

Видається з благословення Блаженнішого Митрополита Київського і всієї України Онуфрія,
Предстоятеля Української Православної Церкви



КУПОЛ

kipol.ua®

1 (33) 2015



Історія
Печерських Пагорбів:
Царське село

ПАСХА.
Ветхий и Новый
Завет

Духовна
приймальня



Основою в житті людини-християнина є Біблія. Формуючи власні переконання на Святому Письмі, послідовник Христа має орієнтир – через любов до життя вічного. Природа зла і природа добра залишилися незмінні! Іншими стали механізми втілення чеснот у сьогоденному світі... Незмінним є Бог – незмінною є любов!

Завдання християнина – освоювати нові механізми прояву добра та любові через сучасні засоби комунікації. Де є людина, там повинна бути проповідь про Христа. «Отож, хто знає, як чинити добро, та не чинить, той має гріх» (Іак. 4, 17). Зло в сьогоденному світі має дуже багато граней, його вкрай важко виявити і класифікувати як аномалію. Хто має духовний компас, тому легко розпізнати...

Місія «Купола» полягає в тому, щоб одним запропонувати цей компас, іншим – унеможливити випустити його з рук, не загубити, ще іншим – подивитися на стрілки компаса...

«Купол» – це родина! Я безмежно радий від того, що наша родина в особі читачів стає більш живою, більш цікавою, більш рідною та дорогою. Радіймо разом, переживаймо разом, живімо разом! Любімо одне одного – тоді в нас буде Христос!

**З любов'ю,
протоієрей Олег Мельничук**

Миру та любові нам, дорогі читачі. Знову між нами діалог на сторінках нашого «Куполу». До цього діалогу долучені люди, завдяки яким ми маємо змогу отримати відповіді на запитання, отримати втіху та розраду. Іншими словами, духовно співживуть із нами.

Так, власне духовне співжиття з людьми, які тобі не байдужі, диктують тобі правила внутрішнього світу, правила поведінки для тебе, щоб правильно проявляти любов до ближніх. Людина відповідає за сьогоднішнє. Як вона себе проявлятиме тепер, так проявить і в майбутньому.

- 4 Історія Печерських Пагорбів: Царське село
- 6 О практическом исповедании триединства Бога
- 8 Соціальна інтеграція дітей з особливи потребами у Швеції
- 10 Пасха. Ветхий и Новый Завет
- 12 Мирный воин
- 14 Арт-терапия на страже психического здоровья людей
- 16 Правдиве слово
- 18 Духовна приймалня
- 19 Дівчина з під Куполу – Ганна Трінчер – учасниця проекту «Голос. Діти»

01015, м. Київ, вул. Старонаводницька 8/6,
церква на честь Різдва Пресвятої Богородиці
тел.: (044) 360-04-10,
e-mail: office@kupol.org.ua
<http://www.kupol.ua>

Свідоцтво про реєстрацію: КУ №591-229Р від 08.07.2011
Наклад: 4 000 прим.

**Дякуємо родині Українських
за допомогу у виданні журналу**

Головний редактор: протоієрей Олег Мельничук

Відповідальний редактор: Галина Криган

Автори: Галина Криган, Вячеслав Горошков,
Галина Палійчук, Вікторія Цимбал

Фото: Серафим Мельничук

Історія Печерських Пагорбів: Царське село

ТЕКСТ: ГАЛИНА КРИГАН

Святі печерські пагорби... Скільки ми про них знаємо! Скільки написано і прочитано про такі святі місця, як Києво-Печерська Лавра, Звіринецькі печери і сам Звіринець, Іонинський монастир тощо. Але мало хто знає про ту місцевість, де нині розташовується вулиця Старонаводницька.

Вулицею вона почала називатися в 30-ті роки 19 століття. Ця місцевість відома з давніх часів і називалася вона Неводничі – через неводи, які рибалки розвішували тут для сушіння.

Другий варіант походження назви вулиці – від слів «наводити мости», оскільки 1740 року інженер Печерської фортеці Д. де Боскет побудував тут наплавний міст. На місці частини Старонаводницької вулиці була балка, яку називали Наводницькою. Вона залягала південніше від Києво-Печерської Лаври і раніше там протікав Наводницький потік. У його верхній частині розташовувалося озеро. Сам потік впадав у Дніпро на місці нинішнього моста Патона. Озеро засипали 1710 року під час будівництва Звіринецького укріплення. Оскільки балка звільнилася від води, на її місці постала вулиця Наводницька, а потім і Старонаводницька.

Ця місцевість називається Звіринець. На Звіринці, у Наводницькій долині, було колись озеро Затон. Про нього згадується 3 березня 1526 року в грамоті Сигізмунда I. Озеро Затон належало Видубецькому Михайлівському монастирю «з давніх часів».

Вище від Затону, на території нинішнього Царського Села, розташовувалося подвір'я, назване Затонським, або Кам'янозатонським. Воно простягалось між сучасними вулицями Кутузова, бульваром Лесі Українки, Старонаводницькою вулицею та садибою Суворовського училища. Більшу частину його займали плодові сади.

1718 року в Кам'янозатонському обійсті стояла православна церква, начиння якої було віддано тоді до Києво-Печерської Лаври після пожежі в ній. У першій чверті 19 століття історик Максим

Берлінський писав про те, що Кам'яний Затон був старовинним Лаврським обійстям. В Історичному архіві Києва зберігаються численні документи про це обійстя.

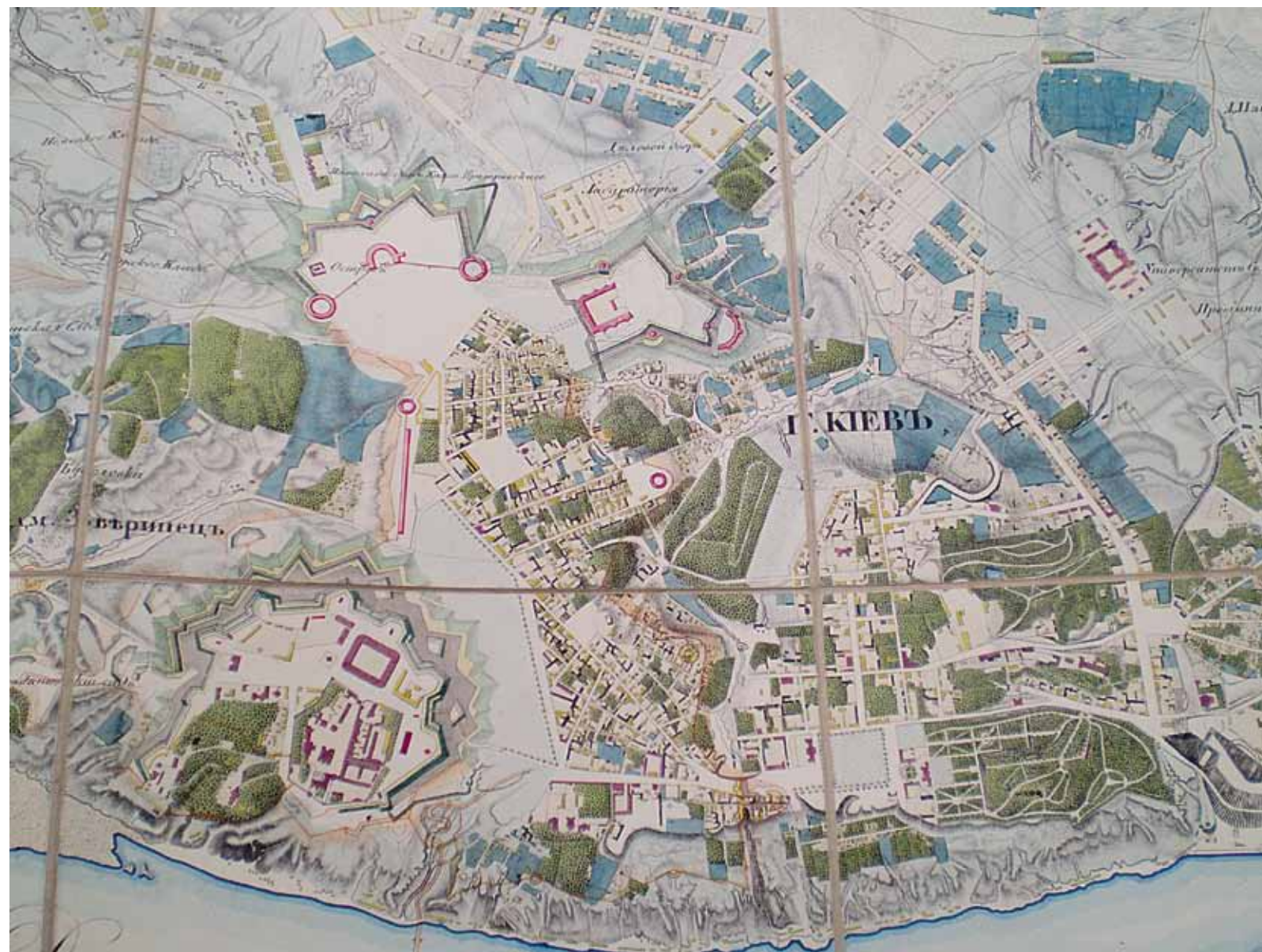
У подорожі Патріарха Макарія так описується ця місцевість: «У суботу зранку ми отримали запрошення від настоятеля монастиря св. Михаїла Архангела, що розташовується на південь від Печерського монастиря, на відстані трьох верст. До нього ведуть дві дороги: одна берегом річки Дніпро для вершників, але вона дуже крута; інша йде звивами верхом через гори крізь гаї прекрасних плодкових дерев...»

Воістину, це благословенні гори, схожі, як нам казали, на височини Святої Гори своєю приємністю та відокремленістю: вони самі по собі виробляють їжу пустельникам та подвижникам, яких тут, за розповідями, дуже багато і які харчуються плодами цих дерев».

Про те, що Звіринецькі пагорби були для киян подібні до пагорбів Святої Гори Афон, свідчить також Павло Алеппський, який супроводжував свого батька патріарха Антіохійського Макарія в 17 столітті в поїздки з Печерського монастиря до Видубецького.

І ось на цих пагорбах, на яких уже свого часу була церква, з'явився храм на честь Різдва Пресвятої Богородиці, який має форму купола. І тому наш храм та парафія називається «Купол», під яким збираються прекрасні люди і роблять разом хороші, добрі справи.

Ця місцевість від початку була благословенна Богом, і тепер тут постійно підносяться Йому молитви подяки та хвали Його безмежної сили і всюдисущості.



О практическом исповедании Троиинства Бога

ТЕКСТ: ВЯЧЕСЛАВ ГОРОШКОВ

Для христиан учение о Троице – одно из центральных. За редким исключением, последователи Иисуса Христа придерживаются учения о триединстве Бога. Те, кто придерживается взгляда на Бога, как на триединую Личность, являются при этом убеждёнными монотеистами. Для них Троица – не три Бога, не трёхголовый Бог и не три «маски» Бога, используемые Им попеременно.

Источником понятия о Троице, по убеждению христиан, является откровение Бога о Себе Самом, данное прикровенно в Писаниях Старого Завета и более явно в учении Иисуса Христа и Апостолов.

«Более явно» – означает, что идея Троицы в Новозаветных текстах появляется ярче, но, тем не менее, не прямо. В книгах Нового Завета термин «Троица» не содержится вовсе.

Зачем же держаться концепции Троицы, если она чётко и недвусмысленно не заявлена в Священных текстах?

Почему для христиан понятие Троицы настолько важно?

Поделюсь своими мыслями по этому вопросу.

Итак, если Бог открывает нам Себя как Троицу, то зачем? Что Он этим хочет нам сказать? Чему научиться?

На основе концепции Троицы раскрываются крайне важные темы – совершенное единство и совершенная любовь.

В ночь перед арестом и казнью Иисус молился об

оставляемых учениках и о тех кто будет верить Ему по их свидетельству. В общем-то эта молитва о всех последующих поколениях учеников.

Первое о чём Иисус попросил Небесного Отца:

«Пусть все они будут едины и пусть они будут в нас, как Ты, Отче, во Мне, а Я – в Тебе; и пусть мир поверит, что послал Меня Ты. Я им дал ту же славу, которую дал Мне Ты, чтобы были они едины, как и мы едины с Тобой. Я – в них, и Ты – во Мне, чтобы были они в полном единстве! И пусть мир узнает, что послал Меня Ты и что Ты полюбил их так же, как Меня полюбил. Отец! Я хочу, чтобы те, которых Ты дал Мне, были там же, где Я, со Мною. Пусть увидят славу Мою, что Ты дал Мне, ибо Ты полюбил Меня, прежде чем создан был мир». *(Евангелие от Иоанна 17:21-24, перевод РБО, 2011)*

Далее в новозаветных текстах говорится, что для реализации этого единства ученикам Иисуса Христа посылается Святой Дух, создавая из них Церковь – Тело Христово в этом мире.

Это событие параллельно рассказу из Книги Бытия о сотворении человека. В «глину» учеников входит Божий Дух и они становятся живым Телом Христовым.

Всё единство Церкви держится исключительно на фундаментальном единстве во Святом Духе.

Какой шаблон единства предлагается Церкви?

Троица – ответ на этот вопрос. Это – образец совершенного единства, позволяющий многим действовать как единое целое.

Также концепция Троицы даёт пример настоящей угодной Богу любви, т. к. описывает отношение между Личностями Бога как единение в совершенной любви.

Почему эта любовь не описывается через Единицу или Двоицу, а именно через Троицу?

Потому, что одинокая личность может знать лишь любовь к самой себе.

Две личности знают, что такое любовь к себе и другому.



Но ни одна, ни две личности не знают, как любить кого-то вместе. Минимальное число личностей, при котором возможна такая любовь – это три.

Так чему же должны были научиться обращаемые к Богу через Иисуса Христа народы?

Стремлению к совершенному единству друг с другом и с Богом, а также умению вместе нести свет любви и познания Бога в мир.

Теперь ещё немного о значении концепции Троицы для развития отношений с Богом.

Бог открывается как Отец – значит возможны отношения с Ним на уровне дети–родители.

Бог открывается как Сын – значит возможно строить с Ним отношения уровня брат–друг (Отец-то у нас один).

Бог открывается как Дух, при этом этот Дух порождает в нас плод новой жизни. А это, в общем-то, – отношения уровня брачных, супружеских.

В новозаветной истории есть удивительная параллель – Ма-

рия говорит Богу: «Да» – на неё воздействует Дух, в результате она рождает Мессию.

К такому же призывается вся Церковь и каждый её член в отдельности – наше «да» Богу вызывает действие Духа, а результатом становится явление Христа через нашу жизнь. Как писал Павел: «Дети мои, для которых я снова в муках рождения, доколе не изобразится в вас Христос!» *(Галатам 4:19)*.

Итак, концепция Троицы – не искажение монотеизма, а предлагаемый для нас образ построения отношений друг с другом и Богом, а также модель совместного действия в этом мире.

Замечу, по моим наблюдениям, очень многие христиане лишь декларируют приверженность учению о Троице, но не исповедуют его в повседневной жизни. Для них Бог – двоедин, потому что их любовь замкнута. Она любит только того, кто отвечает взаимностью. Она не расширяется за пределы уютного круга ближайших друзей и не стремится «любить кого-то вместе».

Откровение о Троице становится вызовом нашей замкнутости, эгоизму, неумению любить – всему тому, что мешает нам являться Христу этому миру. Очень важно понимать, что исповедание любого догмата должно подкрепляться совершенно конкретными действиями. Просто придерживаться правильных формулировок недостаточно.

Каждое откровение Бога о Себе Самом сопряжено с Его надеждой о нас и ожиданием нашего отклика. Если Он открылся нам как Троица, значит Он верит, что мы действительно способны явить красоту единения в совершенной любви.

Концепция Троицы – не искажение монотеизма, а предлагаемый для нас образ построения отношений друг с другом и Богом, а также модель совместного действия в этом мире

Соціальна інтеграція дітей з особливими потребами у Швеції

ТЕКСТ ТА ФОТО: ГАЛИНА ПАЛІЙЧУК

Коли я працювала у сфері захисту прав людини в Україні, мені щоразу після чергового візиту до місця несвободи соціальної сфери, доводилося боротися зі стресом. Бо всі ці діти, від яких відмовилися батьки через фізичні або психічні вади, «невидимі» в нашому суспільстві. І це надзвичайно боляче. Вони живуть у закритих установах, якнайдалі від цивілізованого світу. А все тому, що ми й досі вважаємо таких дітей «invalid» (англ. – непридатними)... Якщо ж зібрати такі місця в Україні, не лише дитячі будинки-інтернати, а й для людей похилого віку, людей із психічними вадами, школи-інтернати тощо, то таких закладів нарахуєть кілька тисяч! Можливо, якийсь розташовується у вашому районі, а ви навіть не підозрюєте про його існування...

В Україні моніторинг таких місць здійснює національний превентивний механізм. Рекомендації цього органу, в сукупності з діяльністю волонтерів, поліпшують життя в таких установах бодай трошки. Але для того щоб справді щось змінилося, потрібна ефективна соціальна реформа, зміна підходів у роботі таких установ, а також зміна ставлення суспільства до цих людей.

Нещодавно мені пощастило побувати в одному зі шведських центрів соціальної абілітації та реабілітації дітей із особливими потребами. Сподіваюся, їхній досвід підкаже напрямок соціальної реформи в Україні.

Отже, по-перше, у Швеції немає спеціальних закладів для покинутих дітей. Тобто дитина, в якому б тяжкому стані вона не була, завжди живе в родині. Навіть якщо з батьками щось сталося, таку дитину помістять у фостерну сім'ю. По-друге, шведські соціальні служби «ведуть» дитину від самого народження. У рік, три та чотири роки соціальні

служби проводять спеціальні тести задля виявлення деяких хвороб на ранній стадії (наприклад, аутизму).

Щойно в дитини виявлено ваду фізичного або психічного характеру, служба миттєво реагує на це. Якщо це вроджена вада, дитині надаватиметься постійна абілітаційна допомога. Якщо вада набута – реабілітаційна (до слова, в Україні вживається лише поняття реабілітації, незалежно від того, вроджені в дитини вади чи набуті; такий підхід часто не лише не допомагає, а навіть може зашкодити).

Отож, у Швеції реагування соціальних служб на проблему складається з кількох етапів.

На першому етапі фахівці служби (психологи) зустрічаються з батьками і проводять із ними консультативну роботу. Таких зустрічей може бути до трьох, залежно від «критичності» ситуації. На цьому етапі головне не лише більш досконало дослідити стан дитини, а й психологічно підтримати батьків.

Другий етап – це «перше планування». На цьому етапі спеціалісти визначають, що потрібно родині з такою дитиною. Якщо в дитини виявлено, наприклад, аутизм чи ДЦП, батьки проходять спеціальне навчання з догляду за такою дитиною. Також служба виявляє, що найскладніше в догляді саме за цією дитиною, і вирішує, яких спеціалістів потрібно залучити (наприклад, фізіотерапевта, логопеда, психіатра тощо). Етап займає до трьох місяців.

На третьому етапі спільно з батьками, а також за бажанням дитини, спільно з дитиною, складається конкретний план абілітації/реабілітації: визначаються цілі, дії та послідовність заходів. Етап займає від кількох тижнів до півроку, вводиться послідовно і корегується залежно від моніторингу ефективності.



Для фізичної реабілітації у Центрі застосовують тренажери. Є також спеціальні кімнати - «біла» та «чорна» - для розвитку сенсорики



Ось так виглядає кухня у Центрі. Дітей вчать самостійно себе обслуговувати Тут нескладно знайти усі інгредієнти та приготувати національну страву meatballs



Підйомні крани: 1 - щоб підіймати з візка, 2 - для пересування у басейн

На останньому етапі здійснюється моніторинг результатів, наскільки результат відповідає цілі, і далі все відбувається по колу – знову в тісній співпраці з батьками ставиться нова ціль, план досягнення тощо.

Найбільш інтенсивна робота з дитиною, яка має особливі потреби, провадиться до досягнення нею десяти років. Далі – підтримуюча абілітація/реабілітація.

Усі діти ходять до школи – спеціальної, тренувальної або звичайної (повна інклюзія). Для порівняння: в Україні діти, що проживають у будинках-інтернатах 3-4 профілю, до школи не ходять узагалі,

оскільки вважається, що вони не здатні засвоювати навчальний матеріал. Таких дітей використовують для роботи в підсобному господарстві закладу, в якому вони живуть, і вчать лише того, як самостійно почистити зуби або зав'язати шнурки на кросівках.

Але у Швеції виховання дитини – це обов'язок батьків, і вони не можуть відмовитися від цього.

А відвідувати школу – обов'язок дітей. Індивідуальний графік та навчання вдома можливі лише в надзвичайних ситуаціях, оскільки соціалізація та інтеграція такої дитини в суспільстві – це обов'язок держави!

Якщо ж дитина лежача, то їй навіть допоможуть «ходити» (принаймні, стояти). Задля цього використовують спеціальні гіпсові форми.

Якщо дитина народжується в дуже тяжкому стані, не здатна, наприклад, самостійно вживати їжу, і жити такій дитини відведено мало, тоді служба виявляє, які органи у дитини працюють найкраще, на що дитина найбільш реагує – і спрямовують усі свої сили на розвиток сенсорики такої дитини, щоб бодай на кілька місяців/років покращити її життя.

У роботі з дітьми використовують комп'ютери (якщо дитина не може друкувати на клавіатурі, для цього існують спеціальні джойстики), мобільні додатки (для тренування вимови, пам'яті, сприйняття тощо), іграшки DUMLE тощо.

Дітей вчать керувати своїм часом, самостійно готувати їжу, максимально обслуговувати себе.

До кожної дитини прикріплюють асистента, а іноді навіть двох. Асистент може допомагати вдома (іноді цілодобово) та в школі. Комуни самі вирішують, якій дитині скільки асистентів потрібно і на яких умовах (тобто, це не обов'язок держави: не існує єдиної норми).

Уся робота, проведена з дитиною в соціальному центрі, фіксується на відео і аналізується спеціалістами.

Для дітей та їхніх батьків створюють літні табори.

Про новітні технології можна сказати багато, але що першочергово – це те, що у Швеції скрізь є ліфти для візків, у той час як в Україні немає навіть пандусів...

До речі, крісла виготовляють спеціально для кожного індивідуально! У відвіданому центрі, наприклад, для цього існує цілий цех. Є спеціальні крани: один – щоб підіймати з крісла, інший – щоб везти до басейну. Окрім того, є також «біла» та «чорна» кімнати для розвитку сенсорики. Усілякі, які тільки можна уявити, тренажери...

Сподіваюся, ця інформація наштовхне на роздуми відповідальних за реформи в Україні осіб, адже, як бачите, справа не стільки в грошах, скільки в самому підході! В Україні щороку випускають тисячі соціальних робітників, які не можуть знайти собі роботу...

ПАСХА. Ветхий и Новый Завет



Праздник Пасхи существовал и до Рождества Христова – в Ветхозаветные времена. История праздника написана в ветхозаветной книге «Исход».

Этот праздник связан с выходом евреев из Египта. Евреи были в рабстве у египтян долгие годы. Господь решил вывести свой народ и поселить их в другой земле. Египетский фараон не захотел отпускать евреев – они были рабочей силой и строили города. Господь наказывал Египет (посылал град, саранчу и т.д.), но фараон не видел этих знаков и не отпускал евреев.

Тогда пророк Моисей сказал фараону о последнем – очень тяжелом наказании – о смерти всех египетских первенцев. Только после этого евреям удалось выйти из Египта:

«И сказал Господь Моисею и Аарону в земле Египетской, говоря: Скажите всему обществу Израилевых: в десятый день сего месяца пусть возьмут себе каждый одного агнца по семействам, по агнцу на семейство; а если семейство так мало, что не съест агнца, то пусть возьмет с соседом своим, ближайшим к дому своему, по числу душ: по той мере, сколько каждый съест, расчислитесь на агнца.

Агнец у вас должен быть без порока, мужского пола, однолетний; возьмите его от овец, или от коз, и пусть он хранится у вас до четырнадцатого дня сего месяца: тогда пусть заколет его все собрание общества Израильского вечером, и пусть возьмут от крови его и помажут на обоих косяках и на перекладине дверей в домах, где будут есть его; пусть съедят мясо его в сию самую ночь, испеченное на огне; с пресным хлебом и с горькими травами пусть съедят его. Ешьте же его так: пусть будут чресла ваши препоясаны, обувь ваша на ногах ваших и посохи ваши в руках ваших, и ешьте его с поспешностью: это – Пасха Господня.

А Я в сию самую ночь пройду по земле Египетской и поражу всякого первенца в земле Египетской,

от человека до скота, и над всеми богами Египетскими произведу суд. Я Господь. И будет у вас кровь знаменем на домах, где вы находитесь, и увижу кровь и пройду мимо вас, и не будет между вами язвы губительной, когда буду поражать землю Египетскую. И да будет вам день сей памятен, и празднуйте в оный праздник Господу во все роды ваши; как установление вечное празднуйте его» (Исход 12:1-14).

Пэсах (с евр.) означает в Библии праздник Пасхи, но и также праздничную жертву, пасхального агнца. Пэсах происходит от глагола «хромать».

Позже это слово получило смысл «перескочить через что-то», «оставить нетронутым». Когда Господь в Египте поражал первенцев, Он не тронул дома евреев, «перескочил» через них (Исх. 12:13). Именно об этом событии напоминает ветхозаветная Пасха.

Иисус Христос был распят в канун еврейской Пасхи (Иоанна 19:14). С тех пор праздник Пасхи приобрел новое значение.

Христос был заклан за нас как пасхальный агнец (1 Кор. 5:7) и воскрес как первенец из умерших (1 Кор. 15:20,23). И если в Ветхом завете ангел смерти проходил мимо домов, косяки которых -были помазаны кровью агнца, то в наше время Бог не будет судить тех, кто принимает жертву Иисуса Христа.

Иисус – агнец Божий. В Ветхом завете кровь агнца давала жизнь первенцам евреев, которые помазали косяки дверей его кровью. В Новом завете мы читаем, что «кровь Иисуса Христа ... очищает нас от всякого греха» (1 Иоанна 1:7). «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоан.3:16).

Мирный воин

В 2006 году вышел фильм под названием «Мирный воин». В нем – глубокая мудрость, полностью соответствующая православному мировоззрению. Главный посыл фильма идентичен словам из Евангелия от Матфея: **«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своем: довольно для [каждого] дня своей заботы»** (Мф.6,34). Фильм настолько наполнен мудрыми цитатами и диалогами, что хочется просто выложить их в статье, так как ни добавить к ним, ни отнять нечего.



Фильм основан на автобиографической книге Дэна Миллмана «Путь Мирного Воина»

В этой истории Дэн Миллман – талантливый, но заносчивый гимнаст, у которого, кажется, есть всё. Получает хорошие оценки в колледже, легко знакомится и тренируется для Олимпиады. Но по ночам он просыпается в холодном поту.

Его мир переворачивается с ног на голову после встречи с таинственным незнакомцем, которого Дэн назвал Сократом. Сократ обладает глубокой мудростью. Он становится наставником Дэна, чтобы провести его по разным путям его жизни.

Дэн попадает в аварию и получает серьёзную травму, которая ставит крест на его спортивной карьере. С помощью Сократа он осознает – сила духа и есть то, что ведёт человека к его истинному величию. Он понимает, что должен отпустить личность, которой он был, и начиная с этого момента, должен начать жить заново, ценя саму жизнь и принимая как должное неподконтрольность своего будущего.



Ты можешь прожить всю жизнь и даже не проснуться.

Нет высшей цели, чем служить другим.

Все говорят, что делать и что хорошо для тебя, они не хотят, чтобы ты сам искал ответы на вопросы, они хотят, чтобы ты поверил их ответам.

Я хочу, чтобы ты перестал искать что-то вне себя и прислушался к тому, что у тебя внутри.

Люди боятся того, что внутри, а это единственное место, где они могут найти то, что им нужно.

Почему ты не спишь? Может быть оттого, что когда ты лежишь и никого нет рядом, тебе становится страшно? Страшно от того, что ты ощущаешь пустоту внутри.

Каким эффективным может быть правильное воздействие.

Мусор в голове – это все, что скрывает от тебя единственное имеющее смысл – этот момент. Здесь и сейчас. А когда ты будешь здесь и сейчас, ты удивишься тому, что ты можешь делать и как ты это можешь делать.

Выбросить мусор из головы (научиться выбрасывать все лишнее из головы) – это первая ступень обучения мудрости жизни.

Ум, всего лишь рефлекторный орган. Он реагирует на все подряд. Наполняет твою голову миллионом случайных мыслей каждый день. И ни одна из этих мыслей не раскроет большего, чем сделает это веснушка на кончике твоего носа.

Люди – это не их мысли, но они думают, что это так, и это приводит их в уныние.

–Я – не то, что я думаю?
– Конечно.

Иногда просто необходимо сойти с ума, чтобы прийти в чувство.

Нельзя давать эмоциям контролировать себя.

Эмоции так же естественны, как приходящая погода.

Злость, ненависть, насилие – это просто страх. Страх, а вовсе не деньги – корень всех зол.

Теория хаоса правильна, кроме того что хаос вовсе не хаотичен, а полностью контролируем.

Люди, которых трудно полюбить, как раз больше всего нуждаются в любви.

У всего есть смысл. И ты должен постичь его.

Жизнь – это выбор. Ты можешь выбрать: быть жертвой или тем, кем пожелаешь.

Знаешь, в чем заключается жизнь? В развитии мудрости, чтобы приложить нужные усилия в нужное время в нужном месте.

Есть три жизненных правила:
Парадокс: жизнь – это тайна. Не трать времени попусту, стараясь ее постичь.

Юмор: сохраняй чувство юмора, особенно в отношении себя самого. Это безграничная сила. Перемены: знай, ничто не останется прежним.

Ты никогда не будешь лучше, как и никогда не будешь хуже, чем кто бы то ни был.

Смерть вовсе не печальна. Печально то, что многие люди вообще не живут.

Ты никогда не будешь лучше, как и никогда не будешь хуже, чем кто бы то ни был.

Воин не оставляет того, что он любит. Он находит любовь в том, что он делает.

Все что тебе нужно – быть сознательным в своем выборе и ответственным в своем действии. У каждого действия есть своя награда и своя цена. Осознавая это, воин становится тактичным и ответственным за свои действия.

Первое осознание воина – незнание.
Воин действует, а глупец протестует.

Воин не имеет отношения к совершенству, победе или уязвимости. Он полностью уязвим. Это единственная настоящая храбрость.

Когда тебе страшно, используй меч. Возьми его и поруби свой ум на ленточки. Проруби сквозь сети сожаления и страхи и через все, что живет в прошлом и в будущем.

Нужно пропускать все, что происходит вокруг, через ум.

Дорога – вот то, что приносит нам радость, а не цель.

Я принимал как должное все, что мог делать. Я не ценил свою жизнь. Я испуган, но чувствую, что должен избавиться от всего этого старья.

Если ты не получаешь желаемое, ты страдаешь. И даже если ты получаешь желаемое, ты все равно страдаешь, потому что ты не можешь удерживать это вечно.

Нет начала или конца. Есть только действие.

Всегда что-нибудь да происходит, не бывает обычных моментов.

Ты в прошлом, ты не живешь настоящим.

Сейчас – это все, что у тебя есть.

Настоящее – это полностью, на сто процентов, отдаться переживанию. Для этого надо тренироваться всю жизнь.

– А если я не смогу этого?
– Это будущее, отбрось его.

Всегда будь здесь и сейчас. Ты – этот момент.

Арт-терапевты на страже психического здоровья людей

БЕСЕДОВАЛА: ГАЛИНА КРИГАН

Долгие годы ведутся споры об эффективности применения того или иного метода психотерапевтической помощи. Немало исследований на данную тему проведено. Но когда пришло время проверки реальными событиями современной жизни в нашей стране, не все методы смогли сразу ответить на актуальный запрос. Арт-терапия как метод и арт-терапевты как представители его, на мой взгляд, отлично справились с этим.

Арт-терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.

На вопросы об этом виде психотерапии отвечает *Старшина Елена Николаевна, практический психолог КУ «Психдиспансер» ЗОС.*

Почему Вы практикуете именно арт-терапию?

Хочу отдать дань уважения другим методам психотерапии и профессионалам, специализирующимся в них и ни в коей мере не приуменьшать вклад в процесс сохранения психического здоровья людей с помощью других методов. Но мой выбор остановился именно на данном виде терапии, так как считаю одной из самых глубоких и щадящих.

С одной стороны, арт-терапия базируется на очень четких принципах, имеет определенные требования и к процессу подготовки, и к проведению.

С другой стороны, человек, которому предложили изобразить свои чувства с помощью карандашей (мелков, акварели, гуаши) или сделать коллаж из предложенных картинок, воспринимает это как игру, а не сложный метод психотерапии. Причем это каса-

ется и детей, которые достаточно легко начинают играть. И взрослые, произнося часто одну и ту же фразу: «Я не умею рисовать», – преодолевают смущение, страх оценки и включаются в процесс творчества.

То есть арт-терапия – это процесс, в которой человек играет, а арт-терапевт работает?

Можно и так сказать.

Термин «арт-терапия» используется сравнительно недавно. С английского языка это понятие можно перевести как «лечение, основанное на занятиях художественным (изобразительным) творчеством». Однако на практике арт-терапия далеко не всегда лечение в строго медицинском смысле слова. Хотя лечебные задачи, несомненно, ей свойственны, существует много примеров применения скорее как средства психической гармонизации и развития человека, как пути к разрешению социальных конфликтов или работы с другими целями.

С чем связан интерес к арт-терапии и другим видам терапии творчеством?

Думаю, многие устали, от жестких формулировок: «Так

надо» – и больше стремятся найти свое собственное решение, а также раскрыть свой внутренний потенциал. И методы, которые направлены на принятие человека таким, каков он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации, наиболее востребованы. Кроме того, арт-терапия не навязывает «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем, а делает акцент на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве.

В чем преимущества арт-терапии перед другими методами психотерапевтической работы?

Самое важное преимущество – это отсутствие противопоказаний к участию в арт-терапевтическом процессе. Каждый человек, независимо от своего возраста, социального положения, художественных навыков может участвовать в арт-терапевтической работе.

Тот, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, с помощью арт-терапии сможет по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.



Кроме того, сам процесс в большинстве случаев вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

У меня есть авторская программа профилактики профессионального выгорания для специалистов помогающих профессий «Мир в твоей душе». Она направлена на освоение навыков самодиагностики и обучение методам восстановления эмоционального состояния. Особенностью данной программы является не только освоение методов саморегуляции, но и развитие умения комбинировать и сочетать их. К

методам саморегуляции с помощью дыхания добавляется релаксация, затем визуализация, а затем звуки и запахи. Опыт реализации программы показал, что использование нескольких модальностей наиболее эффективно для управления стрессом.

Участники, которые посетили мастер-класс, не только обогатили свой профессиональный багаж, но и на практике почувст-

вовали степень восстановления своего эмоционального состояния.

Что можете пожелать нашим читателям?

В первую очередь сохранения своего душевного состояния в это непростое время. И смелости при знакомстве с новыми и интересными направлениями в сфере сохранения здоровья!

... Арт-терапия не навязывает «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем, а делает акцент на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве

Правдиве слово

ТЕКСТ: **ВІКТОРИЯ ЦИМБАЛ**

Практикуючі християни мають багатий досвід визнання правди щодо самих себе. Випробовуючи свою совість, сповідаючись, просячи в Бога допомоги змінитися, вони послуговуються словами. І неоднаково, чи скаже людина, що була неповздержливою в їжі або ненажерливою, або обжиралася – у словесних нюансах ховається рівень не стільки освіченості, скільки самоусвідомлення і пильності. І так само, як батьківство призводить до переосмислення багатьох життєвих питань, як практичних, так і метафізичних, воно наново піднімає проблему правди, себто правдивого мовлення.

Останній рік ущільнив життя, як ото добра господиня після зими перетрушує теплі ковдри й зимовий одяг і гарненько запаковує їх до наступної зими. У тому трусі разом із порохом та сміттям розлітаються навсібіч дрібні свідчення недавнього минулого: монети, чеки з крамниці, записки... Серед артефактів, що рік вивалив на батьків, було багато звісток про втрати: роботи, друзів, рідних, домівок, віри, надії, любові...

А з дітей витрусилось чимало недитячих питань.

Куди поділося море?

Хто такі біженці?

Як це – війна?

А літак, якого ми чуємо, він військовий?

А тато буде солдатом? А я?

Можна б відмахнутися від цих питань, мовляв, нічого не знаю, знати не хочу, інші клопоти маю. Але це стовідсотково підірве батьківський авторитет і спонукає дітей шукати відповіді у неконтрольованих батьками джерелах інформації.

Можна суворо гримнути: «Не ваша справа. Ідть он, порядок у кімнаті зробіть, уроки повчіть». Та хіба хто з дітей вірив на слово, що він не має чимось перейматися?

Можна смиренно мовити: «Бог усе владнає». Але ж діти знають, із родинного життя і народ-

них казок, що владнатися може лише в того, хто докладає зусилля. А щоби щось виправити, треба знати, де зламалося.

Можна відповідати. Виважено і спокійно, добираючи якнайпростіших слів. Згадавши родинний досвід, світову (а в її контексті і біблійну) історію та історію України.

І поки батьки говоритимуть правду про складні і страшні речі, дитячі серця сповняться мужності, минеться відчай і зневіра, за простими словами пояснень з'явиться розуміння, як діяти. І ця правдивість, що почалася з дитячих питань у скрутні часи, поступово просякне все життя. Вона породить сміливість назвати чорне чорним, біле – білим, війну – війною, брехню – брехнею, зраду – зрадою, забаганку – забаганкою. Це важливіше, ніж може здаватися.

У антиутопії «1984» Джорджа Орвела суспільство послуговується «новоязом» — мовою, спотвореною партійною ідеологією та партійно-бюрократичними лексичними зворотами, в якій слова втрачають своє первісне значення і мають цілком протилежний, нерідко безглуздий зміст (наприклад, «Війна – це мир»). Ця штучна мова є водночас і ознакою тоталітарного суспільства, і потужним його чинником, бо ж

мовлення нерозривно пов'язане із мисленням, а мислення – із вчинками людини.

Практика брехливого мовлення легко дезорієнтує людину, уподібнюючи її до дресированої тварини, якій залишається мавпувати Бога замість відкривати в собі Його образ і подобу.

Але ж ми покликані бути співтворцями. Ми зводимо будинки і міста, зачинаємо дітей і вірші, вирощуємо сади і квіти, дбаємо про лад у домі і в стосунках. Ми творимо свої дні, закладаючи підґрунтя для посмертного буття у безпосередній близькості з Богом. Зрештою, кожне мовлене слово є зерном, що сіється в ґрунт Всесвіту.

Мій знайомий казав своїй дочці: «Ти мало не в кожне речення встромляєш «ну». А можеш уявити собі, яким би був світ, коли б першим словом, через яке він почався, було б «ну»?»

І це хороша проста перевірка сказаного (які зробленого). Чи подобається мені світ, який починається з «доброго ранку», з «дякую», з «так, тобі болить, і я тамуватиму твій біль», з чашки чаю, з обіймів, із усмішки?..

Наше повсякдення тримається, мов на атлантах і каріатидах, на дуже простих речах. До їх множини належить і правдиве слово. Просте. Але не пuste...



І поки батьки говоритимуть правду про складні і страшні речі, дитячі серця сповняться мужності, минеться відчай і зневіра, за простими словами пояснень з'явиться розуміння, як діяти.

Духовна приймальня



Что такое свободная воля? Какое значение она имеет в жизни христианина? (Валентина Ивановна, учитель)

Спасибо огромное за вопрос, Валентина Ивановна. Самая большая ценность в жизни человека – свободная воля. Это та данность, во имя чего создан человек с его вечной перспективой. Или вечная жизнь, или вечные мучения. Человек должен быть всегда живым по отношению к Богу, к окружающим, к самому себе. Вся жизнь человека – сплошной выбор. Инструмент для этого выбора есть ум и сердце. Как он пользуется этим инструментом – таков будет и результат. Результат земной и результат вечный, поэтому главный критерий для христианина – подчеркиваю, живого христианина – его проявление свободной воли в духовной и социальной жизни.

Как родителям правильно относиться к свободе выбора ребенка? (Евгений)

Дорогой Евгений! Дорогие родители! Уясните себе одно правило: вы полностью отвечаете за ребенка – потом взрослого человека. Какое воспитание ребенка, таковы поступки взрослого. Вседозволен-

ность в младенческом и юношеском возрасте приводит ко вседозволенности во взрослой жизни... Поэтому родительская любовь должна быть строгой, правильной, она должна исходить от ума и сердца.

Как сохранить в себе любовь – к людям, к миру? (Елисавета Викторовна, врач)

Спасибо за вопрос Елисавета Викторовна. Первое – не включать новости и очень избирательно смотреть телевизор. Информационный поток от телевизора поработает человека, манипулирует им – следовательно, выхолащивает в самом человеке естественное ему чувство любви и правды. Второе – должна совершаться работа над собой, которая начинается с желания любить. Третье – всегда помните, что совершенная любовь есть Бог, следовательно, без Бога нет любви к людям. А если даже мы имеем какое-то особенное состояние, то это состояние вне призмы Божией любви будет называться чувствами влюбленности, настроения, эмоциональными всплесками, порывами, иллюзиями, самообольщением.

Добрый день. Так сталося в житті, що в коло моїх знайомих

потрапила людина, яка своєю поведінкою вносить смуту в стосунках між сім'ями. Як бути? (Микола Леонідович, журналіст)

Дякую за запитання, Микола Леонідович. Подібне притягує подібне. Це абсолютно природний процес. Якщо за якихось обставин так сталося, то як на мене, спочатку намагайтеся запропонувати іншу модель стосунків, а якщо ні – ви не зможете пересадити серце та розум цій людині. Зрозумійте, що людина не вашого духу, не є близькою ні вам, ні близьким вам родинам. І, переконаний, що час відсторонить її, бо вона вам чужа.

Як ви ставитесь до того, що православні люди відвідують психіатра? (Надія Сергіївна, пенсіонерка)

Дякую за питання, Надія Сергіївна. Якщо відповіді формально – позитивно. Якщо детально – то кожен випадок, пов'язаний із психікою, індивідуальний. На моє запитання до авторитетного психіатра, чи можна вилікувати людину без психотропних препаратів через духовні вправи, він відповів: «Так». Але шлях це надзвичайно складний, часто непосильний і потребує неабиякої любові, терпіння та самозречення. Хоч це дієво і стратегічно правильно. Це питання ми будемо порушувати в наступних номерах.

Добрый день. Була в вашій церкві, в ній своєрідна домашня атмосфера. Захотілося прийти ще. Коли у вас проходять богослужіння? (Олена Олександрівна, домогосподарка)

Дякуємо за запитання та за те, що прийшли до нас. Щодо богослужіння – дивіться на сайті і на сторінці Facebook. А щодо нашого приходу, то прихід – це сім'я. Прихід – місце, де людина змінюється, знаходить себе та Бога і залишається парафіянином на постійно. Або прийшла, побачила – і пішла далі шукати своє. Бо кожна людина повинна знайти своє.

Дякую за діалог! Храни усіх Бог!

Дівчина з під Куполу – Ганна Трінчер – учасниця проекту «Голос. Діти»



Багато талановитих дітей народжує наша українська земля. Саме тому, такі проекти, як «Голос. Діти» не мають дефіциту учасників.

Відбірковий етап проходить «всліпу» – тобто журі слухають маленьких учасників за допомогою своєї душі. Для того, щоб пройти цей етап потрібно мати не тільки добре поставлений голос, а ще підключати до співу свою душу. Саме ці дві складові використала в своєму співі Ганна Трінчер – дівчина з великої церковної родини нашого Куполу.

Для сліпих прослуховувань вона обрала чудову пісню The Beatles – «Let it be». Ця пісня про віру, смирення, надію, силу прощення, а також про те, що в саму важку годину Божа Матір знаходиться поруч і готова нам допомогти. Ці чудові слова Ганна відчула своїм серцем і передала за допомогою свого таланту, який дав їй Господь – через пісню. З цією піснею Ганна пройшла перший етап конкурсу та потрапила до тренера – Наталії Могилевської, під наставництвом якої, вона взяла участь у наступному конкурсі, в якому заспівала ще разом з трьома учасниками проекту.

В Новому Заповіті талантом називалась монета, яку подарував хазяїн з притчі про трьох рабів. Задача христианина – не закопати свої таланти, а розвивати їх та примножувати.

Побажаємо Ганні творчої наснаги, нових конкурсів та перемог, а також нових незабутніх пісень. Нехай Господь благословляє її діяльність та допомагає на непростому творчому шляху



LET IT BE

When I find myself in times of trouble
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom –
Let it be.

And in my hour of darkness
She is standing right in front of me
Speaking words of wisdom –
Let it be.

Let it be, let it be.
Whisper words of wisdom –
Let it be.

ПУСТЬ БУДЕТ ТАК

Когда надо мной нависают проблемы
Мать Мария приходит ко мне,
Произнося мудрые слова:
«Всё пройдёт».

И когда я не вижу выхода,
Она стоит прямо передо мной,
Говоря мудрые слова:

«Всё пройдёт»

Без этого нельзя, всё пройдёт.

Шепчи мудрые слова:

«Всё пройдёт».

Українська Православна Церква

ХРАМ НА ЧЕСТЬ РІЗДВА ПРЕСЯТОЇ БОГОРОДИЦІ «КУПОЛ»

01015, м. Київ, вул. Старонаводницька, 8/6

тел. (044) 360 04 10, (098) 958 99 33

www.kupol.ua, www.facebook.com/Kupol.Hram



**Бережіть
життя
для Щастя!**

СОЦІАЛЬНІ ПРОЕКТИ НАШОГО ХРАМУ

- Православний дитячий клуб «Купол»
- Клуб «Зв'язок поколінь»
- Клуб православної дискусії (КПД)
- Всеукраїнська благодійна організація «Мама і Немовля»