

Stella Maris

apostleshipofthesea.org.uk

Грудень 2019

В номері

**Неділя в морі з
коментарями**
о.Колума Келлі

Порт Фокус
Валетта, Мальта

**Різдвяний піст
та Різдво**
Справжнє значення

Добре життя
Свята далеко від дому



**Apostleship
of the Sea**

Supporting Seafarers Worldwide

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

Ми надаємо практичну та пасторальну опіку всім морякам, незалежно від національності, віри або раси. Наші портові капелани і волонтери відвідують судна, вітають моряків, пропонують благодійну допомогу та консультації, практичну допомогу, опіку і дружбу.

Стелла Маріс є найбільшою мережею в світі з відвідування суден, яка працює в 339 портах з 227 портовими капеланами по всьому світу.

Ми можемо продовжувати свою роботу тільки завдяки щедрим пожертвам наших прихильників та волонтерів.

To support Stella Maris with a donation visit www.apostleshipofthesea.org.uk/ways-donate

Морський Апостолят

39 Площа Екклстона
Лондон, SW1V 1BX

Тел .: +44 020 7901 1931

Електронна пошта:

info@apostleshipofthesea.org.uk

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

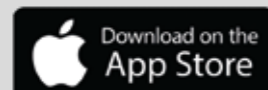
www.apostleshipofthesea.org.uk

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

Cover image, pg 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 courtesy of istockphoto.com
Pg 2 AoS/Stella Maris.

**Завантажити наш
безкоштовний
додаток**

Шукайте "Sea Prayer"
у магазині додатків



Стелла Маріс надає морякам **практичну та інформаційну підтримку, і уважного співрозмовника**

Порт Фокус Валетта, Мальта



Велика Облога Мальти турками була героїчно закінчена лицарями святого Івана та мешканцями напередодні дня народження Богородиці, 8 вересня 1565 року. Наступного року було закладено фундамент нової укріпленої столиці для готовності перед будь-яким майбутнім нападом. Наступні роки здійснено прикрашення скелястого мису на ім'я Валлетта, названого на честь непереможного великого магістра Жана Де Ла Валетта, з чудовими спорудами, серед яких собор Святого Івана (найвеличнішої церкви християнства) та Палацу Великого Магістра.

Лицарі, з регіону Франції Лангедок, принесли на Мальту свою особливу відданість Нотр Дам Де Лієс. Невелику церкву, присвячену їй на Мальті було освячено в 1620 році, недалеко від моря та з краєвидом на знамениту Велику гавань, церква служить центром для Морського Апостоляту у Валлетті.

Волонтерська робота серед моряків здійснювалася францисканськими братчиками, в основному, серед особового складу ВМС Великої Британії. Але коли Мальта стала незалежною Республікою, всі іноземні військові повинні були виїхати. Сьогодні Судоверфю керує італійська компанія. У 1988 році Мальтійський порт FreePort було відкрито з іншого боку острова, як перший перевантажувальний вузол Середземномор'я який став тепер дванадцятим найпотужнішим портом Європи. Місія Стелла Маріс (Морського Апостоляту) збільшилась через велику кількість моряків, особливо з Філіппін, та кількість танкерів та контейнеровозів, що заходять у FreePort.



Кожні вихідні, суботу та неділю члени Морського Апостоляту відвідують ряд кораблів, і коли надається дозвіл, на борту для моряків служиться літургія. Сьогодні Місію виконують священники Мальтійської єпархії. У 2016 році будинок, що прилягав до церкви Лієси, був відремонтований за допомогою корпорації регенерації Grand Harbor та ITF. Зараз він служить центром моряків. Цей центр обладнаний всіма необхідними умовами для моряків, які змушені провести кілька днів у порту через медичні проблеми або залишення екіпажу власником. Все надається безкоштовно, включаючи проживання, їжу, одяг та кишенькові гроші.

Центр Stella Maris A.O.S.

с / о Ta` Liesse Church
62 Лієс-Хілл
Валлетта,
Мальта

Тел: +356 7924 1211

[facebook.com/Apostleship-Of-The-Sea-Malta-292290870822753](https://www.facebook.com/Apostleship-Of-The-Sea-Malta-292290870822753)



Перша неділя Різдвяного Посту

1 грудня 2019

Коментар о. Колума Келлі

Євангеліє від Матея 24:37-44

Як було за днів Ноя, так буде й за днів Сина Чоловічого. Бо як за днів перед потопом, їли й пили, женилися та віддавались аж до дня, коли Ной увійшов у ковчег, і ніхто не знав нічого, аж поки не прийшов потоп і забрав усіх, – так буде й прихід Сина Чоловічого. Тоді з двох, що будуть у полі, одного візьмуть, другий залишиться. Дві молотимуть на жорнах: одну візьмуть, друга залишиться. Чувайте отже, бо не знаєте, якого дня Господь ваш прийде. Знайте те, що коли б господар відав, у яку сторожу прийде злодій, пильнував би він і не дав би підкопати свого дому. Тому й ви будьте готові, бо Син Чоловічий прийде тієї години, що про неї ви й не думаєте. Котрий є вірним та мудрим слугою, що його пан настановив над челяддю своєю давати їм поживу своєчасно? Щасливий той слуга, як його пан, повернувшись, знайде його при роботі. Істинно кажу вам, що він поставить його над усім своїм маєтком.

бо Син Чоловічий
прийде тієї години, що
про неї ви й не думаєте.



Євангеліє і Ти

На початку літургійного року, у Євангелії є певна нагальність та заклик до пильності. Це натяк щодо сенсу Різдвяного посту.

Євангеліє складається з притчі про пришествя Сина Людського та висвітлення несподіваність усього цього. Зображення двох чоловіків у полі та двох жінок на жорнах підкреслюють раптовість прийдешності та важливість пильності, коли ми виконуємо свої повсякденні обов'язки.

Різдвяний піст нагадує нам про три пришествия Господа - пришествя в історичне понад 2000 років тому; пришествя в славі наприкінці часу, коли Божий план людського роду буде здійснений і його приховане пришествя у подіях повсякденного життя.

Якщо ми зможемо досвідчити в цих тижнях Різдвяного посту про важливість терпеливого очікування, ми отримаємо один з найбільших уроків у житті. Це складно для нас, тим більше, що ми живемо в вік миттєвостей – швидка їжа, спілкування нашвидкоруч, миттєве все. Однак найважливіші речі в житті не кваплять і потребують терплячого очікування.

Різдвяний піст - це також час для чування. Якщо ми не будемо слухати голос Божий та його напіння, то ми ніколи не оцінимо його життя серед нас і не будемо готові, коли він прийде до нас останнього часу.

На наших кораблях неможливе ретельне літургійне приготування. День йде за днем, і для моряків немає ознак Різдвяного посту, які ми пов'язуємо з нашими церквами; кольоровим декоруванням, адвент-вінком та свічками. Наш календар і молитовник говорять нам, що розпочався новий сезон. Можливо, капелан прийде на борт перед Різдрвом, щоб допомогти в службі Адвенту, або, можливо, принесе вінок-адвент та свічки, три фіолетові та одну білу. Сьогодні ми б запалили фіолетовий як знак Надії у цьому новому сезоні.

Друга неділя Різдвяного посту

8 грудня

Євангеліє від Матея 3:1-12

Того часу з'явивсь Йоан Христитель і проповідував у пустині Юдейській. Він говорив: "Покайтесь, бо наблизилось Небесне Царство." Це ж той, що про нього говорив пророк Ісаїя: "Голос вопіючого в пустині: Приготуйте Господню дорогу, вирівняйте стежки його." А той Йоан мав одягу з верблюжого волосу й пояс ремінний на крижах у себе; їжа ж його була – сарана й мед дикий. Тоді виходили до нього Єрусалим і вся Юдея, і вся околиця йорданська і приймали хрищення від нього в річці Йордані, сповідаючись у своїх гріхах. Побачивши, що сила фарисеїв та садукеев іде на хрищення до нього, він до них мовив: "Гадюче поріддя! Хто вас навчив тікати від наступаючого гніву? Принесіть же плід, гідний покаяння, і не гадайте, що можете самі собі казати: Маємо за батька Авраама. Кажу бо вам, що Бог з цього каміння може розбудити (до життя) дітей Авраама. Сокира вже при корінні дерев: кожне дерево, що не приносить доброго плоду, зрубають і в вогонь кинуть. Я вас хрищу водою на покаяння, а той, хто йде за мною, від мене потужніший, і я негідний носити йому взуття. Він вас христитиме Духом Святим і вогнем. Лопата вже в руці в нього, і він очистити тік свій та збере свою пшеницю до засіків, а половину спалить вогнем незгасним."



просто, і нам розповідають, що натовпи стікаються, щоб слухати, як він проповідує та охреститися від нього.

Він ризикував у своїх проповідях, не боячись протистояти фарисеям і садукеем, Іван Христитель виступав за справедливість проти корумпованої влади свого часу. Тим самим він міг підготувати свій народ до приходу Христа. І в чомусь його проповідь була дуже простою.

Простим людям він каже поділитися тим, що вони мають - одягом та їжею - з тими, хто потребує. Якщо вони дійсно каються, тобто якщо вони дійсно хочуть змінити своє життя, вони мусять стати братами і сестрами для інших - навіть абсолютно незнайомим. Таким чином покаяння стає більшим, ніж просто використання слів. Іван закликає до дії тепер, поки не пізно.

На борту ми запалюємо другу свічку Адвенту, проголошуючи Любов не тільки на наших кораблях, але і у всіх місцях, які ми відвідуємо, і в широкому розмаїтті, яке ми зустрічаємо. Нехай слова Івана Христителя надихають нас ніколи не боятися проголошувати слово Господне.

Євангеліє і Ти

Сьогодні Матей знайомить нас із одним із найцікавіших персоналій Нового Завіту. Це той самий Іван, який народився у Захарія та Єлизавети, про чудове народження цієї літньої пари було оголошено, разом із його закликом бути предтечею Месії, в Євангелії від Луки ..

Тут Іван Христитель постає в пустелі як той, хто готує шлях Господній. У своїй проповіді він закликає до покаяння, оскільки наближається Царство Небесне, і він попереджає, що хрещення приносить із собою заклик принести плід, гідний каяття. Ця проповідь Івана містить ідентичне послання заклику Ісуса: «покайтеся бо Царство Небесне близько». Вони обоє вимагають відвертої розмови в очікуванні остаточного приходу Господа.

Як і багато пророків Старого Завіту, Іван виявився трохи ексцентричним, одягненим у одяг з верблюжого волосся, схожий на Іллю. Він жив

Третя неділя Різдвяного посту 15 грудня

Євангеліє від Матея 11:2-11

Почувши у в'язниці про діла Христові, Йоан послав його спитати через своїх учнів: "Ти той, що має прийти, чи іншого маємо чекати?" У відповідь на це Ісус сказав їм: "Ідьте і сповістіть Йоана про те, що чуєте й бачите: Сліпі бачать і криві ходять; прокажені очищуються і глухі чують; мертві воскресають і вбогим проповідується Добра Новина. Щасливий, хто через мене не спотикнеться." Тоді, як ті відходили, Ісус почав говорити людям про Йоана: "На що ви вийшли подивитися в пустиню? На тростину, що її колише вітер? На що ж вийшли подивитись? На чоловіка, одягненого в одягу м'яку? Та ж ті, що носять м'яку одягу, сидять у царських палацах. Чого ж тоді вийшли? Побачити пророка? Так, кажу вам, і більше, як пророка. Це той, що про нього написано: Ось я посилаю мого посланця перед тобою, що приготує тобі дорогу перед тобою. Істинно кажу вам, що між народженими від жінок не було більшого від Йоана Христителя; однак найменший у Небеснім Царстві більший від нього. Від часів Йоана Христителя і понині Царство Небесне здобувається силою; і ті, що вживають силу, силоміць беруть його."



Сліпі бачать і криві ходять; прокажені очищуються і глухі чують; мертві воскресають і вбогим проповідується Добра Новина. Щасливий, хто через мене не спотикнеться

Євангеліє і Ти

Сьогодні ми чуємо про перебування Івана у в'язниці, яке, за традицією, тривало близько вісімнадцяти місяців. Напевно, Іван мав самотній і гіркий досвід у в'язниці. Людина свободи в пустелі, тепер прикута до тісної клітки. Він прагнув побачити Ісуса, але мусив задовольнитися, почувши про його дії через своїх послідовників, які стали віруючими в Сина Людського. Він посилав деяких своїх учнів із запитанням: «Ти той, хто має прийти, чи ми чекатимемо іншого?» Іван вже виявив Ісуса на річці Йордан і сказав, що не гідний розв'язувати реміньці на Ісусових сандалях.

Як відповідає Ісус? Як це часто буває, він не відповідає безпосередньо на питання, але цитує пророка Ісаю "Поверніться назад і скажіть Івану, що ви чуєте і бачите: сліпі знову бачать, кульгавий ходить, прокажені очищаються, глухі чують, мертвих воскрешають до життя, а Блага звістка проповідується бідним". Знаки Божі Царства вже присутні в нашому світі через присутність Ісуса.

Іван був сильним. Він був добросерцею людиною. Пророк у справжньому сенсі цього слова. Той, хто міг бачити через всю суєту і зверхність сьогодення та вказувати на іншу реальність. У випадку Івана це було Царство Боже, доступне для всіх, хто чує це слово і змінює свій шлях.

Чи то на суші, чи то на морі, наше християнське покликання схоже до покликання Івана Христителя. Ми покликані підготувати шлях Ісуса до нашого серця, але також підготувати серця інших людей, щоб вони також «могли відчувати радість спасіння», те зцілення, цілісність і святість, яких ми всі прагнемо і які надають реальний сенс нашому життю.

Сьогодні на нашому кораблі ми запалюємо третю свічку, що представляє Радість, яку важко знайти в морі, у суворому світі судноплавства. Але ми мусимо вірити, що незважаючи ні на що, наші три свічки надії, миру та радості вказують на те, що робить наше чекання Адвенту гідним.

Четверта неділя Різдвяного посту 22 грудня

Євангеліє від Матея 1:18-24

Народження Ісуса Христа відбулося так: Марія, його мати, була заручена з Йосифом; але, перед тим, як вони зійшлися, виявилось, що вона була вагітна від Святого Духа. Йосиф, її чоловік, буди праведний і не бажавши її ославити, хотів тайкома її відпустити. І от, коли він це задумав, ангел Господній з'явився йому уві сні й мовив: "Йосифе, сину Давида, не бійсь узяти Марію, твою жінку, бо те, що в ній зачалось, походить від Святого Духа. Вона породить сина, і ти даси йому ім'я Ісус, бо він спасе народ свій від гріхів їхніх." А сталося все це, щоб здійснилось Господнє слово, сказане пророком: "Ось, діва матиме в утробі й породить сина, і дадуть йому ім'я Еммануїл, що значить: З нами Бог." Прокинувшись від сну, Йосиф зробив, як звелів йому ангел Господній: прийняв свою жінку;



Євангеліє і Ти

Сьогодні, як здається, Євангеліє має подвійну увагу. З одного боку, Ісус є нащадком Авраама і Давида, і здійсненням Старого Завіту, доповненим до цих великих постатей. Але також він визнає, що спосіб його народження є найбільш незвичним, а імена, дані йому - Ісус та Еммануїл, говорять про те, що його вчинки набагато перевищуватимуть його знаменитих предків.

Для Матея ці імена важливі. Що може сказати нам ім'я про людину, якій його дали? Я не думаю, що це нам дуже багато говорить. Такі імена, як Колум, Стів чи Брайні, корисні для розрізнення різних членів сім'ї, але вони не дуже багато говорять про самих людей. Ім'я рідко розкриває особистість чи життєву роботу того, хто її виконує. З деякими біблійними іменами усе інакше. Наприклад, Авраам означає "Батько великого народу"

І для Матея важливо відзначити, що дитина буде називатися Еммануїл, значить «Бог з нами». Ісус буде самою присутністю Бога Отця у нашому світі. Бог з нами і є одним із нас. І ця присутність не закінчується Воскресінням.

Перш ніж Ісус покидає своїх учнів при Вознесінні, його останніми словами (в Євангелії від Матея) є: "Я завжди з Вами - до кінця часу". І аж до сьогодення Ісус продовжує бути Еммануїлом для нас, і тому ми продовжуємо святкувати народження Ісуса 2000 років.

У морі ми запалюємо свою четверту свічку, яка представляє Мир. Мир, який ми сподіваємось, увійде в життя стількох людей на Різдво. У морі не так багато ознак Різдва, і екіпажі часто не знають, де вони будуть у той прекрасний день - ймовірно, у морі, але подарунки, які вони мають на борту, які давали капелани в попередньому порту, нагадують нам, що це Період любові та щедрості, справді - що Бог з нами.

“Ось, Діва зачне в утробі й породить сина, і дадуть йому ім'я Еммануїл, що значить: З нами Бог.”

Різдво

25 грудня

Євангеліє від Луки 2:15-20

І коли ангели знялись від них на небо, пастухи один до одного заговорили: "Ходім лишень до Вифлеєму та подивімся на ту подію, що Господь об'явив нам." І пішли вони притьмом і знайшли Марію, Йосифа й дитятко, що лежало в яслах. Побачивши його, вони розповіли, що їм було сказано про це хлоп'ятко; і всі, хто чув їх, дивувались тому, що пастухи їм оповідали. Марія ж пильно зберігала все це, роздумуючи в своїм серці. А пастухи повернулися, прославляючи й хвалячи Бога за все, що чули й бачили, так, як їм було сказано.

Євангеліє і Ти

Отже, ось ми, на чудовому святі Різдва. Я знаю, що Великдень є найважливішим святом року, але постарайтеся сказати це мільйонам, які зберуться до Церкви в усьому світі, щоб відсвяткувати народження Спасителя.

Святий Лука говорить про земну реальність Ісуса та його матері. Ця реальність часто ховається за мішурою та гарними образами, але історія Різдва - досить сувора. Можливо, те, що побачили пастухи, здавалося, спочатку антикульмінацією. Просто чоловік, мати та дитина, що лежала в ящику для годування тварин у темній та смердючій стайні. І про це мали співати ангели?

Що б там не було, пастухи у своїй простій вірі побачили у цій сцені щось дуже особливе. Багато інших, напевно, бачили і просто пройшли повз. Вони, можливо, подумали б або сказали: "О, ще одна бідна пара, яка очікує милостиню".

Пастухи повернулися на свої поля і отари, прославляючи Бога за все, що вони чули і бачили. Вони були першими євангелізаторами. Дивний вибір, оскільки вони розглядалися як гріховні ізгої. Їхній спосіб життя звільнив їх від храмового поклоніння. Але це було звичайною справою, вперше було проголошено народження Ісуса, вказуючи напрямом, яким буде йти його служіння.

Різдво говорить про дитячість, про диво, невинність, радість, любов, прощення, про сім'ю, громаду та дарування. Коли ми пов'язані ними, ми чіткіше бачимо, що є особливим у звичайному житті. Воно змушує світло сяяти в темряві.

Як і пастухів, яких ми також просимо спостерігати вночі, і ми спостерігаємо, коли в наших серцях є більше дитячої довіри, ніж цинізму, більше любові, ніж байдужості, більше прощення, ніж гіркоти і більше уваги до інших, ніж до себе.

І ось на нашому кораблі, наша остання свічка, біла в середині вінка, яка говорить нам про те, що все, що було передбачено, тепер справдилося і Спаситель справді посеред нас.

І з моря ми бажаємо вам Різдвяного Благословення *Нехай спокій і достаток будуть найперше, Хто відчинить ваші двері, А щастя прийде до вашого дому Зі світлом різдвяної свічки.*



Значення Різдвяного посту (Адвенту) та Різдва

Різдвяний піст та Різдво - це два періоди в Церкві - трохи схожі на пори року. Іншим є час Великого посту, який готує нас до Великодня.

Що таке Адвент (Різдвяний піст)?

Адвент означає більше, ніж підготовка до Різдва. Починається кожен новий рік для християнина, період очікування та витривалості. Радісний час пригод (спостерігається принаймні 1500 років) починається в кінці листопада або на початку грудня і веде нас до Різдва в чотиритижневий період підготовки. Адвент переважає годинники та календарі для християн - ми переходимо до іншого циклу молитви, літургії та писання. Закінчується осінь, починається зима. Адвент закликає нас до нового початку.



Календар подій, адвент-вінок та свічки

Вони популярні та підкреслюють відчуття очікування, рахуючи дні. Багато таких календарів дарують сенси, через шматочок шоколаду чи якийсь інший подарунок щодня. П'ять свічок вінка, в Церквах та домах, аналогічно відзначають хід посту, запалюючи нову свічку в кожну з чотирьох неділь та на саме Різдво.

Друга частина Адвенту - підготовка до Різдва

Кожен, хто ретельно тримає різдвяний піст, наблизиться до правди про Різдво та матиме щасливіше Різдво, ніж той, хто просто відвідує церкву на Різдво. Дев'ять днів молитви (з 17 по

25 грудня), очікування та роздуми над втілення, зосереджують наше життя на самому Різдва. В Україні існує звичай посту і тиші напередодні Різдва, поки не з'явиться перша зірка (зірка, що засяяла над Вифлеємом).

Різдво та 12 днів Різдва

Різдвяний час, Різдво Христове і перше «появлення» Христа людству, триває до Водохреща (6 січня). 25 грудня приблизно збігається з зимовим сонцестоянням, коли сонце починає сходити по своїй орбіті і довгі зимові ночі стають коротшими. Це був сезон давніх язичницьких свят, переформатований християнством. У церквах та сім'ях часто є невеличкі ясла, що зображують сцену Різдва, щоб пам'ятати про диво Втілення та персонажів, що в ньому беруть участь. Ялинка нагадує нам про вічне життя, яке приніс Ісус, оскільки взимку вічнозелена ялиця стає ознакою невпинного життя.

Дванадцять днів Різдва (з 25 грудня по 6 січня) наповнені безліччю свят, кожен зі своєю нагодою та специфікою, які не можна пропустити: свято святого первомученика Стефана; Івана Євангеліста; Свято Святої Родини, щоб пригадати про родину з Назарету; Свято святих невинних, згадуючи всіх (у тому числі дітей), вбитих протягом усієї історії. Звичайно з 31 грудня на 1 січня (Новий рік), також відзначається Урочистість Марії Божої Матері, час замислитись над минулим роком і віддати наше життя в руки Божі, нашого батька в майбутньому році.

Перша частина Адвенту - очікування

Трепетний стан коли «Господь прийде знову», християни живуть у стані «між», між «двома приходами» Христа:

1. Коли Христос прийшов до Вифлеєму, давши нам можливість прийняти його у плоті, - це святкували в останні дев'ять днів Адвенту («Новена»).
2. Коли Христос знову прийде взяти свою Наречену, Церкву, наприкінці часу - відзначається в першій частині Адвенту.

Це осердя і напруга очікування прищеза, в радості та надії, оскільки воскреслий Христос буде відкритий усім в останній день. Коли ми думаємо про його Друге прищеза в кінці світу, похмурі старовинні картини приреченості відступають. Божий суд - це вищий вираз його ласкавої милості. Адвент - це час, щоб зіткнутися з власним кінцем і поглянути на небо - як би незручно це не здавалося.

Аромат Адвенту

Радість обмежується під час Адвенту - у церкві немає квітів на вітарі, а шати священників фіолетові (тверезість, а не смуток). Така стриманість лише підсилює щасливий спалах радісного білого та золотого Різдва. Адвент завжди має чотири неділі. Адвентне Писання переважає 3 персоналіями:

- Пророк Ісаїя обіцяв світло для розвіяння темряви;
- святий Іван Хреститель закликає нас підготувати шлях для Господа; і
- Марія з Назарета приймає втілення Месії у своїй плоті.

До півночі 24 грудня ми повинні бути готові до того, щоб Світло Боже ввійшло у темряву світу.

Спочатку опубліковано як Advent, Christmas and Epiphany © Католицьке товариство правди www.ctsbooks.org



Добре життя Свята далеко від дому

Бути мореплавцем - це бути далеко від дому. Зазвичай все нормально, ми вчимося справлятися. Але під час різдвяного періоду біль і тиск можуть посилюватися - важко бути далеко від дому в особливий час, як же можна впоратися?

Перевірка реальності

Про кар'єру в морі написано багато чудових речей, але одне з питань - це як впоратися з проведенням свят далеко від дому, сім'ї та друзів. Особливо, коли всі вони святкують.



Чи то Різдво чи Дівалі, Рамадан чи День Подяки, вдома відбудуться урочистості, особливий час та речі, від яких моряки будуть відчувати себе від'єднаними.

Бути далеко на Різдво

На жаль, перебуваючи далеко в такі часи, дійсно можна відчувати ізоляцію та відчуження. Може бути почуття смутку, обурення, можливо навіть гніву. Вони можуть посилитися через вплив моря, і тому важливо врахувати все, що можна зробити, щоб зменшити цей вплив.

Бути відважним - це один із способів впоратися, але насправді стиснені зуби не зменшать вплив всередині. Отже, як люди в морі справляються і залишаються відносно щасливими подалі від сім'ї, коли решта світу святкує?

Святкуєте далеко? Ось що ви можете зробити!

Тож, як ми знаємо, розлука з родиною та друзями під час свят складна. Хоча ніщо не може заповнити порожнечу відсутніх членів сім'ї, є кілька речей, які можна зробити, щоб тимчасову розлуку легше можна було перенести. Пам'ятайте, що це ненадовго і тракуйте це саме так. Врешті-решт, ви знову повернетесь... календар буде мерехтіти своїми сторінками, годинник почне цокати, тому пам'ятайте, що ви знову будете вдома після якогось часу.

Час мине

Ось деякі речі, які ви можете зробити, щоб полегшити самотність і смуток.

1) Постарайтеся дотримуватися деяких традицій: робити речі так, як звикли. На морі це не завжди може бути практично, але спроба зробити щось особливе, щоб відзначити подію, може допомогти полегшити біль.

2) Запросіть товаришів по команді допомогти вам прикрасити простір або поділитися засобами для святкування: Зазвичай навіть у мультикультурних екіпажів будуть інші, які мають таке ж почуття смутку і туги. Тож працюйте разом, щоб прогнати смуток, добре поговоріть чи зробіть щось, завдяки чому можна почуватись ближче до дому.

3) Візьміть тайм-аут: Ви, можливо, не матимете часу, але, можливо, зможете знайти трохи часу, щоб зробити щось особливе, щоб відзначити подію. Кілька хвилин поза вашим звичайним графіком, щоб насолоджуватися новою діяльністю, спілкуватися в чаті або подумати, може досить сильно допомогти.

4) Зателефонуйте родині, скористайтеся електронною поштою або надішліть відеокартку близьким. Підключення деяких кораблів з Інтернетом чудове і дозволяє морякам спілкуватися. На борту таких суден це простіше - для інших, не так. Але ви, можливо, можете запланувати дзвінок або заощадити трохи готівки, щоб навіть витратити лише кілька хвилин на спілкування з дітьми вдома.

Сумують ті, хто не вдома

Все зрозуміло з людиною, що знаходиться далеко - але ті, хто залишився вдома, теж постраждають. Не завжди можливо підтримати "святковий дух", коли значна частина сім'ї подорожує десь в океані, далеко від дому.

З цієї причини людям, які залишилися вдома, важливо спробувати заповнити порожнечу. Вони повинні спробувати зосередитись на поведінні часу, але слід розуміти деякі речі. Фіксування події на фото та відео може стати чудовою частиною святкування.

Щоб трохи зняти стрес, можна запланувати переважаюче - особливу версію «повернення додому». Можна запланувати особливу їжу і запросити якомога більше друзів.

Дотримуючись цих порад, ви не повернете коханого додому раніше, але вони можуть полегшити розлуку. Ви подаруєте посмішку обличчя коханої людини і нагадаєте їм, як сильно любите, і сумуєте за ним у цей важкий час.

Оригінальна публікація crewtoo.com

Пам'ятайте, вони будуть так само раді вас почути, як і ви будете щасливі говорити з ними.

5) Запишіть свої почуття. Поділіться своїм щоденником, коли ви повернетесь додому. Доведено, що написання може полегшити стрес і смуток. Тож знайдіть трохи часу, щоб написати про свої почуття, можливо, про свята в минулому або про те, що ви з нетерпінням чекаєте в майбутньому.

6) Музика заспокоює дикого звіра. Це не просто слова, це може бути очищенням - як будь-яка форма мистецтва чи творчості і може допомогти. То чому б не скласти окремих плей-лист для кожного з своїх друзів або для вечірки, яку ви будете мати, коли повернетесь додому. Можливо, ви можете попрактикуватися з фотошопом і створити деякі твори мистецтва з картинок своєї останньої поїздки.

7) Оточіть себе фотографіями родини та друзів. Оскільки багато моряків мають смартфони, планшети та ноутбуки - навіть якщо ви не можете підключитися до Інтернету, на вашому пристрої з'явиться багато фотографій. Вибираючи якийсь час, щоб переглянути їх, можливо, придивившись до них уважніше, згадуючи, коли їх зробили та почуття, яке вони викликали.

8) Сон: Так, це може здатися нудним, але додатковий сон може оздоровити та бути корисним. Це має додатковий ефект, що допомагає часу швидше минути, а також відчувати себе краще.

Скучили за сім'єю? Вони теж сумують за тобою



Різдвяна молитва

Роберт Луї Стівенсон



Люблячий отче,
Допоможи нам пам'ятати про народження Ісуса,
що ми можемо бути разом в пісні ангелів,
радості пастухів,
і поклонінні з мудрецами.

Закрити двері ненависті
і відкрити двері любові у всьому світі.
Нехай доброта приходить з кожним подарунком
і добрим бажанням з кожним привітанням.
Позбав нас від зла благословенням
яку Христос приносить,
і вчини нас бути веселими із чистими серцями.

Нехай різдвяний ранок
зробить нас щасливими щоб бути твоїми дітьми,
і різдвяний вечір привезе нас до своїх ліжок
з вдячними думками,
прощаючи і прощених,
заради Ісуса.

Амінь.



**Apostleship
of the Sea**

Supporting Seafarers Worldwide

