

# “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

---

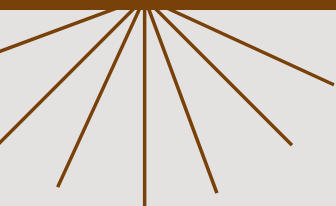
Обіцянка

## 09 ВЕРЕСЕНЬ

---

Обійми





Зустріч 2  
Лютий 2025

## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.1 Молитва

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



### 2.2 Святий покровитель

## Св. Франциск з Асичу

Святий Франциск Ассизький народився у багатій сім'ї в Італії наприкінці XII століття. Його юність була сповнена веселощів, розваг і марнотратства. Він носив розкішний одяг, прагнув слави та поваги, і мріяв стати великим воїном. Але життя Франциска змінилося після важкого досвіду війни та полону. У той час він почав глибше замислюватися над сенсом життя і стосунками з Богом.

Одного дня Франциск молився в напівзруйнованій церкві і почув голос Христа: «Відбудуй Мій дім, який, як бачиш, руйнується.» Спершу він буквально почав відновлювати храм, але незабаром зрозумів, що це заклик до відновлення Церкви через простоту та любов.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.2 Святий покровитель

### Св. Франциск з Асичу

Щоб виконати це покликання, Франциск зробив радикальний вибір: він зрікся свого багатства, відмовився від розкішного одягу і навіть від родинного спадку. Замість пишного вбрання він вдягнув простий одяг із грубої тканини, підв'язаний мотузкою. Цей одяг став символом його довіри до Бога і бажання бути близьким до простих людей.

Франциск прагнув жити справжнім, не ховаючи своєї сутності за масками статусу чи багатства. Він став символом свободи від матеріальних речей і закликав інших бачити свою унікальність у Божих очах, а не через зовнішній вигляд.

Як це пов'язано з темою одягу? Святий Франциск нагадує, що одяг – це лише зовнішнє. Він не повинен стати маскою, яка ховає нашу особистість, або способом здобути прийняття від інших. Його вибір простоти вчить нас: Бути собою. Одяг і статус не визначають нас – наша унікальність у тому, хто ми є перед Богом.

Жити суттєвим. Не обтяжуй себе зайвим, що може відвернути від важливого.

Довіряти Богу. Як і святий Франциск, вір у те, що Бог піклується про тебе навіть у найпростішому.

Святий Франциск показує, як звільнитися від потреби «здаватися» кимось іншим і як стати відкритими до Божого Провидіння. Його приклад надихає молодь сміливо йти проти течії, цінуючи внутрішнє більше, ніж зовнішнє.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.3 Боже Слово

### Євангеліє від Матея 10: 9-10

Не беріть ні золота, ні срібла,  
ні дрібних грошей у череси ваші.  
Ні торби на дорогу, ні одєжин двох, ні взуття, ні  
палиці, – бо робітник вартий утримання свого.

### Розважання:

Як правильно одягнутися для подорожі чи паломництва? Що покласти до валізи, а що залишити вдома? Сьогодні ми звикли подорожувати з валізами на коліщатах чи місткими рюкзаками. Але колись подорожі були зовсім іншими – набагато складнішими та вимогливішими.

Ісус дає Своїм учням конкретні вказівки, звертаючись до дванадцяти апостолів, які повинні вирушити попереду Нього, щоб звіщати Царство Боже. Він закликає їх взяти з собою лише найнеобхідніше. У наш час ми, навпаки, часто беремо із собою те, що врешті виявляється непотрібним, і лише обтяжує нас. Іноді, повертаючись додому, ми усвідомлюємо, що могли б обійтися без більшості речей.

Ісус звертає увагу на кілька важливих аспектів:

1. **Гроші.** Вони потрібні, але можуть спотворити чи навіть зруйнувати стосунки. Ісус просить довіряти Божому провидінню. Навіть якщо сьогодні важко уявити подорож без грошей (квитки, проживання тощо), довіритися Провидінню означає залишити місце для Божих несподіванок – наприклад, у вигляді нових зустрічей, дружби чи підтримки, які неможливо купити за гроші.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



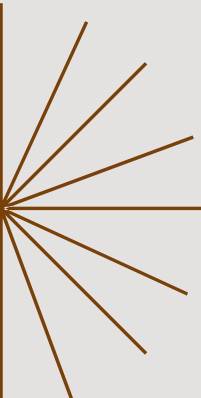
### 2.3 Боже Слово

### Розважання

2. **Багаж.** Він має бути легким. Вирушати в дорогу з переконанням, що потрібно взяти все, що маєш, – це ознака самовпевненості й небажання бути відкритим до нових уроків і дарів. Легкий багаж допомагає залишатися гнучким і відкритим для змін.

3. **Одяг.** Ісус каже: «Не берить двох одежин». Це заклик довіряти Богові, який забезпечує необхідне для тих, хто Його любить. **Одяг** – це ще й символ того, як ми себе показуємо іншим. Ісус запрошує учнів залишатися собою, не обтяжувати себе зайвим, не приховувати своєї сутності під масками.

Ісус також закликає не перевантажувати плануванням. Він не хоче, щоб апостоли продумували все до найдрібніших деталей: ідеальні сандалі, захисний одяг чи палицю для оборони. Замість цього Він нагадує, що звіщення Євангелія має бути простим, скромним і позбавленим надмірностей – саме так, як жив сам Ісус.

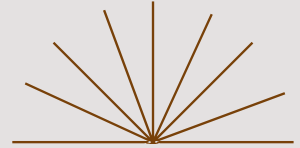


Ці вказівки не лише для апостолів, але й для кожного з нас. Паломництво чи будь-яка подорож у житті – це нагода жити легко, без зайвого тягара. Це означає довіряти тим, хто подорожує поруч, довіряти життю і довіряти Богові.





### 2.4 Тематичний блок



Одяг: це те, як ми себе представляємо іншим. Це свідомий вибір певної «маски», яка змушує оточуючих бачити нас через певний фільтр. Одяг стає інструментом, щоб або приховати себе, або показати, ким ми є насправді. Подібно до Івана Хрестителя, який носив одяг із верблюжої шерсті, чи до паломників, що носять із собою мушлю, як символ своєї мандрівки.

У сучасному світі зовнішній вигляд усе більше стає способом виразити свою унікальність. Він свідчить про те, що тіло – це не щось окреме від особистості, а невіддільна частина нашої ідентичності. Те, як ми обираємо показати себе іншим, визначає, ким ми є. Однак одяг також може стати маскою, яка приховує справжню особистість, або способом просто «здаватися» кимось, що насправді ослаблює нашу внутрішню сутність.

Саме тому важливо звільнити цю сферу від зайвих штучних елементів, які не відповідають правді про нас. Але водночас варто залишити те, що допомагає показати нашу глибину, наш внутрішній світ.

Для паломника його спорядження стає практикою набуття простоти та істинної сутності. Ця сутність полягає не в тому, у що ми маємо одягатися фізично, а в тому, як ми повинні «одягнути» свою душу. Пошук правильного «одягу» для життя – це питання того, де ми «мешкаємо», як ми можемо відчувати себе вдома, чи навіть у подорожі.

Під час паломництва важливо знайти свою справжню сутність, навіть якщо фізично ти знаходишся далеко від дому.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.5 Особисті роздуми

- Твій одяг приховує тебе чи відкриває?
- Чи ти усвідомлюєш свою унікальність? Чи відчуваєш, що інші сприймають тебе як неповторного/неповторну?
- У паломництві одяг, як і спорядження, мають бути максимально простими і тільки необхідними. Чи вмієш ти жити суттєвим, відкидаючи зайве?
- Те, що ти носиш, зазвичай говорить про те, ким ти є, чи радше це спосіб здобути прийняття від оточення?
- Чи було таке, що ти почувався незручно навіть у своєму «одязі»?
- Чи маєш звичку судити людей за їхнім зовнішнім виглядом, чи можеш зазирнути глибше, аби пізнати їх такими, якими вони є насправді, провівши разом із ними частину життєвого шляху?



### 2.6 Праця в групах

«Одяг як символ: хто ти є насправді?»

Час проведення: 30 хвилин

Мета: допомогти молоді розкрити, як одяг і зовнішність відображають або приховують їхню внутрішню сутність, та навчитися бачити себе й інших через призму духовної глибини.

Інструкція до проведення:

1. Вступне слово модератора (5 хв)

Модератор пояснює учасникам:

- Одяг часто є частиною нашої ідентичності: він показує, ким ми хочемо бути, але іноді може приховувати, хто ми є насправді.





## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.6 Праця в групах

- Ісус закликав своїх учнів у Євангелії від Матея (10:9-10) бути простими й не перейматися надмірними турботами про зовнішнє, а зосередитися на духовному.
- Сьогодні ми дослідимо, як одяг допомагає чи заважає показати нашу сутність, і поміркуємо, що для нас означає «справжній одяг душі».

#### 2. Завдання для груп (20 хв)

##### Крок 1: Гра «Одягни історію» (10 хв)

- Кожна група (6-8 осіб) отримує набір карток із різними стилями одягу (наприклад, спортивний, діловий, святковий, історичний, бідний одяг паломника тощо) або символами (мушля паломника, пояс святого Франциска, вервиця тощо).
- Завдання: обрати одну картку й вигадати коротку історію (до 2 хв) про людину, яка носить цей одяг.
- Учасники мають подумати:
- Що цей одяг говорить про людину?
- Чи цей одяг допомагає їй показати свою сутність чи приховує її?
- Чи може ця людина бути справжньою у цьому одязі?

##### Крок 2: Обговорення в групах (10 хв)

- Запропонуйте молоді відповіді на кілька запитань:
- Чи є одяг, який ти носиш, частиною твоєї особистості чи лише маскою?
- Як одяг може впливати на те, як люди сприймають тебе?
- Що для тебе означає «одяг душі»? Як би ти описав/описала свою духовну «унікальність»?
- Уяви себе в образі паломника. Що ти поклав би у свій духовний «багаж», а від чого від чого б відмовився, як радив Ісус апостолам?



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.6 Праця в групах

#### 3. Підсумок та рефлексія (5 хв)

- Модератор збирає всі групи разом і пропонує висловитися учасникам:
- Що нового ви зрозуміли про одяг як символ?
- Як ви можете «одягати» свою душу, щоб показати справжню сутність?
- Яке ваше унікальне духовне «вбрання», яке ви могли б показати світові?

Модератор завершує словами: «Як паломники, ми маємо вдягнутися у простоту, щирість і віру, залишивши зайве. Наш справжній одяг – це той, що відображає нашу внутрішню красу та зв'язок із Богом.»

Результат: Учасники не лише розважать, але й замисляться над тим, як вони себе представляють і чи їхній зовнішній вигляд відповідає їхній внутрішній сутності. Вони також зрозуміють, що справжнє паломництво починається з простоти й відкритості серця.



### 2.7 Свідчення

#паломникинадії  
#ювілеймолоді  
#ювілейний рік 2025

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

Щодня, обираючи одяг, ми вирішуємо, як представляти себе світові. Але є вбрання, важливіше за будь-який модний образ – це «Боже озброєння», про яке говорить апостол Павло в Посланні до Ефесян 6:11-18. Як одяг захищає нас від холоду чи спеки, так духовна броня захищає нашу душу від випробувань та спокус. Прочитай цей уривок та задумайся: у що ти «одягаєш» свою душу щодня? Ці завдання допоможуть тобі «вдягнути» віру, правду та справедливість, щоб бути готовим до будь-яких викликів життя. Тож, відкрий Святе Письмо і вирушай у цей духовний стильний шлях!



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### 2.7 Свідчення

#паломникинадії  
#ювілеймолоді  
#ювілейний рік 2025

1. **«Сімейне коло»** - Прочитайте спільно усією сім'єю цей уривок та поділіться, що для вас означають ці образи (шолом спасіння, щит віри, меч духа тощо) у житті.
2. **«Челендж міцної віри»** - Візьми аркуш паперу і напиши на ньому всі ситуації, коли тобі було важко встояти у вірі чи діяти правильно. Потім навпроти кожної ситуації знайди в уривку (Еф. 6:11-18) частину Божого озброєння, яка допоможе тобі в цій боротьбі. Запроси друзів зробити те саме і поділитися думками.
3. **«Броня на день»** - Кожного ранку перед виходом з дому символічно «одягай» на себе духовну броню, промовляючи коротку молитву або подумки згадуючи кожен елемент Божого озброєння. Наприкінці тижня обговори з друзями, як це вплинуло на твій день.
4. **«Хто твій духовний воїн?»** - Напиши пост або зроби відео про людину, яка для тебе є прикладом духовної стійкості, і поясни, як вона носить свою «Божу броню» в житті.



### 2.8 Завершальна молитва

Завершення духовної праці, молитва на вибір:  
Ісусова молитва / Вервиця / Тезе / Молитва в тиші.

*«Я хочу сказати ще одне: ми не стаємо яскравими, коли опиняємося в центрі уваги, коли намагаємося виглядати ідеальними або відчуваємо себе сильними й успішними. Ми по-справжньому сяємо тоді, коли приймаємо Ісуса і вчимося любити, як Він. Любити так, як любив Ісус - це робить нас світлими. Це веде нас до добрих справ із любові. Не помиляйтеся: ви станете світлом, коли почнете творити добро з любов'ю. А якщо замість цього будете замкнені на собі й своїх егоїстичних бажаннях, ваше світло згасне.»*

З проповіді Папи Франциска під час Євхаристійного Богослужіння  
06.08.2023 на XXXVII Всесвітньому Дні Молоді в Парке-Тежу, Лісабон.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### Книги:

### Додаток:

#### «Подорож Плігріма в Небесну країну» – Джон Буньян

У цьому алегоричному творі Джон Буньян показує духовний шлях людини як подорож, під час якої одяг мандрівника символізує його внутрішній стан. Плігрим, починаючи свій шлях, знімає старий одяг, що обтяжує його гріхами, і отримує новий – символ очищення та віри. Як і паломник, який носить мушлю як знак своєї подорожі, Плігрим через свій одяг і атрибути показує, ким він є та куди прямує. Це нагадує нам, що наше вбрання не просто покриває тіло, а може бути знаком нашої ідентичності та духовного вибору.

#### «Волден, або Життя в лісах» – Генрі Девід Торо

Торо розглядає одяг як дзеркало суспільства, яке диктує, як ми маємо виглядати, аби відповідати очікуванням. Він відкидає модні тренди, вважаючи їх фальшивими «масками», що віддаляють людину від її справжньої сутності. Його вибір простого, практичного одягу – це відмова від соціальних ролей та повернення до природності. Для Торо одяг – це не спосіб приховати себе, а радше підтвердження єдності з природою та власної свободи.

#### «Маленький принц» – Антуан де Сент-Екзюпері

Ця казка-притча розкриває тему одягу через образи персонажів, які приховують свою істинну суть за зовнішніми атрибутами. Наприклад, король, що не має підданих, або честолюбний чоловік, який прагне захоплення, – обидва «одягнені» в ілюзії власної значущості. Маленький принц, навпаки, не потребує зовнішніх символів, бо його справжня суть проявляється у відкритості, щирості та любові. Це нагадує, що одяг – це лише оболонка, і важливо, що ховається за нею.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### Книги:

### Додаток:

#### «Алхімік» - Пауло Коельйо

У цьому романі мандрівник Сантьяго також проходить через зміну «одягу» як частину свого духовного пошуку. Він починає як звичайний пастух, але, відкидаючи комфорт і звичні речі, одягається у простий одяг шукача істини. Як алхімік, який трансформує матерію, він трансформує і власний образ, наближаючись до своєї справжньої сутності. Ця книга вчить, що справжня ідентичність не в одязі, а в тому, як людина йде своїм шляхом і відкриває свою душу.

#### «Портрет Доріана Грея» - Оскар Вайлд

Цей роман яскраво ілюструє, як одяг може стати маскою, що приховує справжню сутність. Доріан Грей залишається зовні прекрасним, але його портрет, що відображає внутрішній стан, з кожним роком стає все потворнішим. Його елегантний одяг лише створює ілюзію чистоти, тоді як душа занепадає. Це застереження про те, що зовнішній вигляд може бути оманливим, а справжня сутність людини проявляється не в тому, як вона виглядає, а в тому, що вона несе у своєму серці.



### Фільми:

#### «Франциск» (1989)

Фільм розповідає про життя Святого Франциска Ассизького, який свідомо відмовляється від розкішного одягу як символу соціального статусу і обирає просте вбрання смирення. Його одяг стає відображенням внутрішньої трансформації, прагнення до духовного поступу і пізнання Бога, та відмови від ілюзій матеріального світу.



## 2. Одяг

## Паломництво та визнання віри



### Фільми:

### Додаток:

#### «Шлях» (2010)

У цьому фільмі головний герой проходить паломницький шлях, а його одяг змінюється разом із ним, відображаючи фізичну і духовну трансформацію. Спорядження паломника символізує поступове звільнення від зайвого, нагадуючи, що справжня ідентичність знаходиться не в зовнішньому образі, а в серці мандрівника.

#### «Паломництво» (2017)

Цей історичний фільм зображає шлях ченців, для яких одяг є не лише захистом, а й ознакою покликання. Чернечий одяг символізує вірність обітницям та духовну дисципліну, а зміни показують випробування віри.

#### «Диявол носить Prada» (2006)

У цьому фільмі одяг виступає як засіб соціального статусу та успіху, а також як пастка. Головна героїня, змінюючи свій гардероб, набуває нового статусу, але втрачає частину власної сутності, поки не усвідомлює, що справжня ідентичність не визначається брендами.

#### «Барбі» (2023)

Барбі, культова лялька Mattel, уособлення ідеальної краси, виявляє у себе целюліт, плоскостопість і змушена прийняти факт смерті. Як визначити себе тепер? Продовжувати носити маску ідеальної, але нереальної Барбі, чи прийняти себе як «звичайну» Барбі – з недоліками, але живу, а не пластикову? Вибір одягу стає метафорою: ким бути і як прийняти свої обмеження. Це болісний шлях, який дає глибше розуміння себе та життя.

#### «Мандрівний замок» (2004)

Цей анімаційний фільм Гаяо Міядзакі використовує одяг як метафору змін. Головна героїня Софі спочатку приховується за образом старої жінки, але її внутрішня краса та сила розкриваються через зміни її зовнішності. Одяг тут символізує ідентичність і свободу бути собою.

