

# “ПАЛОМНИКИ НАДІЇ”

Програма духовної формації  
української молоді на Ювілейний Рік



## 4. ПОСІБНИК

# ПАЛОМНИЦТВО ТА ВИЗНАННЯ ВІРИ



## 01 СІЧЕНЬ

---

Відвага

## 02 ЛЮТИЙ

---

Одяг

## 03 БЕРЕЗЕНЬ

---

Народ

# СВЯТІ ДВЕРІ

## 04 КВІТЕНЬ

---

Свобода

## 05 ТРАВЕНЬ

---

Відкриття

## 06 ЧЕРВЕНЬ

---

Радість



# ПРИМИРЕННЯ

## 07 ЛИПЕНЬ

---

Свідомість

## 08 СЕРПЕНЬ

---

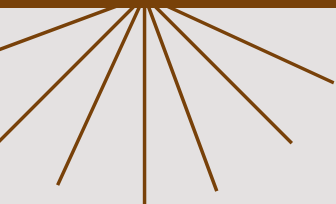
Обіцянка

## 09 ВЕРЕСЕНЬ

---

Обійми





Зустріч 4  
Квітень 2025

## 4. Свобода

Святі Двері



### 4.1 Молитва

В Ім'я Отця і Сина і Святого Духа.  
Амінь. Царю Небесний. Отче Наш.  
Богородице Діво.



### 4.2 Святий покровитель

Святий Іван Павло II

Святий Іван Павло II (1920-2005) є одним із найвидатніших постатей ХХ століття. У мирському житті Кароль Войтила, зростав у Польщі в часи політичних потрясінь – пережив німецьку окупацію, а потім радянську диктатуру. У ті часи люди були позбавлені багатьох прав: свободи слова, свободи віри, навіть можливості відкрито говорити про свою національну ідентичність.

Одним із ключових закликів його понтифікату було "Не бійтеся! Відчиніть двері Христу!". Святий навчає, що свобода – це не просто можливість чинити що завгодно, а відповідальний вибір добра.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.2 Святий покровитель

### Святий Іван Павло II

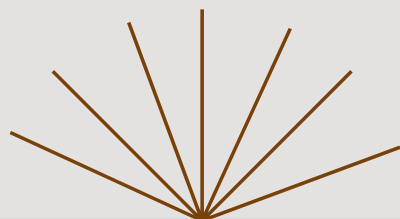
Свобода не існує без правди. Людина, яка живе в неправді, стає рабом – гріха, страху, маніпуляцій суспільства. Але хто живе в правді Христа, той справді вільний (Йо 8, 32).

Свобода – це завжди відповідальність. Бути вільним означає не просто уникати примусу, а брати відповідальність за себе та інших: за свою віру, моральний вибір, за тих, хто поруч.

Свобода – це жертва заради любові. Він казав, що найбільша свобода – це свобода від самого себе, від егоїзму, від страху перед труднощами.

Він не раз наголошував, що справжня небезпека для людини – це пасивність, байдужість і комфорт. Він закликав молодь: "Вам не потрібне життя, що дозволяє дрейфувати за течією! Вам потрібне життя, що є справжньою пригодою!"; "Бути людиною – означає бути відповідальним"; "Ніхто не є настільки бідним, щоб не міг дати іншим щось важливе".

Життя та вчення святого Івана Павла II чудово ілюструють, що свобода – це не анархія, не егоїстичний вибір комфорту, а відповідальність перед Богом і ближніми.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.3 Боже Слово

### Євангелія від Йоана (4, 6-20, 25-30)

Там і криниця Якова була. Натомився з дороги Ісус, тож і присів біля криниці; було ж під шосту годину. Надходить же жінка з Самарії води взяти. Ісус до неї каже: «Дай мені напитися.» Учні ж його пішли були до міста харчів купити. Отож каже до нього жінка самарянка: «Юдей єси, а просиш напитися в мене, жінки самарянки?» Не мають бо зносин юдеї з самарянами. Ісус у відповідь сказав до неї: «Була б ти відала про дар Божий, і хто той, що каже тобі: Дай мені напитися, то попросила б сама в нього, а він дав би тобі води живої.» Мовить до нього жінка: «Ти й зачерпнути не маєш чим, пане, а й криниця глибока, - то звідкля б у тебе вода жива? Чи більший ти за батька нашого Якова, що дав нам криницю оцю, і сам пив з неї, а й сини його ще й товар його?» А Ісус їй у відповідь: «Кожен, хто оту воду п'є, знову захоче пити. Той же, хто нап'ється води, якої дам йому я, - не матиме спраги повіки. Вода бо, що дам йому я, стане в ньому джерелом такої води, яка струмує в життя вічне.» Говорить до нього жінка: «То дай мені, пане, тієї води, щоб не мала я більше вже спраги та й не ходила сюди черпати.» «Піди ж, - мовить до неї, - позви чоловіка свого та й повертайся сюди.» Озвалася жінка та й каже йому: «Нема в мене чоловіка.» «Добре єси мовила - відрік їй, - Не маю чоловіка! П'ятьох бо мала єси чоловіків, та й той, що тепер у тебе, - не чоловік він тобі. Правду мовила єси.» А жінка й каже до нього: «Бачу, пане, - пророк ти. Батьки наші на оцій горі поклонялися, ви ж говорите - в Єрусалимі, мовляв, місце, де поклонятися треба.» Жінка й каже до нього: «Відаю, що має прийти Месія, чи то Христос. А прийде, то все і звістить нам.» А Ісус їй: «То я, що говорю з тобою.» Тоді надійшли його учні і дивувалися, що розмовляє він з жінкою. Не спитав, однак, ані один: «Чого хочеш від неї, або: Чому розмовляєш із нею.» Жінка ж покинула свій глечик, побігла в місто та й каже людям: «Ідть но і подивіться на чоловіка, що сказав мені все, що я робила. Чи, бува, не Христос він?» І вийшли з міста й подалися до нього.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.3 Боже Слово

### Розважання

На початку цього уривку Ісус повертається в Галилею, проходячи через Самарію – землю, яку юдеї вважали чужою і ворожою. Опівдні, в найспекотніший час дня, Він зупиняється біля криниці, де зустрічає жінку, що прийшла набрати води. Ісус звертається до неї, порушуючи соціальні й релігійні табу свого часу.

Самарянка – жінка, яку засуджують інші через її спосіб життя. Вона приходить по воду в незвичну годину, щоб уникнути людських поглядів. Однак у розмові з Ісусом стає очевидним, що Він знає її життя в найменших деталях. Але це не осуд – Ісус не засуджує її, а дивиться на неї очима правди. У Його присутності її минулі вчинки набувають нового значення, бо Він бачить не лише помилки, а й справжню глибину її душі.

Любов Бога дарує свободу – свободу пізнати правду про себе, прийняти свою унікальність, свої сильні та слабкі сторони. Самарянка, відчувши цей погляд милосердя, більше не отожднює себе з людським осудом. Вона отримує нову ідентичність – не жінка, яку зневажають, а та, кого Бог любить.

Справжня свобода приходить тоді, коли ми усвідомлюємо, що Бог приймає і любить нас такими, як ми є. Тоді наше життя, наші вибори, навіть наші поразки перетворюються на дар. І ця свобода має силу змінювати не тільки нас, а й тих, хто поруч. Самарянка, яка ще недавно уникала людей, тепер сама йде в місто, щоб поділитися тим, що з нею сталося.

Свобода, яку дає Бог, – це не лише дар, але й відповідальність. Якщо ти її відчув, ти покликаний нести її іншим, свідчити своїм життям про ту любов, яка змінює все.

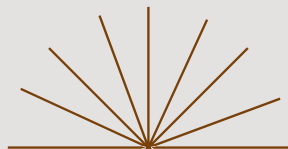


## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.4 Тематичний блок



Свобода/Відповідальність – це шлях, який ти обираєш самотійно, без зовнішнього тиску чи примусу. Це краса подорожі життям дорогою, що ще ніколи не була пройдена, дорогою, яка стає твоєю. Це вираження високого покликання людини – вміння відгукнутися на заклик з тією легкістю, що властива мудрим.

Це не просто давати відповіді, а самим бути відповіддю. Це не просто чинити добро, а жити як покликана людина, що сповнює своє завдання. Це шлях виховання серця і волі, які навчаються бути вільними від самих себе, від тіні егоїзму, від прагнення контролювати все і всіх. Адже справжня свобода розкривається тоді, коли серце відкрите на добро, що є навколо нас.

Тільки в логіці любові можна по-справжньому зрозуміти правила життя: не як жорсткі обмеження, а як дороговкази, які допомагають нам знайти свою справжню сутність і жити відповідно до неї.

Виховне завдання дорослих, які супроводжують молодь, полягає в тому, щоб допомогти юнакам і дівчатам знайти своє місце в житті, а не прив'язати їх до себе. Бо справжня любов – це не утримувати, а відкривати іншим простір для їхнього зростання.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.5 Особисті роздуми

- Коли ти по-справжньому відчував, що є вільним? Що тоді сталося? Хто був поруч із тобою?
- Справжня свобода – це відчуття відповідальності за пошук добра для інших і в інших. Наскільки ця думка суперечить тому, як свободу зазвичай розуміють у світі?
- Як у твоєму житті сьогодні ти можеш бути відповіддю, а не лише давати відповіді?
- Чи намагаєшся ти вправляти свою волю, щоб звільнитися від егоїзму, від бажання все контролювати й володіти?
- Чи твоє серце здатне любити по-справжньому, без прив'язаності та власницьких почуттів?
- Чи зустрічав ти на своєму життєвому шляху людей, які мають справжню внутрішню свободу? Людей, здатних робити сильні, нестандартні вибори, які випромінюють силу та привабливість?



### 4.6 Праця в групах

Мета: поглибити розуміння свободи власних дій, починаючи з можливості вибору та доходячи до вміння обирати у повсякденних ситуаціях.

Передмова:

Свобода – це не спонтанність (я кажу те, що думаю), не лише вільний вибір (я можу вибрати між одним напоєм і іншим) і тим більше не здатність до самовизначення (життя і смерть).

Свобода – це мати мету (на противагу спонтанності), свобода – це вміння обирати (а не просто мати можливість вибору), свобода – це прийняття життя таким, яким воно є, з його обмеженнями та талантами (на противагу ідеї, що я можу бути ким завгодно).





## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.6 Праця в групах

З цього впливають дії нашого повсякдення, які визначають частину нашої сутності і з якими ми маємо рахуватися.

Звички – це прості, щоденні, повторювані дії, які формують нас і водночас стають пасткою для нашої свободи. Варто усвідомити, що неусвідомлені, непродумані, небажані дії підривають нашу свободу значно більше, ніж правила чи заборони.

#### Практичне завдання:

Учасники групи розташовуються посередині просторої кімнати (в один чи два ряди, залежить від кількості осіб). Ведучий називає одну з пар протилежних понять, і кожен має зробити вибір, переходячи до тієї чи іншої стіни (тобто ліворуч, або праворуч). Важливо, щоб учасники ухвалювали рішення самостійно, не орієнтуючись на інших. Причину вибору пояснювати не потрібно – достатньо просто пересунутися.

Приклади пар для вибору:

- Білий ↔ Чорний
- Різотто ↔ Паста
- День ↔ Ніч
- Холод ↔ Тепло
- Кока-кола ↔ Pepsi
- Пісок ↔ Сніг
- Спортивний стиль ↔ Повсякденний стиль
- Море ↔ Гори
- Олівець ↔ Ручка
- Місто ↔ Село
- Кольори ↔ Чорно-біле
- Седан ↔ Позашляховик
- Поп ↔ Рок
- Пірсинг і тату ↔ Натуральний вигляд

Чим більше протилежних пар – тим краще. Важливо, щоб учасники робили вибір швидко, без роздумів, без компромісів (середнього варіанту немає) і незалежно від вибору інших.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.6 Праця в групах

#### Другий етап:

Тепер учасники розміщуються по кімнаті на рівній відстані один від одного. Вони стають рівно, ноги разом, руки вздовж тіла, погляд спрямований прямо перед собою. Перед ногами кожен кладе особистий предмет (наприклад, ручку, олівець, резинку до волосся, чи будь-що інше). Цей предмет символізує відправну точку, яка залишається на місці, навіть коли учасник рухається.

Наступний етап – учасники роблять вибір (кроки) у відповідь на запропоновані ситуації. Напрямок руху змінюється: тепер вони можуть зробити крок вперед, назад, праворуч або ліворуч.

Приклад ситуації: "На парафії, в катехитичній школі чи в молодіжному просторі є правило не вживати лайливих слів, і я добре його дотримуюся, але поза ним іноді або часто у мене вони вириваються. Що я думаю?"

- «Це не важливо, бо я за межами храму, чи молодіжного простору» → зробити крок назад
- «Я намагаюся контролювати себе і за межами храму, чи молодіжного простору» → зробити крок ліворуч

Завдання учасників – бути чесними у своїх відповідях. Важливо не давати "правильні" відповіді, а відповідати так, як вони справді вчинили б у житті. Після серії таких історій кожен зупиняється там, куди його привели його власні вибори.

Приклади інших життєвих ситуацій для роздумів та вибору:

1. Касир у супермаркеті випадково дає мені на 200 грн більше, і я помічаю це лише вдома. Як я вчиню?

- Вважаю, що вже запізно, і залишаю їх собі → зробити крок назад
- Повернуся, щоб повернути гроші → зробити крок ліворуч



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.6 Праця в групах

2. Я записався на важливу зустріч на парафії за місяць до події. За тиждень до неї друг запрошує мене на день народження, який обіцяє бути незабутнім. Що я роблю?
  - Вигадаю хворобу і йду на день народження → зробити крок назад
  - Залишаюся вірним своєму зобов'язанню → зробити крок ліворуч
3. Папа Римський нагадує, що аборт – це найбільший злочин проти найбеззахисніших. Що я думаю?
  - Погляди Папи трохи застаріли → зробити крок назад
  - Намагаюся поглибити знання в аргументах та сформувані власну думку → зробити крок ліворуч
4. Хтось в компанії жартує про людину іншого кольору шкіри. Що я роблю?
  - Сміюся разом з усіма → зробити крок назад
  - Прошу вибачитися за образу → зробити крок ліворуч
5. Друг викладає у соцмережі грубий і непристойний пост. Як я реаую?
  - Просто перегортаю стрічку і йду далі → зробити крок назад
  - Прошу його видалити пост → зробити крок ліворуч

#### Фінальна рефлексія

- Хто обрав, щоб ти опинився саме там, де зараз стоїш? (Важливо, щоб учасники відповіли вголос: "Я". Це допоможе їм усвідомити відповідальність за власні вибори.)
- Чи помітив ти, що звички, прості і неусвідомлені дії можуть віддаляти тебе від глибини і краси твого серця (символізованого предметом, який залишився на місці)?
- Наскільки для тебе важливо робити правильний вибір?
- Через що або заради чого ти відмовлявся від власних переконань?
- У скількох ситуаціях ти міг би відповісти інакше?

Ця вправа допомагає зрозуміти, що свобода – це не просто можливість вибору, а відповідальність за те, ким ми стаємо через свої рішення.



## 4. Свобода

Святі Двері



### 4.7 Свідчення

#паломникинадії  
#ювілеймолоді  
#ювілейний рік 2025

Заохочуємо молодь протягом місяця запостити хештеги: **#паломникинадії**  
**#ювілеймолоді** **#ювілейнийрік2025**

Свобода – це не лише право робити вибір, а й відповідальність за цей вибір. Ми живемо в суспільстві, де кожен наш вчинок впливає на інших, і саме відповідальність допомагає зберегти гармонію та єдність. Виконуючи ці завдання, ти зможеш усвідомити, що справжня свобода – це здатність діяти свідомо, брати на себе відповідальність і змінювати світ на краще.

1. «Моя відповідальність за свободу». Візьми аркуш паперу або зроби нотатки в телефоні й запиши, у чому для тебе полягає справжня свобода. Як ти її реалізуєш у своєму житті? Яку відповідальність вона вимагає? Це можуть бути щоденні вибори, допомога іншим, чесність у вчинках, відстоювання правди чи захист гідності людей. Поділися своїми думками з друзями або обговори в колі сім'ї.
2. «Мій герой свободи». Обери історичну чи сучасну особистість, яка для тебе є прикладом відповідального ставлення до свободи. Духовний лідер, борець за права людини, військовий, діяч культури, науковець або просто знайома людина, яка чесно і сміливо використовує свою свободу на благо інших. Розкажи про неї друзям, поясни, чому її вчинки надихають тебе, і як вона втілює баланс свободи та відповідальності.
3. «Молитва за свободу». Протягом семи днів щодня присвячуй кілька хвилин молитви за справжню свободу – свободу духу, сумління, вибору та відповідальності. Молися за людей, які борються за правду, за тих, хто прагне змін, за єдність і силу народу. Можеш записувати свої думки та переживання під час цього молитовного часу, а потім поділитися з тими, хто також хоче молитись за правдиву Божу свободу у світі.

Свобода без відповідальності – це хаос, а відповідальність без свободи – це рабство. Вчимося бути вільними та відповідальними одночасно, адже саме це є запорукою гармонійного та справедливого суспільства.



## 4. Свобода

## Святі Двері



### 4.8 Завершальна молитва

Завершення духовної праці, молитва на вибір:  
Акафіст до Страстей Христових / Хресна Дорога /  
Ісусова молитва / Вервиця / Тезе / Молитва в тиші.

*З промови Папи Франциска під час молитовного чування на Всесвітньому дні молоді,  
Campus Misticordiae, Краків, 30 липня 2016 року:*

*“Дорога молоде, у житті існує ще одна паралізація, ще небезпечніша й важча для розпізнання, яку нам буває дуже складно усвідомити. Я називаю її паралізацією дивана. Так, коли людина вважає, що для щастя їй достатньо зручного дивана! Дивана, на якому можна влаштуватися комфортно, почуватися спокійно й у безпеці. Дивана, як ті, що зараз на ринку: сучасні, з масажем для сну, які гарантують години відпочинку, заглиблення у світ відеоігор, безкінечне блукання в інтернеті. Дивана, який допомагає уникати будь-якого болю й страху. Такий спосіб життя – це найнебезпечніша форма паралічу, що може зруйнувати молодість. «Чому так, отче?» – можливо, запитаєте ви. Бо поступово, непомітно для себе, ми засинаємо, нас охоплює байдужість, ми стаємо млявими, інертними.*

*Безперечно, багатьом вигідно, щоб молоді люди були пасивними, сплутували щастя з комфортом. Для когось це зручніше, ніж мати молодь пробуджену, готову відповісти на Божий поклик і йти за мріями свого серця. Але насправді, дорогі мої, ми не прийшли у цей світ, щоб «проспати» життя, щоб перетворити його на зручний диван, який присипляє нас. Ми покликані залишити свій слід! Як же сумно прожити життя, не залишивши жодного відбитку... Коли ми вибираємо комфорт, плутаючи щастя зі споживацтвом, ми платимо надто високу ціну – втрачаємо свободу. І є багато таких, хто не хоче, щоб молодь була вільною. Вони не бажать вам добра. Вони хочуть бачити вас байдужими, пасивними, заснулою молоддю, але не вільними.*

*Але ми маємо захищати нашу свободу! Ось у чому справжня небезпека – коли ми починаємо думати, що щастя означає комфорт, що бути щасливим – це жити в стані сну, в наркотичному забутті. Так, наркотики – це зло, але є багато інших соціально прийнятних наркотиків, які роблять нас рабами. І ті, й інші відбирають у нас найдорожче – свободу”.*



## 4. Свобода

Святі Двері



### Книги:

### Додаток:

#### «Дивергент» – Вероніка Рот

Роман досліджує свободу вибору та відповідальність за прийняті рішення. Головна героїня, Тріс, кидає виклик жорсткій системі фракцій, яка намагається обмежити свободу особистості. Ця книга підкреслює, що справжня свобода – це не хаотичний вибір, а свідоме слідування істині та любові, що веде до внутрішньої зростання.

#### «1984» – Джордж Орвелл

Антиутопія демонструє, як тоталітаризм знищує свободу, контролюючи думки і змушуючи людину втратити власну відповідальність за істину. У християнстві свобода є даром, який зобов'язує нас жити в правді та любові, а не в страху й брехні (2 Кор 3:17). Книга застерігає від духовного рабства, яке може прийти через спокусу влади та маніпуляції.

#### «Місто» – Валер'ян Підмогильний

Роман досліджує внутрішню боротьбу між свободою самореалізації та відповідальністю перед собою та іншими. Головний герой, Степан, прагне підкорити місто, але його шлях сповнений моральних випробувань. Книга нагадує, що справжня свобода – це не лише у прагнення успіху, а й відповідальне ставлення до свого покликання, та тих хто нас оточує.

#### «Тигролови» – Іван Багряний

Роман відображає боротьбу за свободу людини в умовах тоталітаризму. Головний герой, Григорій Многогрішний, тікає від радянського режиму, проявляючи силу духу та відповідальність за власне життя. Читаючи цю книгу, доходимо до розуміння, що свобода нерозривно пов'язана з боротьбою за правду та гідність, а відповідальність перед Богом і ближніми визначає справжню людську велич.



## 4. Свобода

Святі Двері



### Фільми:

### Додаток:

#### «Зелена книга» (Green Book, 2018)

Цей фільм розкриває тему свободи і відповідальності через призму міжрасових відносин, людської гідності та морального вибору. Головний герой, Тоні Ліп, спочатку діє за особистими вигодами, але поступово, завдяки дружбі з талановитим піаністом Доном Ширлі, усвідомлює відповідальність за свої вчинки, відкриваючи для себе справжню свободу – свободу любові, справедливості та поваги до ближнього.

#### «Мирний воїн» (Peaceful Warrior, 2006)

Фільм розкриває свободу як внутрішній стан, що залежить не від обставин, а від свідомого вибору людини. Головний герой, молодий гімнаст Ден Міллмен, проходить шлях від самовпевненості та гонитви за славою до глибшого усвідомлення власної відповідальності за кожен момент життя. Його наставник навчає, що справжня свобода – це не відсутність правил, а здатність жити зосереджено, відповідально і з внутрішнім миром.

#### «У диких умовах» (Into the Wild, 2007)

Історія про пошук свободи, яка показує, що втеча від суспільства не дає справжнього звільнення. Цей фільм спонукає нас до розуміння того, що свобода без любові та спільноти може обернутися ізоляцією, а відповідальність за ближніх є невід'ємною частиною нашого покликання.

#### «Голодні ігри» (The Hunger Games, 2012-2015)

Героїня Кетніс бере на себе відповідальність за інших, жертвуючи собою, що перегукується з євангельською ідеєю любові як самопожертви (Йоан 15:13). Фільм показує боротьбу між пригнобленням і свободою, нагадуючи про християнське прагнення справедливості та гідності людини.

