела Бері*



орськ
кових ді
міста не здив
тому вони не
ні, але
ти не зна
ссії на
галі кор
ання т
ли мо
грансц
лю
усепере
сила. Наш п
ключ до Ко
Ді
ле
для
мбір,
життя.
арувал
овленн
молод
гей. Бо
перед

ля баг
лістил
уховн
, водночас, про
це не про братерство чи втрату
онів, це про закриття
вані м
ни Луг
орила
е. Тут
новіт
ь опір
а. Нен
лішал
ем. Де
насти у
ться с
аморф
програ
лося в

"Україна – країна вільних
та мужніх людей, а
зцілити ненависть
можна тільки любов'ю".

Луганщина вся
кровоточить і
палає, вона
перетворилась на
пекло та згрище!
"Для багатьох із нас цінності
змістились з матеріальних на
духовні".
"Колись, коли рос...
нашу землю, визнають про...
проситимуть прощення – ми
маємо їм таки пробачити."

раматорськ уже мав досвід
нас була
тривожна
валізка, то все
було швидко.
Не брали
багато речей,
бо говорили,
що то ніби на
2 тижні це все
"Я досі не знаю, до якої
конфесії належить Бог, і чи
взагалі коректно ставити
питання таким чином,
коли мова йде про
трансцендентне".

Це не про слабкість, це про силу!
про звільнення задля руху вперед.
У
Це не про водночас, прощення чи втрату
кордонів, це про закриття
питання співіснування..."

Я ТАК ВВАЖАЮ

ІСТОРІЇ ТА СПОГАДИ УЧАСНИКІВ
ПРОГРАМИ



"Духовність – це наш
внутрішній стан, це віра,
молитва, дія. І це мій "рестарт".

"Нам доведеться
відбудувати свої села,
міста, країну і рихтувати
самих себе. Фокусуймося на
Любові животнорощій і
усепереможній. Це наша
сила. Наш п'ятий елемент.
Наш ключ до Кошчевої голки".

Зруйновані міста і села рідно
для Ални Луганщини
перетворилася на пекло і
згрище. Тут щодня десять
гинуть новітні Герої Укра
чинять опір найбільшій
ворога. Ненависть
перемішалися із страх
відчаєм. Де знайти си
не впасти у прірву? Д
длиться своїми дум
метаморфози, які
рамі РеСт

"На
вдів
свої
краї
себе
рих
Люд
Фок
жив
Це н
Наш
усеп
елем
на мо
ей. Б
мама...



JOHN PAUL II CENTER
for
INTERRELIGIOUS DIALOGUE

За підтримки:

Religions for Peace



УКРАЇНА

цикл з трьох ZOOM-вебінарів

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ОЛЕКСАНДР ГЕРШАНОВ

Фахівець із роботи з травмою, психотерапевт. Міжнародний експерт із роботи з травмою.

Консультант психоосвітніх програм ООН. Директор освітніх програм у International Psychoeducational Projects (Ізраїль)

- Як виробити стресостійкість під час кризових ситуацій, як керувати стресами?
- Як спілкуватися з тими, хто зазнав психологічної, моральної чи фізичної травми? З тими, хто втратив рідних та близьких? Як підтримати їхній дух?
- Як дбати про своє здоров'я, гігієну, тіло та розум? Як розвинути навички, корисні у спілкуванні?
- Догляд за собою

ПАМ'ЯТНИК ГЕРОЯМ

Зруйновані міста і села рідної для Аліни Луганщини перетворилася на пекло і згарище. Тут щодня десятками гинуть новітні Герої України, які чинять опір найбільшій навалі ворога. Ненависть перемішалася із страхом і відчаєм. Де знайти сили, щоби не впасти у прірву? Аліна ділиться своїми думками про метаморфози, які сталися з нею під час Програми РеСтарт, і як їй вдалося відштовхнутися і знову планувати своє життя...

У березні цього кривавого року мені зателефонувала відома українська письменниця, публіцистка пані Марія Матіос. Вона запитала про пам'ятник генерал-майору Олександрю Радієвському, який у липні 2014 звільнив місто Сєверодонецьк від російських окупантів та загинув при звільненні міста Лисичанськ на Луганщині. Цей пам'ятник було встановлено в місті Сєверодонецьк, і всі ці вісім років до цього пам'ятника покладалась квіти на честь Олександра Віталійовича та всіх Героїв, які загинули за Свободу та Незалежність нашої Держави... Марія Василівна запитала, чи вистояв той пам'ятник зараз, під час вже повномасштабної війни.... Так дивно!!! Пам'ятник, до якого ми приносили квіти всі ці 8 років!... Пам'ятник Герою цієї ж війни!!!... Ні! Пам'ятник НЕ вистояв... бо майже немає вже міста Сєверодонецьк, як і міст Лисичанськ, Рубіжне, Попасна, Гірське та інших... Міста зруйновані вщент... Вони майже стерті з лиця землі!

Луганщина вся кровоточить і палає, вона перетворилась на пекло та згарище! Там щодня гинуть наші Герої, яким потім будуть встановлюватись інші пам'ятники і до яких потім будуть покладатись квіти, Герої, про яких потім будуть писатись книги і зніматись фільми... Це все потім... після Перемоги... А сьогодні моя Луганщина – східний форпост, який стримує зараз найбільшу навалу ворога... Там гинуть безневинні мирні люди, там гинуть діти... там все просякло попелом...

Кожен день, кожну хвилину ти можеш думати тільки про це. Луганщина, Сумщина, Донеччина, Харківщина, Чернігівщина... Вся Україна!!! Ти усвідомлюєш весь масштаб трагедії війни в Україні і не можеш спати (бо не випускаєш телефон із рук, вишукуючи новини); ти не можеш їсти (бо вся їжа для тебе – це проста якась органіка без смаку); ти не можеш ні з ким спілкуватись (бо, перш за все, треба запитати: «як ти?, як справи?»), а це вимовити просто неможливо); і ти не можеш планувати (бо які плани, коли немає від чого відштовхнутися?). А ще ти розумієш, що твої страждання і скиглення НІЩО, у порівнянні з тими, хто втратив в цій війні близьких, хто пройшов тортури і знущання, хто отримав поранення, хто там зараз на передовій...у вогні і пеклі... Ти намагаєшся щось робити: плести сітки, організовувати якісь акції, вантажити гумдопомогу, робити хоча б щось... Але твій постійний стан: ненависть, накопичена за всі ці вісім років; страх, який постійно стискає тобі горло; відчай, який не дає тобі шансів жити далі... Ненависть!!!!!! Ніколи в житті не знала цього почуття ще й такої сили!!! І є тільки одне бажання – щоб вся ця русня розпалась просто на атоми...

Власне з такими почуттями і відчуттям, що ти летиш у прірву, потрапила на Програму «РеСтарт». Неочікувано для себе, зі мною відбулись певні метаморфози. І ця прірва виявилася не прірвою, і я зрозуміла, що треба знайти в собі сили відштовхнутися від дна і починати далі планувати своє нове життя!

Планувати!!!! І воно обов'язково буде! Бо нас тримає ГОРДІСТЬ!!! Гордість за нашу країну!!!! Бо Українці здивували світ! Сміливість, щирість, людяність, героїзм – все це про українців! У світі з'явився новий тренд! Тренд – бути українцем!!!! Нас тримає ВІРА! Віра в Бога! Віра в Україну! Віра в Збройні сили України! Віра в усіх українців, хто тут і зараз наближає нашу Перемогу! І саме зараз народжується те, що так хотів знищити ворог – зараз відроджується та стверджується Нація! Слава та вдячність нашим Героям та Героїням! З вірою у Перемогу! Слава Україні!

*Аліна,
(Луганщина)*

Я - МАТИ



Війна змусила багатьох батьків, передусім – мам, виїхати з країни, рятуючи своїх дітей. І це фактично завжди окремо від батька, який залишається. Але не всі могли на це піти. Для Марини це був важкий вибір, бо діти для неї – сенс життя. Програма РеСтарт подарувала їй духовне оздоровлення і вселила надію на молодь і її власних дітей. Бо вона, передусім, мама...

Я завжди була проти війни, проти будь-якого насильства, вважала, що будь-яку суперечку можна вирішити словами...

З початком війни зрозуміла, що моя місія – врятувати своїх дітей.

Я з тих, хто не хоче розділитись з чоловіком, не хоче їхати за кордон. Не хочу примусово позбавляти дітей батька. Чи легко це все? Ні. Нікого не засуджую, бо не маю такого права. Кожен вибирає свій шлях.

Як важко кожен день показувати своїм дітям, що я сильна, що знаю як подолати всі проблеми! Спочатку так і було, але згодом відчула, що вже не маю ресурсів відновлювати свої сили і мій страх мене подолав. Ні, не одразу, майже непомітно. У сім'ї все частіше починались сварки та суперечки... Страх у війні – це зовсім інше відчуття небезпеки. Коли ти розумієш, що не можна втекти, що може "прилетіти", що кожен твій рух, який ти заздалегідь обмірковуєш, наче в шахах, може допровадити до біди. Лише один невірний крок! А відповідальна не лише за своє життя, але ще і за життя дітей!

Боже! Це я, яка не ходила до церкви, яка вважала, що достатньо у житті не вбивати, не красти, не заздрити, поважати дорослих, допомагати, щоб жити щасливо! Мені страшно!!! Те, чого я так боялася, сталося – війна! Як впоратись з цим гірким, отруйним

відчуттям? Хто може допомогти? Як же важко зізнатись собі, що я не впораюсь, що тону, що мені дійсно потрібна допомога. Мені хотілось забігти в темне місце, закрити очі і чекати, щоб мене розбудили від цього страшного сну! Розбудіть мене, благаю!...

Мої діти – мій сенс у житті. Мої надії, мої крила, мій космос, моє вічне кохання, моє серце! Як же я довго на вас чекала, скільки сліз мені знадобилося, щоб мої мрії здійснились! Обидві схожі і водночас різні... Одразу вчила, що вони сильні, сміливі і не повинні нічого боятися. Війна з моєї малечі перетворила дорослих в дитячих тілах. На перший погляд нібито не помітно повоєнного стресу, але він може бути десь у глибині і про це я думаю щодня.

Все моє життя – це неймовірні і дивовижні зустрічі. Спочатку незначні і незрозумілі, але потім – розумію, що найважливіші. Так трапилось і з РеСтартом. "Ледь знайома" порадила прийняти участь і я погодилась. Коли мене запитав пан Тарас, чому хочу приїхати на програму, я не змогла чітко відповісти, лише відповіла, що мені це дуже потрібно.

Пам'ятаю у перший день програми свої почуття. Нерозуміння, чому я тут, що я роблю саме тут. Секта? Продовжую прислуховуватись до себе...

На другий день почала розуміти, що я там, де мені допоможуть, де підкажуть куди рухатись і як поповнити енергією свою душу. Не завжди було легко. Коли дитина з Донецька поділилася, що боїться втратити свій другий дім, сльози мене задушили і я не витримала. Я дала собі час отямитись і далі працювати над собою.

Впродовж п'ятих днів я війну перенесла на інший ряд. Я повністю віддалась воркшопам, лекціям, цікавим зустрічам та гастротерапії. З першої зустрічі я одразу оцінила себе релігійно безграмотною. Схід – захід: ми такі різні і наче схожі... Що я для себе відкрила? Виявляється, навіть якщо війна, треба продовжувати пізнавати щось нове та цікаве, а не жити лише одним днем.

Що єпископ може бути позитивним і приємним :). А Марія Хома з такою енергією рекомендувала почитати про Рут, Естер, Юдиту, що я обов'язково зроблю це! А щоб співати, не обов'язково знати слова. Ще про те, якщо мені вкрай нестерпно захочеться помолитись, то я можу зробити це і в мусульманському храмі, і в іудейському. Анжеліка Рудницька навчила, як можна переключити свій поганий емоційний стан на більш стійкий.

Програма мене оновила, перезавантажила та дала нові шляхи, нові ідеї, нові позитивні думки. Саме тут я познайомилася з такими ж мамами, такими ж вимученими переселенцями. Почула те, що сама не змогла розповісти і запитати. Можливо, у мене не дуже виходить переказати на аркуші те, що відчуваю...

Окремо мені дуже кортить написати про нашу молодь! Мені не дуже часто доводилось з ними розмовляти, спостерігати... Але під час програми я побачила наше майбутнє! Вони розумні, сміливі, прямі, патріоти, відверті, сильні духом, позитивні, неймовірні) Я пишаюся ними!!! Наче побачила своїх дітей у майбутньому...

Зараз я розумію, що треба було писати одразу після повернення з РеСтарту... Дуже багато ідей в голові... Кожен день мені чомусь хотілось писати по-іншому, ніж почала... Отже, я збагатилась силою, відновила емоційний бік і поповнила енергією свою душу. Я почувуюсь стабільно. Настроєна сказати батькам, що в їх будинок "прилетіло"...

Що далі? Як би смішно це не звучало, мені треба оздоровити дітей.

Я впевнена, що програму РеСтарт необхідно і далі проводити. Саме від таких ініціатив залежить допомога іншим в цей важкий час! Мені допомогло і іншим обов'язково допоможе!

Марина Котлярова



Колись, коли росіяни покинуть нашу землю, визнають провину і проситимуть прощення, – ми маємо їм таки пробачити.

Це не про слабкість, це про силу і про звільнення задля руху вперед. І, водночас, прощення для мене – це не про братерство чи втрату кордонів, це про закриття питання співіснування...

З початком повномасштабного вторгнення росії, я витрачав максимум сил та енергії на волонтерство та роботу і практично не відновлювався, навіть коли намагався відпочити. Зрештою, постійне занурення в працю було моєю найдієвішою терапією після 24 лютого, проте після 3 місяців я розумів, що так продовжуватись не може: сильно просідало моє соціальне життя, колишня постійна цікавість до нового згасала.

Коли я дізнався про програму “РеСтарт” від Лібертасу, зрозумів, що це найкраща можливість взяти паузу, відновитись і почерпнути нових знань в цей нелегкий час. І хоча не можу сказати, що я людина релігійна, мене завжди притягувало вивчення релігій та релігійності – це особливий інструмент для дослідження як себе, так і світу.

Приїхавши в перший день, я відразу зрозумів, що тут все організовано для якнайкращого занурення в програму: проживання в відпочинковому комплексі в Брюховичах, прямо посеред лісу, добре організоване дозвілля, харчування і наповнена програма. На перший погляд, програма могла навіть трохи злякати, адже проєкт презентувався як більш рекреаційний, проте все було якраз максимально комфортно. По-перше, насиченість розкладу не давала часу занурюватись в новини і концентруватись на вже звичному негативі. По-друге, збалансованість програми допомагала перемикатись між діяльністю: ґрунтовні лекційні блоки розбавлялись більш неформальними розмовами на важливі теми, арт-терапією чи співами.

Окремо хотілось би зупинитись на комфортній атмосфері, яка панувала протягом усіх днів програми. Різноманіття учасників за регіоном походження, за віросповіданням, віком тощо, могло б мати негативний ефект, проте відкритість і налаштування на співпрацю і діалог від організаторів позитивно вплинуло на динаміку групи. Крім того, відчувалась шалена атмосфера рівності і взаємопідтримки: як між самими учасниками, так і між організаторами та запрошеними гостями. Попри представлення різних віросповідань чи конфесій, ми завжди концентрувались на конструктивному діалозі і радше пошуках спільного, ніж протилежностей.

Основною ідеєю, яку я виніс з програми, стала деструктивність ненависті. Я чітко давав собі звіт щодо почуття глибокої ненависті до росіян через їх вторгнення в Україну та знищення звичного життя мого особисто та мільйонів українців протягом трьох місяців війни. Проте через бесіди з Мирославом Мариновичем, Сергієм Кирилюком, Володимиром Груцою, через рефлексії безпосередньо між учасниками, я усвідомив, наскільки це почуття деструктивне. Колись, коли росіяни покинуть нашу землю, визнають провину і проситимуть прощення, – ми маємо їм таки пробачити. Це не про слабкість, це про силу і про звільнення задля руху вперед. І, водночас, прощення для мене – це не про братерство чи втрату кордонів, це про закриття питання співіснування.

Я дуже вдячний, що мав можливість перезавантажитись завдяки програмі “РеСтарт”, перейти з режиму виживання чи навіть просто існування до творчості і творення. Переконаний, що завдяки таким програмам, ми все більше єднатимемось в межах країни і не тільки, а також навчимося вибудовувати зрілий діалог навіть там, де це здавалося неможливим. Адже персональний ресурс кожного з нас і вміння якісно комунікувати – це запорука перемоги та успіху нової, мирної України.

*Газда Владислав Ігорович,
Проектний менеджер Української академії лідерства,
студент 3 курсу за спеціальністю “соціальна робота” в НаУКМА*

ШО ДАВ РЕСТАРТ?



24 лютого я прокинулась о 5 годині від потужних вибухів. Невже війна? Відразу нахлинуло відчуття повного відчаю: це кінець... Перші дні проходили, як в тумані, були постійно на зв'язку з родиною і моніторили новини... А новини все страшніші з кожним днем... Постійне питання: "АСВАБАДИТЕЛИ, навіщо ви тут? На нашій землі?". З Харкова стали приходити страшні новини. Там на той час був мій молодший син, ми одразу вирішили – їдьмо, поки є можливість туди добратися. На Ізюмській трасі побачили страшне видовище, одразу як в 2014 році, нахлинули спогади... Перевернуті цивільні машини, згорілі БТР на дорозі, автобуси і чоботи, які валялися біля автівки... Ми просто їхали мовчки, я навіть боялася зробити фото дорогою... На блокпосту спитали, куди ми їдемо. Ми відповіли, що до Харкова за студентами. Нам сказали, що там небезпечно. Люта ненависть кипіла у серці, що відбувається?

Хлопці вже нас чекали, швиденько сіли і через 20 хвилин ми були на тій самій трасі, але вона вже була перегородженою військовими. Вони не пропустили нас, сказали, що там почався танковий бій. Усю дорогу (4 години) ми їхали мовчки. В скрутні часи завжди звертаюся до молитви, тоді я молилася, щоб нам добратися додому.

Потім настали дні, які не відрізнялися нічим: новини – розмови з друзями, співробітниками і про те, що відбувається.... Дуже



Україна – країна вільних та мужніх людей, а зцілити ненависть можна тільки любов'ю.

багато людей в перші дні написали: "Як ви? Ми з вами! Тримайтеся!" І ми трималися. Потім щось надломилось. Мабуть, віра моя похитнулася... Чоловік наполягав на виїзді, хоча 2-3 тижні було так нестерпно боляче. Але ми зібрали документи і деякі речі на 3 тижні, і переїхали... на 3 місяці.

Переїзд – маленький шок. Тут не гудять сирени, тут взагалі тихе життя, люди спокійно пересуваються містом, а в магазинах багато продуктів. Нічого не змінилося в житті після переїзду, люди працюють та живуть мирно, а я не розумію, що тут роблю... Дуже відразу порадувало, що багато соборів та храмів. Ми одразу пішли до церкви на службу. Тут трошки легше стало на душі, трошки спокійніше, віра, що все це закінчиться, ще тліла у серці. Так ми почали ходити на вечірню службу. Настоятель церкви підійшов до нас після служби, ми познайомились, він розпитав нас, звідки ми і яка допомога потрібна. Ми були дуже вдячні за підтримку словом. Людяність – мабуть, цього нам в цей час так бракувало... Але, на жаль, після білої полоси – завжди чорна... Ми були у магазині, пили каву і між собою розмовляли російською мовою, коли молода жінка нам сказала "А чого ви сюди приперлися? Ви кликали путіна! Так і їдьте туди". Знову шок, я просто втратила дар мови, така ненависть охопила... Ми ж українці, ми ж єдині, схід та захід разом! Як можна не знаючи нічого про людину, про її путь і погляди, сказати таке? Але попереду ще більший шок – ми прийшли на вечірню службу, щоб хоч якось заспокоїти себе: та дівчинка з магазину співала в хорі при церкві...

Але я вірю в те, що людині даються всі іспити для чогось, щоб вона змогла побачити і витримати все, що дано. Що б не трапилось, потрібно не втрачати віру. Нам зустрілися дуже прості та душевні люди, з якими ми почали пекти печиво для ЗСУ, вони нас прийняли, навчили, показали і ніхто нам не дорікав за суржик, хоч ми намагалися з ними розмовляти українською. Вони також дуже віруючі люди і підтримали нас душевно, мабуть, саме цього нам і не вистачало.

І знов чудо! Заповнили анкету – і попали на програму РеСтарт. Ті питання, які пропонували в цій програмі, одразу зацікавили – діалог та терапія під час війни, духовна терапія, мені терміново було позбавитися від агресії та ненависті. Радості не було межі, коли нам повідомили, що нас запросили! Нас зустріли дуже привітні, розумні, доброзичливі люди і ми просто відразу потрапили в душевність і турботу, я відчула, що

ми не такі ізгої, що нас приймають і з російською мовою, що ми можемо бути собою, рускоговорящими УКРАЇНЦЯМИ. Групова терапія з Сергієм Кирилюком вразила. Коли я його слухала, то мені здавалось, що він про мене все розповідає, що він прямо бачить мої проблеми. Питання під час воркшопу я так і не змогла задати. Але його поради, як справлятися зі своїми емоціями, як навчитися прощати, дуже вчасно мені допомогли, бо перебувати у постійному психологічному стресі може дуже негативно впливати на соматичку. На цих заняттях учасники ставили різні питання, як на мене, вони не були такими важкими (в них не гудуть сирени, вони не втратили роботу, вони не живуть у чужих домах), мені трошки це було незрозуміло, що в них є проблеми... Але я зробила такий висновок: якщо у людей такі проблеми і з ними вони звертаються до психотерапевта, то свою проблему – як позбутися ненависті – я зможу вирішити сама з порадами спеціалістів.

Розповіді з Біблії про жінок, які пані Марія Хома розповідала так яскраво, дуже зацікавили, надихнули і додали віри, що ми, українські жінки, сильні і також зможемо бути такими ж чоловіколюбними, милосердними як Рут, Юдіта та Естер. Лідія Москаль на інтерактивному воркшопі розповідала як християнська духовність впливає на наше життя, як ми можемо рухатися на зустріч ближньому, назустріч Богу. Подумалось, що ми живемо так, як ми віримо, а спасіння – всередині кожної людини.

Особлива вдячність організатору програми – Тарасу Дзюбанському, він зібрав навколо себе кращих.

Що дала мені програма РеСтарт? Віру в себе, підтримку через духовні воркшопи, діалоги, пісні, психологічні сесії, просто можливість відпочити та зібратись з думками і повірити, що спасіння – всередині кожної людини, Україна – країна вільних та мужніх людей, а зцілити ненависть можна лише любов'ю.

*Вікторія Локтіонова,
Донецька область, м. Краматорськ*

ЗАПХАТИ ВСЕ СВОЄ ЖИТТЯ У ВАЛІЗУ



Найстрашніше, що є в світі – це війна. До 24 лютого для мене це було щось нереальне, про що пишуть в літературних творах, що залишається на сторінках історії, те, про що говорять у новинах. Це десь далеко і не зі мною. Думаю, ніхто не забуде цей страшний ранок, коли почалося це жахіття.

Що робити в такий момент? Треба тікати. Але куди? Треба скласти речі. Але як запхати все своє життя у валізу?! Дуже важко їхати з рідного дому не знаючи куди. Доводиться їхати, бо найцінніше – це життя, життя дітей.

За три місяці війни було пережито багато різних емоцій. Іноді впадаєш у відчай, здається, що далі життя немає. Та кожного разу намагаєшся знайти рятувальну соломинку, яка хоч трохи заспокоїла б душу. Та нічого не виходить. І в цей час хочеться звернутися до Бога, помолитися, бо віриш в сили, які допоможуть тобі подолати біль, труднощі, злість. Адже молитва – розмова, бесіда, яка потрібна кожному з нас в складний час, щоб отримати душевне заспокоєння. Та не завжди знаєш як це зробити.

Іноді в житті трапляється так, що ситуація або люди, які зустрічаються на твоєму шляху, допомагають зрозуміти як бути далі. Для себе я це зрозуміла після участі в Міжрелігійній реабілітаційній програмі «Рестарт», яку організував Центр міжконфесійного та міжрелігійного діалогу «Лібертас».



Духовність – це наш внутрішній стан, це – віра, молитва, дія. І це мій «рестарт».

Спочатку ти не знаєш, що на тебе чекає і просто рухаєшся вперед, назустріч невідомому. Потім розумієш, що є люди, які подають руку допомоги, можуть вислухати, підтримати. І після спілкування з усіма лекторами цієї програми починаєш розуміти, що життя навколо продовжується і треба йти далі. Саме діалог з духовністю дає нові пізнання, відкриває по-новому світ релігії, дає старт для нових відчуттів. Бо духовність – це наш внутрішній стан, це – віра, молитва, дія. І це мій «рестарт».

Безмежно вдячна програмі «Рестарт». Вдячна всім організаторам, лекторам. Ви неймовірні!

*Анна Пономаренко,
Харківська область, м.Балаклія*



"ДО ВЕЧОРА МИ ВИМОЛИЛИ МАШИНУ, ЩОБ ЗМОГТИ ВИЇХАТИ З ЧЕРНІГОВА"

Сила молитви на вервиці або машина з'явилася!

Війна нас з родиною застала вдома, у Чернігові. Ми живемо у приватному будинку, тож коли почалися обстріли і прильоти ракет, ми з мамою, татом, сестрою і її донечкою, моєю племінницею, якій на той час було всього два тижні, ховалися у нашому погребі. Тут, у підвалі, ми молилися разом вервицю, щоб все закінчилося, так було легше переживати жахіття війни у нашому місті. Пізніше перейшли у коридор, адже племінниці було всього два тижні і не дуже добре було залишатися з такою маленькою дитиною у холодному погребі. У коридорі моя родина провела ще два тижні. Але все було серйозно, військові дії не закінчувалися і ми прийняли рішення виїхати з міста у більш безпечне місце.

Втекти з міста, яке стало зоною бойових дій, і віднайти точку опори на чужині змогла учасниця "РеСтарту" Анна. Завдяки друзям вона змогла організувати евакуацію рідних, а завдяки духовним пошукам – можливості почати все з новими силами. Як під ракетними обстрілами їй вдалося зберегти зв'язок з небесами і з його допомогою врятуватися – в історії Ані.

Але не все так просто було з виїздом із Чернігова. Весь час щось було не так: тривалий час не було гуманітарних коридорів, то вони все відкладалися, то не було можливості через те, що всі мости підірвали окупанти. Ситуацію ускладнював ще й той факт, що за кілька тижнів до війни моя родина продала нашу машину, то ж навіть цей факт нам не сприяв. Ми не впали у відчай і посилили у наших молитвах про те, щоб змогти вирватися з Чернігова. Також я попросила своїх друзів зі Львова, щоб молилися у нашому намірі, до них також доєднався знайомий отець. Це спрацювало, бо тільки наша молитовна бригада (так я називаю всіх тих, хто з нами молився у ті страшні дні) почала молитися у нашому намірі,

як уже до вечора того ж дня машина з'явилася! Причому, була і машина, і можливість виїхати з міста! Так, машина була старенька, але вона їхала! Також було достатньо бензину, щоб потрапити у Львів до моїх друзів.

Війна поглибила мої стосунки з Богом

Ми їхали три дні до Львова, до друзів. Тут нашу родину поселили в одному з місцевих монастирів. Ми відпочили, потроху звикли, що можна жити без постійних обстрілів. Зараз (говоримо у перші дні червня, коли ще триває РеСтарт) мої батьки повернулися додому, до Чернігова, а я ще залишаюся у Львові.

Мабуть, все сталося не випадково, взагалі я – віруюча людина, католичка, для мене має велике значення моя парафія і моя традиція. Там, у Чернігові, у нашому підвалі, ми весь час молилися вервицю, щоб отримати порятунок від окупантів. Війна поглибила мої стосунки з Богом, через вервицю ще більше з'єднала нас з Ним. І тут, у Львові, у безпечному місці, молитва допомагає зрозуміти, що моє життя змінилося, дає емоційне перезавантаження і сили жити далі. Тут, у місті, де перетинаються різні конфесії і релігії, я ще більше дізналася про власну релігію, власну конфесію через відкриття інших. Я стала більше помічати відмінностей і схожого, стала більше цінувати свій досвід, свою парафію. Тут, у Львові, зараз зустрічаються різні люди, розповідають одне одному свої історії порятунку від війни і це велика підтримка для нас усіх і кожного зокрема. Я помітила цікаву закономірність: коли ми ділимося своїми історіями, ми зцілюємося самі і допомагаємо зцілитися іншим українцям, які розповідають свої історії.

Дякую "РеСтарту" за те, що зібрав нас усіх у Львові і за духовну складову нашої зустрічі, за можливість подивитися на все під іншим кутом зору.

Аня з Чернігова



ЛЮБОВ І НЕНАВИСТЬ. ЧИМ НАПОВНИМО НАШ КОВЧЕГ?

Неділя. Вдома пахне ванільним пирогом, чутно мамин голос: «Зі святою неділенькою, донечко!»

На мить здається, що світ ще не збожеволів остаточно, що відстані між нами, українцями (окупованими і неокупованими; тими, хто вдома, хто десь по світах із дітьми і тими, у кого вже немає дому) не стали безнадійно приреченими; що новини можуть бути хорошими, що страх і ненависть ще не поглинули нас усіх.

Здоровий глузд і сирени повітряної тривоги, які лунають у вухах навіть тоді, коли оголошують відбій, повертають в апокаліптичну реальність, де росія продовжує вбивати українських синів і доньок; де варвари XXI століття руйнують святині, топчуть наш прапор, розстрілюють пам'ятники, палять українські книжки і поля достиглої пшениці; де рашисти гвалтують дітей, з танків впритул розстрілюють хоспіс для літніх людей; де перелякані ракетними ударами люди туляться одне до одного, і не знають, чого більше боятися - коронавірусу (ні, ми вже його не боїмося) чи руйнування їхніх помешкань; де знаходяться зухвалі, які вириваються із пекла окупації; де безстрашні голими руками зупиняють ворожі танки; реальність, від якої хочеться затулити руками вуха, заплющити очі і з усіх сил волати до Неба: «за що?». Та якщо ми досі питаємо: «за що?» – ми не засвоїли жодного уроку Вічності. Питаймо: «навіщо?» і прислухаймося до голосу Любові, який живе у кожному



Нам доведеться відбудувати свої села, міста, країну і рихтувати самих себе. Фокусуймося на Любові животворящій і усепереможній. Це наша сила. Наш п'ятий елемент. Наш ключ до Кощєвої голки.

із нас. Бо серед усього цього жахиття, яке мозок відмовляється сприймати як реальність, розумієш (чи відчуваєш), що будь-який страх і ненависть, що розриває тебе зсередини, можна здолати лише Любов'ю. Бо Любов створила цей світ і Любов збереже його, якщо ми варті того, щоб нас зберегли.

На очі потрапляє фото українського воїна, на бронезилеті якого написано: «Боже! Якщо я помру молодим – впусти мене до раю, бо в пеклі я вже побував сам». Він теж хоче, щоб його зберегли, хай не у цьому житті, а у вічності, де можна буде видихнути весь і жах і гнів, і влитися у безмежність гармонії та любові. Разом зі клубком у горлі й бажанням міцно обійняти цього солдата тебе накриває хвиля шаленої люті на ворогів, які примушують нас жити у пеклі. Ти знову потрапляєш у шалені емоційні гойдалки воєнного часу (це ще те випробування). Чого у цих гойдалках більше: зла чи добра, ненависті чи любові? Ми постійно шукаємо відповіді на ці питання, вгамовуючи пристрасті. Хапаємося за наймиліші спогади і найсміливіші мрії, щоб не втопитися у болоті ненависті, але продовжуємо ненавидіти і лютувати.

Кажуть, війна підсвічує хороших людей. Насправді ж війна підсвічує усе, що є у кожному з нас від любові до ненависті. Війна - час гострих і оголених відчуттів без напівтонів: болю, розпачу, безсилля, зневіри, яких ми соромимося, і водночас час самопожертви, гідності, мужності, віри, любові, які дають силу жити.

«Ненависні рашисти забрали у наших дітей дитинство», «я ненавиджу себе за те, що послухала тата і залишила в окупації, йому ж вже 90!», «ніколи за своє довге життя не знала, що можу ненавидіти когось так, як росію» – це голоси із телефонних розмов, із соцмереж, із зізнань знайомих і друзів.

Слово «ненависть» – одне із найпоширеніших у нашому повсякденні. У ненависті є відправні точки – Маріуполь, Буча, Бородянка, Ірпінь, Гостомель, Краматорськ, Сіверодонецьк, Кременчук, Вінниця... Цих точок стає щодня більше, з ними множиться ненависть, гнів, люті.

Чи маємо ми моральне право ненавидіти, коли росія вчиняє геноцид українського народу, ґвалтує, руйнує, спалює, вбиває Україну? Звісно, маємо. Кожен з нас, вбираючи в себе страшні новини, спостерігаючи, якою пошрамованою і пошматованою є зараз наша країна, видихає у довколишній простір ненависть. Ту потужну емоцію, яка руйнує не стільки ворогів, скільки тебе самого. Та як подолати ненависть (цей шлях самознищення), що супроводжується неспокоєм, безсонням, безсиллям, безкінечними тривогами, які

виснажують, не дають рухатися, боротися, жити. Як у цій ненависті не стати схожими на росіян, зомбованих і нафаршированих сліпою злобою, що вбивають, нищать українців і Україну.

Ми принципово відрізняємося від росіян не лише європейським вибором, а й цінностями, своїм бажання знати правду і відверто дивитися в очі істині.

То як навчитися втихомирювати надмірні негативні емоції, щоб у своєму справедливому гніві до ворогів не перетворитися на нелюдів, якими рашисти постали у XXI столітті?

Перемогти ненависть, яка поглинає нас, можна лише любов'ю, тією що створила нас, тією що тримає нас у найскладніші моменти, тією, що живить нас щодня. Хіба не заради любові до своєї родини, землі, культури, України наші чоловіки і жінки стали на захист країни? Ця жертвна любов українських захисників має стати натхненням для нашого важкого воєнного повсякдення. Шрами війни найкраще лікуються Любов'ю.

Я багато їжджу Україною і мене часто запитують, чи відрізняються українці у різних регіонах. Звісно, незначні відмінності є, вони роблять нашу країну розмаїтою, але глобально ми дуже схожі і об'єднує нас те, що ми – країна недолюблених людей, країна людей, які хочуть кардинальних змін (відмови від олігархів і корупції, прагнуть дерусифікації, деколонізації, декомунізації і ще багатьох засадничих речей) і при цьому не хочуть змінюватися (продовжують давати хабарі, голосують за олігархічних ставлеників, не послуговуються у побуті українською мовою, позирають весь час на сусіда-агресора).

То хто нам винен?.. Самі собою ці прості на перший погляд речі не зміняться, кожному з нас треба починати зміни з себе. Із самоповаги, гідності, любові до себе (без самолюбубання). І любові до України, яку ми теж недолюблюємо. Бо це ми дозволяємо корупціонерам вибудовувати свої схеми, олігархам -збагачуватися, політикам – роз'єднувати нас за будь-яким принципом.

Наша прекрасна, неймовірна, різна, барвиста, сильна земля потребує нашої з вами любові.

І ця війна (крім усього іншого) – це ще й той батіг, який спонукає нас подивитися на себе, ближніх і свою землю під іншим (не споживацьким) кутом зору.

Не повчаю, а прошу себе і вас: не провалюймося у болото ненависті, яке ой як затягує, а концентруймося на любові. До себе, до своєї родини, до свого роду, народу, своєї землі, культури, мови, історії, традицій, України, Бога. Ця любов даватиме всім нам неймовірну і нездоланну силу. А вона нам так потрібна! Для Перемоги і після неї, коли нам доведеться відбудовувати свої села, міста, країну і рихтувати самих себе. Фокусуймося на Любові животворящій і усепереможній. Це наша сила. Наш п'ятий елемент. Наш ключ до Кощієвої голки.

Українська війна за свободу – це іспит для усього людства. На наших очах одна велика епоха змінюється на іншу. І якою буде ця нова епоха людства залежить і від нас із вами, озброєних правдою і наповнених любов'ю. У новій епосі житимуть ті, хто здатен думати, відчувати, діяти і жити по-новому. Після апокаліпсису, який нині переживає Україна і світ, ми повинні витворити гармонію.

Бережіть свій Ковчег і наш спільний Ковчег. Від кожного залежить, куди він плистиме у Безмежжі.

Мудрості, сили духу, відповідальності і любові кожному землянину!

Анжеліка Рудницька



НЕ МОЖНА ВТРАЧАТИ НАДІЮ НА КРАЩЕ



Для багатьох з нас війна розпочалася саме 24.02.22р. До того життя було цілком мирним і планомірним. Але новий етап відкритої агресії росії призвів до того, що війна прийшла фактично до всіх. Для Вікторії війна стала також випробуванням віри, а ще – можливістю переосмислити події, зокрема, у біблійному контексті. Про це вона пише у своєму есе.

Війна. Просто слово. П'ять літер. Але скільки асоціацій пробуджує в нас воно! Біль, патріотизм, туга за близькими людьми, ненависть...

До 24 лютого 2022 року в мене було абсолютно нормальне життя в Донецькій області, як у всіх людей – квартира, улюблена робота, друзі та багато планів на майбутнє. Я навіть припустити не могла, що відбудеться такий жах...

Війна – це один з найперших та найбезглуздіших винаходів людства. Після себе вона залишає дітей сиротами, жінок вдовами, чиїхось чоловіків, синів інвалідами, людські мрії нездійсненими, психіку ураженою, вона залишає зруйновані міста, села та біль: фізичний і моральний.

Одного дня, коли телефоном спілкувалась з сестрою, вона сказала мені таку річ: «Хіба Бог не бачить, що коїться? Хіба не може зупинити війну? Мені здається, що він не існує, бо якщо б існував, то не допустив би такого жахіття...». І після цих слів я вперше замислилась, а можливо і справді... моя віра похитнулась.

Проїшов час, моя подруга випадково натрапила на новину в Інтернеті про те, що у Львові відбудеться Міжрелігійна реабілітаційна програма «РеСтарт». До кінця не розуміючи, що це за програма, я вирішила, що треба їхати. Спочатку враження були змішані. Поряд були зовсім чужі люди, на лекціях ми отримували багато інформації, яка не завжди була до кінця зрозумілою, але дуже цікавою.

Думок у голові було багато і не вистачало часу це все переосмислити. Бесіди про важливість міжрелігійної та міжконфесійної взаємодії мене справді зацікавили. Жодного разу від лекторів ми не чули, що та чи інша релігія правильніша або краща за іншу... ніхто нічого не нав'язував, але висновок був один – зло буде покаране! Це доводили безліч біблійних історій... Здавалось би, у XXI столітті, після того, як людство пережило дві світові війни, говорити про третю – безглуздість. Проте, замість того, щоб вкладати кошти у розвиток науки, в освіту чи мистецтво, віддавати на допомогу голодним чи хворим, гроші витрачаються на військове обладнання, на створення смертоносної зброї, яка може стерти з лиця Землі все. А ще страшніше, коли під маскою «праведника» ховається злісний агресор, який наче бореться за демократію в усьому світі. Жахливо те, що всі заплющують очі на «витівки агресора» і не хочуть вступати з ним у боротьбу.

Під час перебування на Програмі я замислилась як влаштоване це життя. Ми живемо в світі, яким керує віра. У що ви повірите, те й спрацює. Та і взагалі в цьому світі все продумано. Кожен у результаті отримує те, на що заслуговує. Заподіяне зло повертається, нехай і в іншому вигляді. Вкрадене щастя – не вічне! Віддане добро якось вертається в триразовому розмірі. Кожен врешті-решт залишається з тим, на що заслуговує! І не важливо, розуміє він це чи ні...

Групові терапії з психотерапевтом, заняття з богословами подарували мені віру в те, що ні в якому разі не можна втрачати надію на краще... надію на мир у нашій країні!

Якими б сильними ми не були, підтримка збільшує наші сили! Така душевна підтримка від організаторів програми «РеСтарт» оточувала мене впродовж всього часу перебування у Львові. Приємно усвідомлювати, що поряд є такі сторонні люди, які бажають тобі добра. Я зрозуміла таку річ, що коли ми не справляємось з чимось, завжди є підтримка Згори. Треба тільки навчитися звертатися до неї і відчувати її.

Вікторія Вірютіна

"ВІКТОРІЯ, ЯКА ХОЧЕ РОБОТУ"

Подарунок на 8 березня – втеча з рідного дому

Я прокинулася зранку 24 лютого о 5 ранку, коли нанесли удари по містах України. Стріляли по нашому військовому аеродрому. Краматорську прийшлося.

Раніше ми ніхто не хотіли вірити у повномасштабне вторгнення, хоча багато про це говорили. Ми всі сиділи з телефонами від 5 ранку, дзвонили батькам, сестрі, думали, що робити, читали новини. Для нас це не вперше – у 2014-ому ми вже були під окупацією, були у нас обстріли.

Краматорськ уже мав досвід військових дій і окупації. Мешканців міста не здивуєш війною. У лютому вони не були такі розгублені, але навіть вони змушені були втікати з рідних домівок. Вікторія, мама двох дорослих синів, змогла дуже швидко знайти у собі сили подбати про свого молодшого сина і його однокурсників, але війна змусила знайти відповіді на більше запитань... І це було вже після втечі з рідного Краматорська, у Львові...

Молодший син вчиться в МВС у Харкові, а старший – уже працює. Вони у Чернігові якраз були. Дзвоню синові, але вже не можу йому додзвонитися. У Харків теж прилетіло, курсанти ще спали у казармі. У робочій групі написали, що залишаємося вдома і на роботу не йдемо, чекаємо більше інформації. Упродовж дня старший син подзвонив і сказав, що їде в Київ, молодший сказав, що залишається у Харкові. На Харків йде наступ, нам сказали, що можна забирати дітей. Ми в 5 ранку поїхали забирати сина з Харкова. Їх вночі відпустили, на квартирі було ще 3 хлопців, то якраз на об'їзній Харкова. Вони швидко зібралися і ми їх забрали. На зворотній дорозі нам кажуть наші військові, що вже не можемо проїхати назад, бо траса перекрита, йде бій. Страшно було, бо зв'язку не було, вздовж траси – перевернуті машини цивільних... Ми включили навігатор і бічними дорогами відвезли інших хлопців,

однокурсників сина, на 4 години довше їхали, але раді були, що друзі сина потрапили до їх домівок. Вдома наші батьки не захотіли нікуди їхати. За кілька днів чоловік почав переконувати, що треба їхати, що йому вдома буде легше самому протриматися. А 8 березня він мені зробив подарунок – зранку Юра (чоловік героїні) сказав збиратися, щоб виїхати з Краматорська. Ми вирушили. А у Києві вже були недобрі новини...

Возз'єднання родини

З 2014-ого у нас була тривожна валізка, то ж все було швидко. Не брали багато речей, бо говорили, що ніби на 2 тижні це все, я взяла кросівки і одну футболку, решта – зимові речі. Думали, до кінця березня максимум ідемо. Поїхали ми у Підволочиськ на Тернопільщину до мого брата. Дорога була нормальна, були блокпости і багато машин, адже всі почали масово виїжджати. Сестра і батьки залишилися у Краматорську, вони поїхали на дачу у село. Сестра Христина працює у РАГСі, вона відчувала, що має залишитися, адже люди продовжують народжуватися і помирати. На Тернопільщині все було гарно, ми приїхали, нас розмістили, брат допоміг. Але ми продовжували читати новини з рідного міста, бути на зв'язку з батьками. Але на днях у Христини на роботі осколком вибило вікна на роботі – РАГС постраждав, але люди – ні. Працівники сказали, що їм страшно і більше не виходили на роботу. Христина живе у центрі Краматорська, там найбільше стріляють.

Наступного дня мій чоловік виїхав за моєю сестрою. У місті залишилося дуже мало людей, почали оточувати Маріуполь. У наступні дні ми просили батьків евакуюватися, бо розуміли, що людям там буде дуже непросто, а їм потрібні ліки від тиску. І в якийсь момент батьки наважилися сісти на евакуаційний потяг. Приходимо на вокзал, а там, з-поміж інших, наші два біженці. Тільки тепер ми змогли відчутти себе спокійніше. Тим часом старший син у Києві спав на шкурі убитого звіра на дерев'яній підлозі...

Вікторія, Яка Хоче Роботу

В один із днів, коли гуляли містом, натрапили на дівчину в одному з супермаркетів міста. Її дуже розізлила наша російська і вона на емоціях наговорила нам багато образливих речей про мову і про те, що ми кликали

путіна і взагалі, чого ми сюди приперлися зі своєю російською. Пробувала сказати їй, що зараз російськомовні хлопці захищають нас у цій війні. Такий осад залишився...

В один із днів ми прийшли в одну з церков Підволочиська. Коли вже відпочили, виспалися і могли зібратися до купи, пішли в місто. Тут багато різних церков і конфесій, всі дуже гарні. Зайшли в греко-католицький собор, а Служба уже закінчилася. Ми не знали цього і випадково натрапили на настоятеля, він нам усе показав і розказав. Ми почали приходити на вечірні, слухали неймовірні проповіді про наших і нам додавалося сил. Тут відчували справжнє умиротворення. В один із днів у хорі церкви, в яку ми почали ходити, я побачила ту дівчину, яка у перші дні запитала нас, чого ми сюди приперлися зі своєю російською...

Ми розуміли, що треба щось робити, а не сидіти без діла. Відпочили, відіспалися, але цілий день новини читати не будеш. Ми пішли у міську раду і це було послання Бога. Ми просили дати нам роботу чи сконтактувати з місцевими волонтерами. Працівниця міської ради каже, що нема роботи, але є волонтери при церкві, які готують їжу для наших військових. Мене записали у телефоні "Вікторія, Яка Хоче Роботу". Коли нас запросили до волонтерів, то я просто була щасливою!

Пропонувала сидіти з дітьми, допомагати на кухні, все, що завгодно. Ці волонтери печуть булочки і печиво для наших захисників. Як нас тут прийняли! Як своїх! Ми прийшли як додому, вдягли фартухи і зразу включилися у роботу. Нам усе пояснили і показали. Так ми почали пекти печиво для тернопільських хлопців, які воюють в Ізюмі. Тут ми співаємо українських пісень, вчимо українську і молимося перед їжею. Ці добрі люди нам послані за всі митарства, яких ми зазнали, це просто дарунок небес, – зустріти таких людей далеко поза домом. Ще один подарунок для нас – "РеСтарт". Ми не дуже "підходили за віком", але нас взяли. Тут я знайшла відповіді на питання, чому нас так на початку зустріли на Тернопільщині, мені Бог показав, що от ти не така, як вони, але вміють тебе, таку, прийняти і зустрічати, як рідну. Я співаю українською, вчу українську, волонтери дуже в цьому нам допомагають. Це найголовніше зараз у людині – вміти прийняти іншого. Коли я зустріла ту дівчину у супермаркеті, я почала думати, для чого це все нам дано. Може, нам треба було пізнати більше одне про одного?..

КОЛИ БОГ ТЕРПЛЯЧЕ ЧЕКАЄ



Довгий час моя духовність була обмежена рамками мого інтелектуального знання. Я почав свою мандрівку до Бога у 10 класі, разом із Вайшнавами, представниками однієї з найбільших гілок індуїзму. Тоді я вперше отримав нагоду зіштовхнути свої упередження із реальністю – живими історіями справжніх людей, і сенсом яким вони щоденно наповнюють життя. І попри всю відмінність між релігіями, елемент служіння став для мене настільки явним усюди, куди я приходив, що перетворився на відправну точку у духовній мандрівці.

За наступні декілька років після знайомства із Вайшнавами, я розширив власне коло знань та знайомств - спілкувався із Мормонами, відвідував та часом перекладав з англійської служби в Африканській харизматичній спільноті, жив у родині Англіканського пастора та відвідував не-деномінаційні служби в Американському штаті Айдахо. Цей шлях допоміг мені відчувати дух Християнства і Христового вчення без акценту на окремій конфесійній доктрині.

Разом із тим, більшість тих, кого я зустрічав, сповідували виключну впевненість у своєму баченні духовних питань, одночасно заперечуючи й відкидаючи усі інші світоглядні моделі. Такий підхід складався із буквальної інтерпретації усіх частин Священного Письма, і заперечення навіть часткової правдивості або користі конкуруючих вчень. Й до сьогодні я не повністю позбавився відчуття, що щира віра має бути виключною, але розвинув розуміння того, що абсолютні переконання обмежують розвиток



Я досі не знаю, до якої конфесії належить Бог, і чи взагалі коректно ставити питання таким чином, коли мова йде про трансцендентне.

#РЕСТАРТ: МІЖРЕЛІГІЙНА ДУХОВНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА

та віддаляють можливість об'єднання між людьми на різних етапах духовного пошуку і духовної практики.

Саме під час програми Рестарт я вперше побачив здорову альтернативу виключному підходу - зустріч у діалозі представників монотеїстичних традицій у повазі одне до одного, і бажанні перш за все саме вчитися, а не вчити. "Вчитися, а не вчити" - є підходом, що звільняє людину і дозволяє їй розвиватися. Вчитися - не значить погоджуватися. Навпаки - це означає намагатися зрозуміти, і вже у результаті формувати свою позицію та ставлення. Програма Рестарт дала мені можливість познайомитися ще й з великою кількістю молодих людей, що не стільки визначилися із власним духовним шляхом, скільки працювали над його пошуком.

Цього ж року я вперше по-справжньому побачив присутність Божу у своєму особистому житті, у своєму шляху і своїй історії. Ця присутність здалася мені настільки реальною та очевидною, що сумніватися в ній мені більше просто не вистачало сил. Це була не проста віра чи інтелектуальний висновок, це було свідчення присутності Божої турботи та піклування у тому, що відбувалося, відбувається, й буде відбуватися зі мною та світом.

Я досі не знаю, до якої конфесії належить Бог, і чи взагалі коректно ставити питання таким чином, коли мова йде про трансцендентне. Прихід до свідоцтва Божої присутності був для мене шляхом довгого спостереження, спілкування та обміну досвідом, творення нових стосунків і початку нових пригод. Частиною цих пригод стала також і моя участь у програмі, що дозволила мені побачити Бога у людях. У людях що є такими самими шукачами, що і я. За це я неймовірно вдячний організаторам.

Згодом, я прийшов до висновку, що настільки поширене на сьогодні твердження про однакову суть усіх вчень не є сповна коректним, і кожне із вчень по-різному формулює основне людське питання та людський виклик (гріх, страждання, непокора, неосвіченість), по-різному підходить до рішення цього виклику, і по-різному уявляє результат. Різні вчення мають різний підхід до божественного - відсутність чи наявність бога (Юдаїзм та Даосизм), різну кількість Богів (Індуїзм та Християнство), фокус на ритуал чи на віру, та велику кількість інших відмінностей. А проте, є також великий простір для діалогу – питання етики, як рушійної сили суспільного діалогу загалом.

Розвиток у собі етичності та поглиблення розуміння загальнолюдської етики уможлиблює, як релігійний діалог, так і звичайний міжособистісний. Етика відкриває двері для порозуміння між представниками опозиційних політичних чи економічних таборів, ворогуючих культур, та суперників на роботі чи у спорті. І нехай це не є єдиною фундаментальною річчю у духовному розвитку, це є тим мостом, завдяки якому ми ефективно спілкуємося та наближаємося до справжніх себе.

Я розумію, що моя духовна мандрівка лише почалася, і переді мною лежить безмежний і недосліджений світ людей та концепцій, які я маю звиряти зі своїм серцем та своєю совістю. Разом з тим, саме завдяки таким подіям і таким знайомствам, ця мандрівка стає по-справжньому живою та веселою, і справді ближчою до того, що можна назвати часткою Бога у людині. Це щире спілкування дарує сильний поштовх, і я сподіваюся у майбутньому зустрітись із цими людьми знову і провести ще декілька незабутніх днів разом.

*Владислав Іванісов,
Запоріжжя*



#РЕСТАРТ: МІЖРЕЛІГІЙНА ДУХОВНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА



«СПРАВА В ТОМУ, ЩО У МЕНЕ НЕМАЄ ДОМУ»

Це – мотив відомої пісні, що останні місяці крутиться в моїй голові. Та, начебто, і дім є, але тепер він в окупації на півдні України, куди прийшли російські загарбники. Але ж весь світ – це наш спільний дім. Така теорія гріє мою душу і є мотивацією рухатися вперед «до зірок».

Хто я? З гордістю скажу: «Я – Українка». Люблю кожен куточок своєї країни та мову її солов'їну. Я з куточка, що біля Азовського моря, з міста Бердянська. Так-так, саме звідти, де літають чайки, плещуть хвилі, а символом міста є бичок, тільки не тварина, а рибина. Але не проста, а та, що допомогла жителям вижити під час Голодомору. Тепер славнозвісний «Бичок-годувальник» має почесне місце у вигляді скульптури на Приморській площі курортного міста.

В один момент виявляється, що прогулянка на березі моря була останньою мирною прогулянкою. Життя розділилося на «до» і «після» війни. Слово з п'яти букв, але таке страшне, після якого багато українців стали вимушеними переселенцями, в тому числі і Я.

Війна – це надзвичайне випробування в житті кожної людини та нації. Війна показує всіх, якими ми є насправді, проявляє як кращі, так і гірші людські риси. Ми не знаємо, що буде завтра, маємо робити сьогодні, що є в наших силах. Відкладати плани і життя на потім стало небезпечно. В один момент все може зупинитись.



**Для багатьох із нас цінності
змістились з матеріальних на
духовні.**

Відносини між людьми є важливим елементом під час війни для мене, адже ми – єдина команда, що працює спільно на перемогу.

Для багатьох із нас цінності змістились з матеріальних на духовні. Що таке духовність під час війни? Як духовність впливає на людину? Дивлячись в обличчя смерті, українське суспільство має мобілізувати свої духовні ресурси, адже добро завжди перемагає зло. Пошук духовного балансу сприяє оновленню сил. Духовна підтримка необхідна. Ми потребуємо Спасителя – джерела любові, правди та життя, тобто Господа. Люди задумались і звернулись до Бога. Молитва зцілює та підіймає дух. Прохати Бога – це відчувати полегшення через віру. Віра в ЗСУ та віра в перемогу – наші основні звертання щодня. Українська нація оновлюється та дорослішає, згуртовується та загартовується. Історію творять герої, що ходять поміж нас.

РеСтарт – програма, що надає крила. В контексті діалогу вибудувала ланцюжки розуміння міжрелігійних аспектів. На відміну від кордонів країни, які українці готові захищати зі зброєю в руках, релігійні кордони всередині самої України не є чітко визначеними. Ми маємо унікальний міжрелігійний діалог. Релігійне відродження допомагає в розвитку українського суспільства. Важливість програми є невід'ємною частиною діалогу між людьми під час війни. Я і мої рефлексії безмежно задоволені від програми. Духовних висновків чимало. Переосмислення життя – один з аспектів воєнного часу.

Я не пророк, але часто «заглядаю» у майбутнє України і бачу там сильну країну на міжнародній арені, прогресивну країну, яка відбудовується, створює нові стартап-ідеї, адже Україна – столиця хоробрих людей, які пишуть історію українською мовою.

*Юлія Гапоченко,
м. Бердянськ*



ЕСЕЙ РЕФЛЕКСІЙ. ПРОГРАМА РЕСТАРТ



Війна... Таке дивне слово «В І Й Н А». Дивне і далеке. Така якась полохавка на сон... Було і була.

Мені чотири роки. Люблю розповіді свого тата Сергія (вони всі так гарно завжди завершуються – щасливо!) про те, як відходили німці в 1944 році з села Милятин Рівненської області, малої Батьківщини тата, та прострелили лапку його улюбленого песика. Тато цю лапку рятував песику, зупинивши кров туго напханим в рану житнім хлібом. Песик вижив і ще довго бігав по обійстю. Правда на трьох лапах. А через місяць, в тому ж 44-тому - історія мого тата, як радянський офіцер проштрикнув штик ножем дерев'яний саквояж тата, коли той тримав його у руках і зустрів «асвабодітелі». А от так! Бо в окупації був і вижив! «Не парядак!». Той саквояж є досі в мене з латкою рівно по центру. Не було ради, – в 1947 році тато їхав до Львова, – іншого не було. А перед тим ще холодна зима 1946 в мого тата. Його історія, як опалював будинок покинутим динамітом. «Добре, що запалів в середині не було, а то не знаю чи ти б був от саме таким, як є...», – казав все тато.

Я пам'ятаю свої емоції від цих розповідей. Це було захопливо. А далі – так, ніби «ставав безголовим». Ніби і вдома, і все добре, тіло тут, а голова – там, у таткових історіях. От саме запам'яталися татові історії найбільше про те дивне і далеке слово. Були і інші, та швидко забувались...



**Дорогі мої учасники Групи
Програми РЕСТАРТ... Маю за Честь
Вас знати! ВСЕ БУДЕ Україна!**

Мені п'ять років. До першого травня по вулиці Франка у Львові їде танк до параду. Тут я вперше забоявся. Шумний і ТАКИЙ величезний... той ТАНК! Тоді вперше відчув страх. Але голова була на місці. Тато вчасно обійняв. Спав я ту ніч, як і все. Більше наполохався наступного дня фільму, який саме вдень і показували. «День гніву» називається. Не дивіться краще... Таке воно дуже дивне мені і досі...

Мені сім років. Мама має зустріч з лікарем – «ліванцем» (що то за таке дивне слово «ліванець»?). П'ють каву, я їм морозиво з ними в «Лакомці» на площі Франка. Затишно. Тільки той «ліванець» такий як і ми. Каже, що не знає, як вивезти сім'ю з Лілії (вони справді в квітці великій такій мешкають?), бо війна... Знову це дивне слово... але чуття, що ближче. Калатає серце. Уявляю собі великих мух, які злітаються на квітку, товчу їх подумками мухобійкою. О, знову все добре...

Мені чотирнадцять років. Я вдома по уроках. Читаю в ліжку, затишно закутавшись в бавовняний коцик, нову книжку «Дими над Біркенау» Северини Шмаглевської. Страшилка. Оті «капо» такі сволоти! Чую злість і сум...

Мені 22 роки. Добре просторово орієнтуюся по топографічних картах (і свою групу, і сусідню виручав на контрольних – клас!, чуюся вмілим у військовій справі!). Вмію вірно розвертатися та йти в ногу по команді. Приймаю присягу офіцера України, приналежний до медичних військ. Довідку про своє звання (воєнні білети скінчилися) ламіную...

Мені 34 роки. Ну, так... страшнувато. Але, Слава Богу!, в іншому кінці України. Перестаю дивитися новини. Знаю словосполучення «новинний синкретизм»... Нудить від слова «гатили»...

Мені 41 рік. Листопад. Сниться сон, що я якихось чужинців солдатів розстрілюю з величезного автомата з вікна свого мешкання. Прокидаюся без отого звиклого "холодка" у грудях. Вже не боюся. Я готовий робити те, що маю робити...

Мені далі 41 рік. І ще плюс два місяці відкритої агресії рашистів. Бачив Бучу. Маю сон. Чорно-білий. З тим

самим автоматом ходжу центром Львова. Відстрілюю дітей. Дітей рашистів. По сні відпускає. Далі робитиму все, що від мене залежить задля Нашої Перемоги! ВІРЮ!

P.S. Не я один маю ці історії... Нас є досить. Я вас так добре розумію, дорогі мої учасники Групи Програми РЕСТАРТ... Маю за Честь Вас знати! ВСЕ БУДЕ Україна!

27/07/2022,

Львів

о. д-р. Сергій Кирилюк





Libermac
РЕСТАРТ
міжрелігійна інтерфайт
реабілітаційна реабілітаційна
програма program
За підтримки:
— Руської Біблійної
Фондації
Russian Bible
FOUNDATION
Української
Біблійної
Асоціації
ПРОГРАМА
ГАЛОГ

#РЕСТАРТ: МІЖРЕЛІГІЙНА ДУХОВНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА

Завершенням Програми РеСтарт (#ReStart) стали дві сценічні постановки, під керівництвом Анжеліки Рудницької, нашої славної арт-терапевтки. Представляємо вашій увазі сценарії, розроблені нашими учасниками за мотивами української народної казки "Колобок":

МОСКВОБОК

(сучасна казка у 7 діях)

Дія 1

ОПОВІДАЧ: Шановні глядачі! Презентуємо вам сучасну казку «Москвобок».

І колесо історії зворотнє,
Усе, що є, уже колись було.
Й усе прекрасне, і усе гидотне
Собі комірку в часі віднайшло.
Ось князь зрадливий Юрій Долгорукий
Почав ліпить нездару колобка.
От тільки був він злий і недолугий,
Перетворив пана на кріпака.

(Баба і дід ліплять колобка, додають в каструлю папірці з негативними рисами. Колобок сидить позаду, прикритий ковдрою, на якій прикріплені вже готові папірці з рисами. Коли «готовий» – встає).

ОПОВІДАЧ: Колобок в нас не простий,

Він – москалик відбірний.
Вміє красти та брехати,
Дуже ниций, підлий, злий.

Москвобок стає все зліший,
З часом гірший та бридкіший,
Зовсім вже розперезався,
В Україну так уп'явся,
Ніби він уже панує,
Всіх нас нищить і катує.
Крізь століття він котився,
Так з Хмельницьким і зустрівся.

Дія 2

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ: «Слава навіки буде зі мною,
Вольності отче, Богдане-герою»

МОСКВОБОК:

Нема свободи, немає волі,
Буде руїна і неволя. *(Зриває напис «Територія...»
зі стенду з різними написами і відштовхує).*

Дія 3

ОПОВІДАЧ: Москвобок розперезався
І в філософи подався.

СКОВОРОДАЧ: Віра в Бога і духовність –
то найвища є кошовність.

МОСКВОБОК: Хто мені тут галасує?
Це філософ ваш Каструля?

СКОВОРОДА: Будеш жити в своїм болоті серед
купи гною,
І не плутай більш каструлю ти з Сковородою!
(*Москвобок зриває напис «Релігія». Забирає
сковороду*)

Дія 4

ОПОВІДАЧ: Москвобок наш обізлився,
До Шевченка докотився.

Тарас гранітний дивиться суворо:
А ви гартуйте ваші голоси!..

Бо пам'ятайте, що на цій планеті,
відколи сотворив її пан Бог,
ще не було епохи для поетів,
але були поети для епох.

ШЕВЧЕНКО:

Наша пісня, наша мова не вмере, не загине.
От де, люде, наша слава, Слава України!

МОСКВОБОК: Уся культура ваша
Була і буде наша!!! (*Зриває напис «Культура».*
Забирає "Кобзар")

Дія 5

ОПОВІДАЧ: До Шевченкової доні
Простягнув москаль долоні.

ЛЕСЯ УКРАЇНКА: Слово, моя ти єдина зброе,
Ми не повинні загинуть обоє!

МОСКВОБОК: Я вас всіх зрусифікую,
Знищу, вб'ю і закатую. (*Зриває напис «Мова».*)

Дія 6

ОПОВІДАЧ: Колобок котився далі,
Почіпляв собі медалі
Із народів пригноблених
І північних, і південних.

Він, мов той будяк, розрісся
Аж до Криму і Полісся.
Викрив плани шкуродера
Вирішив Степан Бандера.



СТЕПАН БАНДЕРА:

Батько я Бандера, Стефанія мати,
Ми за Україну будем воювати!

МОСКВОБОК: Ти для мене небезпечний,
Тобі жити недоречно! (вбиває)

Дія 7

ОПОВІДАЧ: Москвобок наш розпишався,
Розходився, розгулявся,
Взяв він ядерну зброю,
Мов макака з кочергою.
В Україну він заскочив,
За три дні загарбать хоче.

МОСКВОБОК: Я ваш братик, прикотився.

ДІТИ: О, горілки вже напився!

МОСКВОБОК: Я тепер тут буду жити,
Уму-разуму вас вчити.

Тиранію встановлю,
Вас до смерті залюблю.

ДІТИ: Який ти в біса брат,
живи у власному краю,
котись в московію свою!

Геть із нашої домівки,
Ми навіки вільні,
Тут Московії не буде!
Слава Україні!

Ось і казочка скінчилась,
Бо расея розвалилась.
Всім бажаємо смачного,
Глядачі ви суперові!

Співавтори:



Анна Рищенко



Юлія Гапochenко



Ольга Швед



КУЛЕБОК

*(суспільно-політично-героїчна трагікомедія,
заснована на реальних драматично-історичних подіях)*

ОПОВІДАЧ: Сьогодні презентуємо вам суспільно-політично-героїчну трагікомедію, засновану на реальних драматично-історичних подіях. Так, термінів – багато, але ж ми ці дні вчилися не дарма, про майже Колобка!
Жили були дід та баба. Одного літнього дня вирішили вони змести собі Кулебка. Та не просто Кулебка, а Дмитра Кулебка. Він ріс-ріс і став час відправляти його на навчання.

КУЛЕБОК: А навіщо баба з дідом відправили мене вчити міжнародні відносини?

ОПОВІДАЧ: Кулебок наш вчився-вчився і довчився до міністра МЗС.
Аж ось 24 лютого сусіди забули прийняти таблетки від деменції. Вдарила їм в голову ідея напасти на Україну. Втомився слухати Кулебок занепокоєння, вирушив шукати допомоги.
Раптом, дзвінок із США:

ОБРАЗ АМЕРИКИ: Hello, My Friends. Отож, Дмитре, я чув що у вас там ситуація дійсно кепська

в Україні. Ми дуже переживаємо за вас. Бери діда та бабу, і до нас, тут явно безпечніше.

КУЛЕБОК: Ви довго сумніваєтесь,
Тягнете й ламаєтесь
Даєте президенту евакуацію,
А нам треба військову комплектацію!

ОБРАЗ АМЕРИКИ: Добре.. Ми дамо, звісно, зброю, але ми думаємо у вас є десь дня 3...

3... 2... 1...

3... 2... 1...

Нічого собі, ви нормально тримаєтесь. Тоді ми починаємо відлік до вашої перемоги!

1... 2... 3... 4...

ОПОВІДАЧ: Після телефонного дзвінка з Штатами, зрозумів Кулебок, що настав час для перемовин з країнами-партнерами. Тож, відправився до великої мандрівки. Першою стала Польща.

КУЛЕБОК: Дзень добрий!
Ми з тобою за ці роки
Позбули чвари й роки
Тих всіх воїн і конфліктів
І тепер єдині, в мирі!

Дивися, Польщо, у нас важка ситуація! Вороги зайшли на нашу територію! Атакують звідусіль! Дай, будь ласка, зброї, дай будь ласка санкцій!
ОБРАЗ ПОЛЬЩІ: Все зроблю! Все дам! Твої люди – мої люди. Всі образи забуду! Слава Україні!

ОПОВІДАЧ: Після успішних перемовин з Польщею відправився Дмитро до Угорщини.

КУЛЕБОК: Час миритися настав,
Час війни, кризи, й надії
Коли станемо єдині
Ми за цінності і волю
Поможи спасти цю долю!

Угорщино, у нас тяжка ситуація. Вороги на нашій території! Час забути всі конфлікти! Будь ласка, дозволь провозити через свою територію зброю, допоможи із санкціями!.. Дуже треба задавати ворога!

ОБРАЗ УГОРЩИННИ: Ну, слухай, ти мені цей, хто? Що тут робиш? Ми з твоїм дідом бабою давно вже вороги! Війна – це погано! Ніт войне! Ми протів війни. І взагалі ви там наших угорців на Закарпатті утискаєте. І взагалі, яка війна? У вас є докази війни? Покажи мені докази!

ОБРАЗ БІЛОРУСІЇ: *(вривається на сцену)* А сейчас я вам пакажу аткуда гатовілась нападєніє!

І єслі би ми за шесть часов не нанєслі прєвєнтівний удар!.. *(Кулебок проганяє Білорусь зі сцени).*

ОПОВІДАЧ: Після неоднозначних перемовин з Угорщиною та втручань Білорусії, вирішив Кулебок звернутися до Франції.

КУЛЕБОК: Бонжюююр.
Люба Франціє, рідненька,
Нас послухай ти скоренько,
Вороги вже в Україні,
Нам потрібні й твої сили!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Моншеєєрі. Бонжююр

КУЛЕБОК: ТЕРМІНОВІ СПРАВИ! Будь ласка...

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Ми дуже занепокоєні... Ми дуже... занепокоєні...

КУЛЕБОК: Дай, будь ласка, танки!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Танки... танки? *(роздумує замріяно)* Гуманітарку!

КУЛЕБОК: Я прошу гаубиці!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Гаубиці? Устриці!

КУЛЕБОК: ППО

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Памперси!

КУЛЕБОК: ФРАНЦІЄ! ЦЕЗАР! ГАУБИЦІ! ЦЕЗАР!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Сільвуплє, принесіть йому салат цезар!

КУЛЕБОК: А з ким ти там розмовляєш? Послухай мене!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: Сільвуплє, у мене дуже важлива

бесіда! Зачекай... Місьє Путін? Альоо.. Ми занепокоєні... Місьє Путін...

ОПОВІДАЧ: Занепокоїна Франція, так й лишилася занепокоїною, тож звернувся Кулебок до Німеччини, з надією на допомогу.

КУЛЕБОК: Ти, Німеччино, партнерко,
Дай нам санкцій тих ведерко!
Дай нам зброї і потуги,
Москалям стріляти в руки!

ОБРАЗ НІМЕЧЧИНИ: Зараз, секунду... Треба порадитися із партнерами у ЄС...

КУЛЕБОК: Терміново!

ОБРАЗ НІМЕЧЧИНИ: Секунду, секунду...
(відходить на мить нарадитись). Добре, ми порадилися, і тут підготували тобі пакет... із пакетами... санкцій *(показує, але не дає)*.
Намагається втекти, і не дати пакет із санкціями. Врешті-решт Кулебок все ж вихоплює його). Дай я тобі хоч покажу, що там за сан...

ОБРАЗ БІЛОРУСІЇ: А сейчас я вам покажу аткуда гатовілась нападєніє *(Кулебок знову проганяє Білорусь)*!

ОПОВІДАЧ: Білорусь все не давала про себе забути, тож після отримання пакету санкцій від Німеччини та решти Європейських країн вирішив

Кулебок спробувати вступити до ЄС *(підходить до країн ЄС, стоять у замкнено колі, відвернуті спиною)*.

КУЛЕБОК: ЄС, ЗАРАЗ ТВОЯ ДОПОМОГА ДУЖЕ ПОТРІБНА! Якщо ми вступимо, то зможемо подолати росію *(Намагається пробитися через ланцюг. Образ Польщі витягує назустріч руки, але його теж заштовхують всередину, і не дають затягнути Україну)*! Друзі, можна до вас?

ПРЕДСТАВНИКИ ОБРАЗІВ КРАЇН ЄС: Можна, можна! *(Продовжують не пускати Кулебка, відштовхують, але кричать що двері відкриті)*

КУЛЕБОК: Але як зайти?!?!?!?

ОПОВІДАЧ: Не настільки дружньо прийняли країни ЄС Україну, тож вирушив він до Великобританії.

ОБРАЗ ВЕЛИКОБРИТАНІЇ: My dear friend! Рада тебе бачити! Що трапилось!

КУЛЕБОК: Ти моя Британія,
Старовинна, цінна,
Ти за ці три місяці
Справжній лідер світу!

ОБРАЗ ВЕЛИКОБРИТАНІЇ: Держи всю потрібну зброю! Всі санкції! Ми тут виписали список!

КУЛЕБОК: Покажи!

ОБРАЗ БІЛОРУСІ: А я сейчас покажу...
(заповзаючи. Її відштовхують ногою, і вона, знесилена, більше не пхається).

ОБРАЗ ВЕЛИКОБРИТАНІЇ: От вся зброя! Ось всі розвіддані! От вся допомога!

КУЛЕБОК: Але ж це набагато більше ніж ми очікували!

ОБРАЗ ВЕЛИКОБРИТАНІЇ: Ти що забув? Нам треба до Москви дійти! God bless you!

ОБРАЗ ФРАНЦІЇ: *(забігає із тарілкою салату)*
Франція вирішила дати тобі трошки гуманітаркиии!
Ось ваш цезар!!!

ОПОВІДАЧ: Здивований був такій допомозі Кулебок від Британії, і тим паче від Франції, тож на сам кінець вирушив він до головного стратегічного партнера США.

КУЛЕБОК: Ви одумались не скоро,
Проте сильно і доречно,
Разом знищимо потвору
Бо нового світу треба!

ОБРАЗ США: Привіт, друже! У нас тут якраз ВВQ, традиційно! Ти показав свою силу, дуже круто, ви 3 місяці протистояли і ми розуміємо, що хочемо дужче вас підтримати! Зараз ми підпишемо ленд-ліз. Разом переможемо цю орду.

КУЛЕБОК: Thank you! Thank u!

ОПОВІДАЧ: У результаті великої мандрівки...
Україна отримала міжнародне визнання, укріпила свій бренд на міжнародному рівні та мааайже

вступила до ЄС. А головне – наблизилася до перемоги, яка вже не за горами! Слава Україні!

До зустрічі в наступних історіях про життя Кулебка, Дмитра Кулебка!



ЗАМІСТЬ
ПІСЛЯМОВИ :)





Міжрелігійна Духовна Реабілітаційна Програма

У ЦИФРАХ:

40

учасників
успішно закінчили
Програму

20

тренерів / лекторів /
спікерів / доповідачів /
координаторів /
екскурсоводів

10

годин індивідуальних
та колективних
занять

30

годин терапії: лекції,
тренінги, семінари,
воркшопи

2

колективи
для групової
терапії

www.libertas.org.ua
dialog.libertas@gmail.com

Думки та ідеї, висловлені авторами есе цього видання, не завжди відображають думки та місію Центру Лібертас чи спонсорів цієї публікації.