

# Опіка Над Душою

Сесія 3



Caretakers of God's Creation

Consistory Office of Youth & Young Adult Ministry  
Ukrainian Orthodox Church of the USA



## Чого навчиться ПІДЛІТОК?

Мета: молодь подивиться на «невидимі» аспекти творіння, включаючи свою душу. Молодь побачить, як турбота про свою душу пов'язана з творінням навколо них і його глибшим значенням під час Великого посту.

## Скільки часу це займе & вікова категорія?

1 година & підлітки

### Що вам потрібно?

- Біблії
- Журнали
- Записки
- Біла дошка
- Ікона Св. Єфрема (в папці Google)
- Подорож до Пасхи Зображення



### Для вчителя



**Відкриття:** попросіть дітей за допомогою стікерів якщо вони хочуть, додати будь-які типи опікунів на свою стіну. Повідомте їм, що жодна відповідь не є неправильною. Кожен сеанс вони можуть додавати до дошки.

**Дискусія:** Використовуйте поданий текст, щоб почати обговорення. Дайте час на запитання. Придліть час ознайомленню з текстом, щоб ви не читали своїй групі, а виступали!

Створено для використання для Конференції  
Підлітків о. Богдан Гладьо та Наталя Капелюк

# Опіка Над Душою

## Сесія 3 – Підлітки



Caretakers of God's Creation

Consistory Office of Youth & Young Adult Ministry  
Ukrainian Orthodox Church of the USA



**Початок обговорення:** Почніть зі слів: «Минулого місяця ми обговорювали турботу про інших і що це означає:

- Як це стосується моєго життя. Як це стосується моїх стосунків з Богом?
- Як це можна застосувати до того, щоб бути опікуном Божого творіння?
- Що ви придумали? Чи змінився ваш погляд на те, щоб бути Опікуном Божого творіння взагалі?

Коли ми думаємо про Боже творіння, ми, природно, склонні думати про конкретні речі – рослини, тварини, воду, повітря тощо. Але, як сказано в символі віри, Бог створив усе, «і видиме, і невидиме». Одним із найважливіших і найцінніших результатів творчої діяльності Бога є людська душа.

Наші душі є частиною Божого творіння, тому потребують нашої турботи не менше, ніж наші тіла. Але що таке душа?

У своїй чудовій книзі «Православний шлях» митрополит Каллистос Вер пояснює, що душа – це «життєва сила, яка оживляє тіло, роблячи його не просто грудкою матерії, а чимось, що росте й рухається, що відчуває й сприймає. Тварини також мають душу, як, можливо, і рослини. Але у випадку людини душа наділена свідомістю; це раціональна душа, яка володіє здатністю до абстрактного мислення та здатністю розвиватися за допомогою дискурсивних аргументів від передумов до висновку... Оскільки людина має розумну душу та духовний інтелект, вона володіє силою самовизначення та моральної свободи, тобто відчуттям добра і зла та здатністю вибирати між ними. Там, де тварини діють інстинктивно, людина здатна прийняти вільне і свідоме рішення». **Якщо у вас є книга, тримайте її під рукою, щоб поділитися інформацією про неї. Якщо ні, покажіть підліткам, де вони можуть її придбати.**

Кожен з нас складається як з невидимої (або нематеріальної) душі, так і з видимого (або матеріального) тіла. Душа і тіло повністю інтегровані. Іншими словами, кожна людина володіє і тим, і іншим. Тіло і душа впливають одне на одного, і оскільки, як нагадує митрополит Каллистос, наші душі є осередком нашого самовизначення і моральної свободи, турбота про здоров'я нашої душі є не менш важливою, ніж турбота про здоров'я нашого тіла. Знайдіть хвилинку та поставте коментарі чи запитання.

Отже, як ми дбаємо про свої душі?

Пам'ятаючи про те, що наші душі та тіла впливають одне на одне, наша «турбота про душу» схожа на монету з двома сторонами: видимою та невидимою, матеріальною та нематеріальною.

Наші душі потребують здорової духовної їжі, яка означає молитву, читання Біблії та поклоніння. На додаток до цієї «релігійної» їжі мистецькі заняття, такі як музика, література, танець або живопис; інтелектуальні заняття, такі як наукові дослідження, академічні дослідження або шахи; і навіть такі спортивні заняття, як біг, катання на ковзанах, чи на велосипеді або командні види спорту, можуть «нагодувати наші душі».

Вчинки милосердя є конкретним способом турботи не лише про власні душі, а й про душі інших. Ми всі знаємо, які хороши почуття ми відчуваємо, коли допомагаємо іншим, а також які хороши почуття ми відчуваємо, коли інші ставляться до нас з любов'ю.

Ще один спосіб, яким ми можемо подбати про здоров'я нашої душі, це плекати мир і тишу. Ми живемо у світі метушні, навколо якого шум. Це неймовірно, але навіть півгодини на день у тиші може освіжити наші душі. **Запитайте підлітків, чи вони коли-небудь виділяють час, щоб провести час у тиші без музики, електроніки чи просто шуму. Чи комусь із підлітків важко бути в тиші?**

# Опіка Над Душою

Сесія 4 - Підлітки



Caretakers of God's Creation

Consistory Office of Youth & Young Adult Ministry  
Ukrainian Orthodox Church of the USA



Наприкінці цього місяця ми вступимо в пору року, усім відому як «Великий піст». Напевно, у більшості з нас Великий піст асоціюється з їжею. Але це велика помилка. Справа не в тому, що їжа не важлива, і практика та дисципліна Церкви залишає це на особистий розгляд. Піст – це засіб досягнення мети, а не ціль. Адже Бога не цікавить, що ми їмо, Його цікавить те ким ми є.

Великий піст – це духовне очищення, а значить це час подбати про душу. Наші великопосні богослужіння та звичаї спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я наших душ. Ми отримуємо миропомазання у Велику середу ввечері «для зцілення душі й тіла». Чи то через «релігійні» практики, такі як молитва, богослужіння, піст чи вчинки милосердя, чи через «світські» практики, такі як читання, походи, заняття спортом або просто насолоджуватися гарною музикою, Великий піст – це час піклуватися про душу.

Преподобний Єфрем Сирин відомий як учитель, автор та поет церкви. Він найбільш відомий завдяки молитві, яку ми використовуємо протягом Великого посту, "Молитви святого Єфрема". Молитва, медитація та зусилля жити цією молитвою є дивовижним способом для нас піклуватися про свої душі.

«А Сам Бог миру нехай освятить вас цілком досконало, а непорушений дух ваш, і душа, і тіло нехай непорочно збережені будуть на прихід Господа нашого Ісуса Христа!» (1 Сол. 5:23).

## На Завершення! Душа-Пропозиції для Опіки нею:

**Практика:** Розбийтеся на групи, якщо у вас велика кількість молоді. З невеликою групою, можливо, розбийтеся на пари або групи по троє. З дуже маленькою групою нехай вони працюють разом.

- Поділіться пропозиціями «Опіки над Душою». Попросіть групи придумати інші способи, за допомогою яких вони можуть дотримуватись посту як Опікуни Божого Творіння та можуть включити в піст певну опіку про душу.
- Щодня приділяйте час приватній молитві. Це не повинно тривати довго, навіть пару хвилин буде достатньо. Головне, щоб наші серця були зосереджені, а наші думки зосереджені на з'єднанні з Господом.
- Щодня проводьте час утиші. Це може бути прогулянка, пробіжка чи їзда на велосипеді без навушників, тиша вдома чи в бібліотеці, сидячи в парку тощо.
- Знайдіть заняття, які вам подобаються і які залучають вашу уяву. Це може бути читання хорошої літератури, гра або прослуховування гарної музики, вивчення тем, які вас цікавлять, малювання, танці, гра в шахи чи інші ігри тощо.
- Беріть участь у благодійних заходах або заходах з розвитку громади. Допомога при соціальних їდальнях, відвідування людей похилого віку в будинку престарілих або – це чудові способи подлитися собою та своїми дарами з іншими.
- Беріть участь у великопостних богослужіннях та заходах при своїй парафії. Великий піст функціонує як система, яка вимагає молитви, богослужіння, справ милосердя та посту. Ми не робимо Великий піст самостійно. Присвятіть будь-які дари або таланти, які у вас є (адже ви їх точно маєте), присвятіть їх парафії та допомагайте там, де це необхідно, чи то співом, прислуговуванням, організацією, прибиранням тощо. Навіть якщо ми лише з'являємося й молимося, ми дбаємо про наші власні душі і допомагаючи іншим робити те саме.

# Опіка над Душою

## Сесія 4 - Підлітки



Caretakers of God's Creation

Consistory Office of Youth & Young Adult Ministry  
Ukrainian Orthodox Church of the USA



## На Завершення!

**Беремо Додому!**: У своїх щоденниках нехай молодь зробить розділ про Великий піст. Попросіть їх записати у щоденник про те, яким чином вони стають кращими опікунами під час посту. Нас просять збільшити наше молитовне життя в періоди посту. Чи існує кращий спосіб бути опікуном, ніж молитися за інших. Запропонуйте їм додати до своїх щоденників молитву святого Єфрема.

Роздайте примірники Подорожі до Пасхи, щоб вони могли використовувати їх у своїх щоденниках вдома.

<https://www.facebook.com/uocofusa/photos/a.823629787683133/6062452743800785/>

### Додаткові Заняття:

1. Навчитись виготовляти писанки (українські писанки). Це запалює мистецьку душу. Можливо, підлітки можуть виготовити писанки, щоб передати їх літнім парафіянам чи родині.
2. Надсилайте листівки «Думаємо про Вас» друзям, родині, парафіянам, друзям на таборі – усім, на вашу думку, кому може знадобитися духовна турбота!
3. Роздача під час Великого посту – Щороку Відділ Праці з Молоддю разом із Національною Молодшою Українською Православною Лігою спонсорує Роздачу під час Великого посту. Цей проект національного служіння щороку різний. Він заохочує молодь служити іншим і поглиблювати свою віру під час посту. Візьміть участь групою у проекті 2023 року, відвідавши [uocyouth.org](http://uocyouth.org).

**Молитва:** Завершіть сесію молитвою. Ви можете взяти розділи акафісту Слава Богу за все і використовувати його протягом року на кожній вашій сесії. Ви можете завантажити його тут: <https://www.stvladimirpgh.org/files/112620-akathist.pdf> or pray the Prayer of St. Ephraim.

