

**N 85
25 лютого
2017**

Слава Ісусу Христу!
Слава на Вікі!



**Українська
Православна
Церква Св. Анни**

**St. Anne's
Ukrainian Orthodox
Church**



**525 Morrish Road
Scarborough,
Ontario M1C 1G2**

**Church Office
(416) 284-9642**

**Parish Priest:
Rev. Father Volodymyr
Feskiv
(647) 680-0448**

Церковний листочок святої Анни St Anne's Newsletter



Піст в Православній Церкві

Протягом перших століть становлення Церкви, для духовного вдосконалення християн і з ряду інших причин були встановлені пости. Піст існував і в Старому завіті і багато свідчень про нього є в Новому завіті.

Перше - пряме свідчення Ісуса Христа про значення посту:

«Цей рід (бісівський) не може вийти інакше, як від молитви і посту» (Мк. 9, 29).

Друге - пророкування про піст для усіх християн:

«Прийдуть дні, коли віднімуть у них жениха, тоді будуть постувати у ті дні» (Лк. 5, 33-35).

Третє - Господь показує, яким має бути піст:

«Коли постуєте, не будьте сумні, як лицеміри, бо вони приймають похмуре обличчя, щоб на людях бути такими, що постяться. Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою. А ти, коли постишся, помасти голову твою і вмий лице твоє, щоб явитися постником не перед людьми, а перед Отцем твоїм, Котрий втаїні, і Отець твій, Який бачить таємне, віддасть тобі явно» (Мф. 6, 16-18).

Четверте - Господь попереджає про небезпеку об'їдання:

«Зважайте на себе, щоб серця ваші не обтяжувалися об'їданням та п'янством і житейськими турботами, і щоб день той не спіткав вас несподівано... отже пильнуйте повсякчас і моліться, щоб ви сподобилися уникнути всього того, що має бути, і стати перед Сином Чоловічеським» (Лк. 21, 34).

П'яте - Сам Господь постував 40 днів, показуючи приклад духовного посту й перемоги над дияволом (Мф. 4). З цього видно, що піст в житті християнина має займати важливе місце, без нього смирити плоть і очистити душу для примирення з Богом та щирої молитви неможливо.

Пісними днями є: середа (на спомин зради Спасителя Юдою) і п'ятниця (на спомин страждань і смерті Господа Ісуса Христа). Св. Афанасій Великий говорив: *«Той, хто дозволяє собі їсти скоромне у середу й п'ятницю - розпинає Господа»*

Строгі пости (коли не вживаємо їжі до вечора) є в дні особливих свят: Надвечір'я Різдва Христового (6 січня). Надвечір'я Богоявлення (18 січня), Усікновення глави Іоана Предтечі, Страшна П'ятниця, Воздвиження Чесного Хреста тощо.

В час посту згідно традицій Православної Церкви та церковного Уставу християни обмежують себе в їжі, а також намагаються уникати в своєму житті того, що віддаляє людину від Бога. Потрібно намагатися не вживати в їжу продукти тваринного походження –



м'ясо, молоко, яйця та вироби, що їх містять. В час суворих постів, до яких відноситься Великий піст, не повинна вживатися риба. Обмежується також вживання олії. На час посту ті, хто перебувають у шлюбі, повинні утриматися від статевих відносин. Піст тіла є їжа для душі (Свят. Іван Золотоустий)

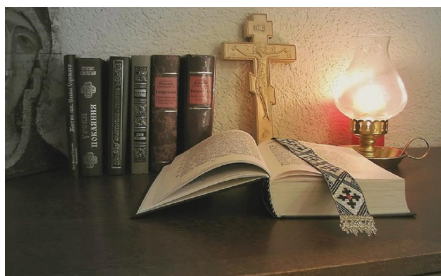
Треба сказати, що на практиці більшість християн дотримуються більш помірного посту, тобто вживають рибу і олію (крім середи і п'ятниці). Є також ряд обставин, які дозволяють людині послаблювати свій піст – хвороба, важка фізична праця, похилий вік, перебування в дорозі. В таких випадках суворість посту може бути послаблена – наприклад, може вживатися молоко – але для цього необхідно звернутися за благословенням до священника, разом з яким визначити міру послаблення посту. Також від посту звільняються вагітні жінки, малі діти та ті, хто з вагомих причин не має можливості сам обирати, чим йому харчуватися – наприклад особи, які перебувають у відрядженні.

Якщо Вас протягом посту запросили на відзначення дня народження або інше святкування, пов'язане зі святковим столом, і Ви не можете відмовитися – по можливості попередьте господарів про те, що Ви дотримуетесь посту. Якщо цього не можна зробити – намагайтеся їсти тільки ті страви, які дозволені в піст, а якщо таких немає – то зовсім небагато тих, які стоять поруч з Вами. Під час святкової трапези не потрібно без прохання інших самим розповідати про те, що Ви постите, привертати увагу до цього або дорікати іншим за недотримання церковних уставів.

Треба пам'ятати, що піст не обмежується лише їжею. *«Якби в пості все діло було в їжі, то святими були б корови»* писав Іоанн Дамаскін. Потрібно відмовитися від того, що ми надто любимо, від того, що нами володіє і без чого можна обійтися: перше звичайно, це відмовитися від шкідливих звичок (алкоголь, сигарети...), відмовитися на час посту від соціальних мереж, комп'ютерних ігор, перегляду розважальних програм і фільмів по телевізору, різних веселощів, прослуховування музики...кожна людина повинна знати чим вона зловживає і відкинути це навіть якщо це надмірне споживання кави чи чаю, якщо ми це надто часто робимо то це ознака залежності від них. Земні звички необхідно відкидати адже ми оце все рано чи пізно залишимо і ніякі пристрасті не повинні перешкоджати нашій душі увійти в Царство Небесне. Поряд з тим ми повинні докласти всіх зусиль, щоб стати більш духовними: ставитися з любов'ю до людей, тримати в чистоті думки, уважно і часто молитися, взагалі зводити, як найбільше добрих справ і як найменше нагрішити. І досягнути ж цього нам допоможе відмова від їжі і наших звичок. хоча їжа не є основою в пості але є необхідною складовою.

Піст - це перш за все рух, активність духа, боротьба зі млявістю, лінощами, розслабленням волі і тіла. Це боротьба за життя, за свободу духа від звичайного рабства (Митр. Антоній). Піст це важка боротьба людини з собою зі своєю плоттю. Сатана спокушає людей, але з Божою допомогою ми все зможемо зробити і навіть, якщо станеться, що ми порушимо піст і згрішимо, Бог нас не залишає, щоб виправити все потрібно одразу покаятися

взяти себе в руки та продовжувати постити і боротися з собою. Далі при першій можливості прийти в храм і покаятись у вчиненому на таїнстві Сповіді. Православний християнин повинен починати і закінчувати піст участю в таїнстві Сповіді, оскільки людини без гріха немає і всім треба каятися і виправлятися.



Необхідно щонеділі бути зранку на Божественній літургії, а по можливості відвідувати й інші богослужіння, розклад яких ви можете довідатися в самому храмі. І взагалі бажано було б протягом посту щодня бувати у храмі, хоча б на короткий час – для того, щоб помолитися і попросити у Бога допомоги у проходженні цього духовного і тілесного подвигу.

Призначення посту викорінення пристрастей і похотей. Досягнення стриманості й помірності. Приготування до загробного рівноангельського життя. Якщо ми спрямуємо на це свою волю і докладемо зусиль, то Господь обов'язково нам допоможе і ми досягнемо основної нашої мети і отримаємо небесні блага до яких покликана кожна людина.

Beginning of the Great Fast (Lent)

In the Orthodox Church, ... at the end of the Great Vespers service on Forgiveness Sunday night ... formally begins, commences, the Great Lenten season, the beginning of Great Lent. There is a custom that, while the people are asking and giving forgiveness to each other—each person asks forgiveness of every other person and receives forgiveness from the other person—so that the Lenten season can begin in peace... And of course forgiveness is foundational: God forgives us. He commands us to forgive one another as he has forgiven us. Every day we pray several times,

"Forgive us our trespasses as we forgive those who trespass against us"

or

"Forgive our debts, loose our debts, as we loose our debtors."

This is in the Lord's prayer.

And then even on Pascha night, on the celebration of the Resurrection of Christ, one of the central Paschal hymns says,

"Let us say, brothers, even to those who hate us, and in the Resurrection forgive all things. Forgive all things in the Resurrection."

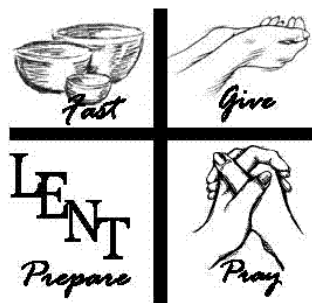
So the Forgiveness Sunday marks the beginning of Great Lent, but at that service of forgiveness, when Lent begins, as I just mentioned, there is a custom to sing the Paschal hymns, to actually sing the Paschal canon, sing the Paschal verses, sing the Paschal troparion,

"Christ is risen from the dead, trampling down death by death, and upon those in the tombs bestowing life,"
to sing that at the beginning of Great Lent. ...

The Lenten Fast

The word "fast" means not eating all or certain foods. As Orthodox Faithful, we can fast completely at certain times of great importance, and especially each time before receiving Holy Communion. Usually, fasting means limiting the number of meals and/or the type of food eaten.

The purpose of fasting is to remind us of the Scriptural teaching, "Man does not live by bread alone." The needs of the body are nothing compared to the needs of the soul. Above all else, we need God, Who provides everything for both the body and the soul. Fasting teaches us to depend on God more fully.



The first sin of our parents, Adam and Eve, was eating from the forbidden tree (*Genesis 3:1-19*). We fast from food, or a food item, as a reminder that we are to fast from sinning and doing evil. There are several benefits of fasting. Fasting helps us pray more easily. Our spirit is lighter when we are not weighed down by too much food or food that is too rich. Through fasting, we also learn to feel compassion for the poor and hungry and to save our own resources so that we can help those in need.

Fasting is more than not eating food. Saint John Chrysostom teaches that it is more important to fast from sin. For example, besides controlling what goes into our mouths, we must control what comes out of our mouths as well. Are our words pleasing to God, or do we curse God or our brother?

The other members of the body also need to fast: our eyes from seeing evil, our ears from hearing evil, our limbs from participating in anything that is not of God. Most important of all, we need to control our thoughts, for thoughts are the source of our actions, whether good or evil.

Fasting is not an end in itself. Our goal is an inner change of heart. The Lenten Fast is called "ascetic." This refers to actions of self-denial and spiritual training which are central to fasting.

Fasting is a spiritual exercise. It is not imposed or forced upon us. In the same way that true repentance cannot be forced upon anyone, each of us makes the choice to turn away from our sinful ways and go toward our loving, for giving Father in Heaven.

Lenten Prayer of St. Ephrem



*O Lord and Master of my life, take from me
the spirit of sloth, despair, lust of power, and
idle talk.*

*But give rather the spirit of chastity, humility,
patience, and love to Thy servant.*

*Yea, O Lord and King, grant me to see my own
transgressions, and not to judge my brother,
for blessed art Thou, unto ages of ages. Amen.*

ST. VOLODYMYR UKRAINIAN ORTHODOX CATHEDRAL

INVITES YOU TO **AN OPEN FORUM ON ASSISTED DYING LEGISLATION**

Main Speaker: Moira McQueen, LLB, MDIV, PhD

Executive Director, Canadian Catholic
Bioethics Institute Lecturer, Faculty of
Theology University of St. Michael's College
in the University of Toronto

Panelists:

Dr. George Rewa, Cardiologist

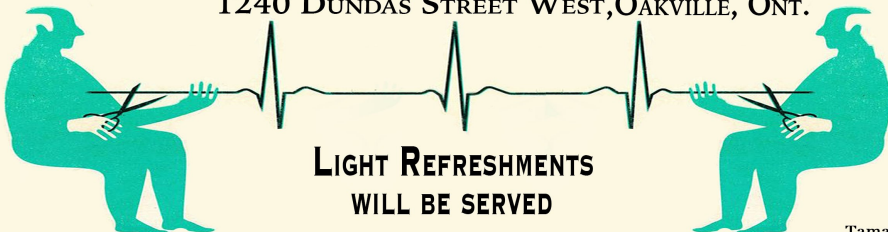
Dr. Merika Skirko, Psychotherapist

Fr. Dr. Jaroslaw Buciora, Parish Priest



**FOR MORE INFORMATION: PLEASE CONTACT
FR. JAROSLAW AT BUCIORA@ROGERS.COM**

MARCH 19TH 2017 At 3:00 PM
LOCATION: ST. VOLODYMYR UKRAINIAN CULTURAL CENTRE
1240 DUNDAS STREET WEST, OAKVILLE, ONT.



**LIGHT REFRESHMENTS
WILL BE SERVED**

Tamara B.



Календар Богослужінь на березень 2017

1 березня	середа	7 вечора	Великий канон Андрея Критського
2 березня	четвер	7 вечора	Великий канон Андрея Критського
4 березня	субота	5 вечора	Вечірня
5 березня	неділя	10 ранку	Літургія
8 березня	середа	7 вечора	Літургія наперед Освячених дарів
11 березня	субота	10 ранку	Літургія (English)
		5 вечора	Вечірня
12 березня	неділя	10 ранку	Літургія
		5 вечора	Пассія.
15 березня	середа	7 вечора	Літургія наперед Освячених дарів
18 березня	субота	10 ранку	Літургія (English)
		5 вечора	Вечірня
19 березня	неділя	10 ранку	Літургія
22 березня	середа	7 вечора	Літургія наперед Освячених дарів
25 березня	субота	10 ранку	Літургія (English)
		5 вечора	Вечірня
26 березня	неділя	10 ранку	Літургія
29 березня	середа	7 вечора	Літургія наперед Освячених дарів