

**№ 104  
24 грудня  
2017**

Слава Ісусу Христу!  
Слава на Віки!



**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**



# 10 порад священика, як підготуватися до зустрічі Різдва Христового

Сьогодні я б хотів поговорити з вами про те, як зробити, щоб Різдвяна ялинка тішила кожного з нас, а свята стали для нас не лише причиною для обжерства та лінощів, але й джерелом справжньої сердечної радості. Вашій увазі десять порад від священика, як краще всього підготуватися до зустрічі Новонародженого Спасителя. Вони, звісно, не є панацеєю, але при умові дотримання хоча б половини з них, ви ніколи не забудете цьогорічне Різдво! Я вам обіцяю!



- 1. Відвідати церкву щодня, або максимально часто.** Незалежно від того, православний ви чи католик, у традиції цих церков святу Різдва Христового передує особливий піст. Піст це не лише особливий раціон, але й особливий спосіб життя. В час посту християни мали б вести себе зовсім по-іншому. Чекаючи особливого Гостя, ми не лише ззовні прикрашаємо свої оселі, але й готуємо для Нього своє серце. І тут мають значення найменші дрібниці. Бог не проти того, щоб ми їли, пили та веселилися. Однак, всьому свій час. Поки, наше завдання – до свят покращити свої стосунки з Богом через **молитву, піст та милостиню**. Краще всього молитися в храмі. Краще всього постити разом із усією Церквою. Краще всього, творити милостиню разом із іншими братами і сестрами. Давайте спробуємо з вами зробити те, чого ми ніколи не робили : будемо ходити в храм Божий щодня, і там проводити в молитві хоча б пів години. Можна й більше, але краще менше, але не лінуючись виконувати це правило ревно й без утоми. Чимало людей беруть на себе неймовірні подвиги, які вважаються їм спочатку легкими, але минає кілька днів, вони взагалі про них забувають. Те, що швидко запалюється, швидко й згорає!
- 2. Прочитати Катехізіс чи Закон Божий.** Митрополит Філарет (Дроздов), упорядник одного з найкращих підручників із Закону Божого, актуального вже кілька століть, якимось писав, що кожен православний християнин повинен прочитувати Катехізіс хоча б один раз на рік. Зауважте, він говорив це людям, які в школі й так студіювали цю книгу й без особливих нагадувань архієрея! Більшість із нас, на жаль, цього не роблять. Ми вважаємо, що для такого нудного читання в нас немає достатньо часу, а ще – все, що там пише давно знаємо – це ж дитяча книжка! У дійсності, ми не тільки давно забули те, що знали, але й колись не знали всього так добре, як би це належало знати. Богослів'я

це складна наука, яка вимагає до себе уважного ставлення. Також нагадаю, що православними християнами нас робить не формальне членство в Церкві, але засвоєння та прийняття за істину православних догматів віри. Якщо ми не знаємо нічого про це, ми, на жаль, православні лицеміри, чи, як влучно писав один богослов, – «фантастичні християни». У нас про себе висока думка, для якої в дійсності немає жодних підстав. Не знаючи різниці між таїнствами та обрядами, літією та панахидою, вечірнею та всенічною, Трійцею та трикирієм, вся наша участь у храмових ритуалах позбавлена жодного сенсу. До справжньої віри проводять справжні знання, а не забобони вашої бабусі. Щороку перечитуймо «Закон Божий» та Православний Катехізис, Євангеліє. Обіцяю, що дізнаєтесь багато нового.

3. **Вивчити (нарешті!) з родиною значення слова «говіння».** Сенс нашого приготування до свята Різдва – максимально близька зустріч із Новонародженим Спасителем. За вірою Церкви, така зустріч вона можлива лише в святих Таїнствах, зокрема – в Таїнствах Сповіді та Причастя. Власне, той піст, про який ми вже згадували на початку розмови, й повинен увінчатися нашою Сповіддю та Причастям у сам день Різдва. Нічого кращого та святішого за це бути не може! А якщо так, то до цього повинні йти ми не самі, але зі своїми родичами та друзями. Якщо я дійсно люблю своїх дітей, своїх батьків і подружнього партнера, я намагатимуся зробити все можливе, щоб разом із ними причаститися під час святкової Божественної літургії. Що таке «говіння»? Це особливий період, коли християни максимально поживають власне духовне життя. Вони готуються до Причастя святою Сповіддю, а до Сповіді – постом, добрими справами та помноженою молитвою. «Синтез» благочестивого життя – говіння. Синтез родинного щастя та єдності – участь у спільній Євхаристії. Заплануймо собі це.
4. **Вимкнути Інтернет.** Чимало людей, які постійно відвідують храм Божий, приймають участь у службах і ведуть доволі активне церковне життя, залишаються залежними від багатьох шкідливих звичок і навіть цілком буденних речей. Серед нас є такі, що люблять багато й смачно попоїсти, у добрій компанії можуть хильнути чарчину-другу, чи добряче затягнутися цигаркою. А ще, можна бути залежними від телевізора, книжок, Інтернету, спорту, музики чи автомобілів. Я не знаю, як можна змусить вас любити все це хоч трохи менше. Однак, нам треба хоча б пробувати правильно розставити пріоритети. Бог – завжди на першому місці. Подружній партнер на другому. Діти на третьому. Батьки на четвертому. Робота на п'ятому. А ще в нас є пристрасті та гріхи, які постійно крадуть наші сили та час. В період посту до них слід бути максимально категоричними. Не можеш не сидіти в телефоні чи планшеті, хоча б не вмикай інтернет. Не можеш без інтернету – хоча б обмежуй час в соціальних мережах. Не можеш не сидіти в Фейсбуці чи Твіттері – просто нічого не пиши, не коментуй та не став лайки. Нехай ця «ярмарка марнославства» хоч трохи часу пройде повз тебе. Подаруй собі тишу. Відпочинь від електронного пилу та сміття.
5. **Пройти медогляд.** На жаль, наші люди не люблять себе. Вони не слідкують за собою, не шанують своє духовне, психічне та фізичне здоров'я. І, як люблять жартували лікарі, спортивний

костюм купляють лише коли збираються до лікарні. Слід нагадати, що наше тіло – це велика цінність в очах Бога. Це – храм Святого Духа. І тому, кожного разу, коли ми робимо щось, що шкодить нашому здоров'ю – ми чинимо гріх перед Богом. Як священник, я часто відвідую лікарню, де постійно нагадую пацієнтам: не забувайте слідкувати за собою! У наш час величезна кількість смертельних болячок успішно лікується на ранніх стадіях. Інша справа, що до лікаря ми йдемо, коли вже надто пізно. Подумаймо про це. Наше життя характеризується не лише тривалістю, але й якістю. Ти можеш прожити щасливе життя до дев'яносто років при добрій пам'яті та чудовій фізичній формі, а можеш уже в тридцять бути без зубів, з неохайними, перемерзлими руками, виразкою шлунка, вічною депресією, алкоголізмом і розумовою відсталістю. Всі ці речі залежать не від мами з татом, і не від Діда Мороза. Наше здоров'я – це в значній мірі наш особистий вибір. Пройдіть медогляд так швидко, як тільки зможете. Це потрібно вам для вашого щастя. Якщо у вас є хвороба, то від того, що ви про неї не здогадуєтеся, вона не зникне. Також вона не зникне від того, що ви забороняєте собі про неї думати. Натомість, Бог хоче, щоб його діти не страждали. І саме тому подарував нам лікарів та медикаменти. Той, хто маючи вибір обирає хворобу та страждання – ненормальний.

6. **Переглянути бюджет.** До цього часу ми говорили про речі, які ми маємо робити для себе. Однак, жоден християнин, якщо він тільки не монах-відлюдник, не може жити ізольовано від суспільства, від своїх братів і сестер, від усіх своїх ближніх – тих, хто потребує нашої допомоги. Отже, однією з ознак нашої «нормальності» є прийняття факту, що ресурси, які дані нам Богом у конкретний момент вони є певним випробуванням для нас. І мова тут може йти не лише про гроші. Все, що в нас є може стати для нас, як знаряддя спасіння, так і вічної погібелі. З історії Церкви ми знаємо, як скнарість губила бідняків, а шляхетність і любов до ближнього зовсім не заважали спасатися заможним християнам. Отже, що можна зробити нам для користі ближнього та спасіння власної душі? Маємо переглянути свій домашній бюджет, щоб визначити конкретну суму для *регулярної* допомоги ближнім, підтримки діяльності своєї парафії, війська чи хворих, сиріт або біженців. Треба поставити собі за правило, «сіяти» наші кошти на благодійність, щоб через них Господь робив дива в житті інших людей. Хто може більше – дає більше. Хто багато не має – дає менше. Однак, спасти свою душу, не роблячи абсолютно нічого для ближніх, нічим не жертвуючи та не роздаючи – неможливо. Не обманюймо себе. Жадність – смертний гріх. Свята Різдва Христового та Богоявлення – чудова нагода для місіонерства.
7. **Відвідати стареньких.** Чимало людей плануючи розбагатіти, постійно публічно декларують, що значну частину отриманих коштів у *майбутньому* віддаватимуть на благодійність. Цим ставлячи в залежність свою доброту до заробленої ними суми. Звичайно, це порожні балачки. Для того, щоб робити добрі справи не обов'язково бути багатим, зате обов'язково бути добрим. А добрим можна бути з гаманцем будь-якого розміру. Справжню доброту взагалі купити не можливо, ні за які гроші. У

гонитві за земними благами, ми часто перестаємо помічати інших людей довкола себе. Особливо тих, які нічим нам не можуть бути корисними. І є ще одна проблема. Ми не вічні на цій землі. Старші люди відходять. Серед них наші родичі, знайомі, вчителі, наставники, сусіди, священики, лікарі. Хто завгодно міг колись зустрітися нам на життєвій дорозі та допомагати нам. Було б дуже по-християнськи, якби ми напередодні свят відвідали наших стареньких родичів, друзів і знайомих. Цілком ймовірно, що для когось із нас забутими є рідні батьки. Нехай нічого земного та скороминущого не стоятиме стіною між нами. Головне любов, а все інше – докладеться. Незабуваймо про стареньких людей, щоб і про нас ніхто не забув.

8. **Перебрати старий одяг.** Знаєте, одна справа, коли ти важко працюєш на ненависній роботі, а кожна копійка це твої піт і кров. Тоді ділитися заробленим нам дуже важко, а для багатьох взагалі не можливо. По-людськи це ще якимось зрозуміти можна. Але, цілком інша річ, коли нам шкода навіть тих речей чи продуктів, якими ми вже давно не користувалися, не користуємося зараз, і, швидше за все, більше ніколи не будемо користуватися в майбутньому. Чимало людей, навіть із тих, які називають себе віруючими, ніяк не можуть почати жити теперішнім днем. Вони все мріють про те, що вже зовсім скоро в них почнеться якесь справжнє та повноцінне життя, на відміну від того, що в них є зараз. Ось тоді їм і знадобляться сто шуб, які фізично не можна буде зносити. Ось тоді вони будуть їсти та пити одночасно з п'ятнадцяти чайних сервізів, які зберігаються у шафі. Ось тоді їм стануть у нагоді тридцять м'ясорубок і соковитескачів, прасок, фенів, відеомагнітофонів, кришталю, термосів та кавоварок! А до того часу, смертний гріх торкатися цього багатства руками! Звичайно, такий спосіб мислення – токсичний, деструктивний. Люди, які так живуть – духовно та психічнохворі. Якщо в нас міль доїдає останній непотрібний нам светр у той час, коли сотні і тисячі людей замерзають від холоду – то ми не просто не християни. Ми – вбивці. Якщо вам і людей не шкода, то хоча б тварин пожалійте. Скільки зіпсованої їжі кожного разу викидаємо ми після новорічних свят! Хіба не можна допомогти волонтерам, які за останні гроші утримують центри перетримки тварин, годують, лікують, стерилізують нещасних собак і котів. Все це можливе лише коли знаходяться добрі, жертвовні люди. Зробіть це перед Різдом. 10 гривень для людини нині ніщо. Але для собаки це багато. Ця врятоване життя. Життя!
9. **Надіслати листівки.** Нормальне, здорове життя людини не можливе не лише без коханої людини, але й без родичів і друзів, співробітників і колег. Якщо у вас немає друзів – це доволі небезпечний маркер вашого духовного та психічного здоров'я. З вами щось не так. Якщо ж у вас є друзі, близькі та родичі в інших містах і селах, я пропоную потішити їх звичайною Різдвяною листівкою. Не дивлячись на те, що за допомогою «вайбера» ви моментально можете написати їм будь-яке повідомлення, а з допомогою «скайпа» навіть побачити їхнє обличчя, не варто недооцінювати певну «матеріальність» нашого щастя. Ваші добрі побажання залишаться з важливими для вас людьми на багато років. Вони не зникнуть при відсутності Інтернету. Чимало людей

щодня закладають у свої поштові скриньки, з таємною надією в серці, разом із свіжою газетою та рекламним спамом, знайти там хоча б одну листівку від когось із старих друзів. Пригадайте свою власну радість, коли вам хтось надіслав справжнього паперового листа, написаного від руки! Зробіть це для своїх друзів, і ви ніколи не пожалкуєте за витрачений час. Тим більше про гроші. Сама звичайна листівка й досі коштує копійки!

10. **Знайти партнерів для коляди.** І найголовніше! Свята Різдва Христового та Богоявлення – чудова нагода для місіонерства та оновлення власних «соціальних зв'язків». Наша дружба з людьми повинна вийти за межі соціальних мереж. Наше життя не в моніторах і планшетах. Воно тут, в нашому рідному місті, в селищі чи селі. Воно серед реальних людей, знайомих нам із дитинства чи тих, кого ми ще зовсім мало знаємо. Воно серед наших родичів, сусідів, однокласників і колег по роботі. Давайте об'єднуватися разом, щоб розносити всьому світу вістку про народження Спасителя! Давайте разом колядувати та радіти! Шукайте друзів і йдіть від хати до хати! Давайте ділитися радістю з тими, хто позбавлений її в силу безлічі причин. Давайте будемо разом відроджувати наші давні традиції. І головне – забудьте про гроші. Якщо ви хочете колядувати винятково заради матеріального зиску, – краще сидіть удома.

\*\*\*\*

Звичайно, мої 10 порад зовсім не оригінальні. Цілком ймовірно, що складаючи такий список знову, вже завтра я написав би щось зовсім інше. Однак, для людини, яка дійсно хоче якісних змін у новому році, дотримання навіть однієї поради з цієї десятки цілком достатньо, щоб почати велику працю над собою. Нехай Немовлятко Христос, який народжується лише для того, щоб спасти нас побачить, що ми цінуємо Його Любов, і намагаємося відповісти на неї своєю. Христос народжується – зустрійте!

## ***Рівненський священник розповів про Божу заповідь, яку найважче виконати***

**За Біблійним вченням заповідь - «*Не судить, і не судимі будете*», врятує грішника навіть на Страшному суді. Осудження – проблема, з якою стикався кожен: усі ми осуджували, якщо не на словах, то вже точно в думках.**

Секретар Рівненської єпархії УПЦ Віталій Герлінський розповів, що про цей гріх говорить Святе Письмо та як його позбутися.

**– Отче Віталію, чи можливий суд без осуду, чи можна когось судити, не засуджуючи? І в чому різниця?**

– Почнімо з того, що першопочатково, суд і осуд — поняття різні. Господь каже:

*«І що ти дивишся на скалку в оці брата твого, а колоди у власному оці не відчуваєш? Або як ти скажеш до брата свого: «Давай, я вийму скалку з ока твого», а ось, у власному оці колода? Лицеміре, вийми перше колоду із власного ока, а потім побачиш, як вийняти скалку з ока брата твого» (Мф. 7, 1–5).*

Тому християнство завжди акцентує увагу на тому, щоб людина зосереджувалася спершу на самопізнанні, на вивченні самого себе і власних недоліків. Але, коли це не вдається, набагато легше і простіше перевести увагу на ближнього і його недоліки.

Якоюсь мірою, аналіз самого себе пов'язаний із певною сміливістю, бо людина повинна усвідомити, в чому вона недосконала, що вона порушує, в чому не може виявити повну силу волі, – але набагато простіше дивитися на іншу людину і на її недоліки. Це – осудження. А що стосується суду, то він проходить завжди у певних рамках, і є особи, які мають певні підстави звершувати суд. Ми живемо у соціумі і знаємо, що порушення закону, як церковного, так і світського, несе за собою певне покарання.

**– Значить, між гординею і осудженням – безпосередній зв'язок?**

– Якщо людина живе власним я, власним егоїзмом, тоді вона концентрує увагу на собі як на центрі всесвіту. Навряд чи людина егоїстична, гордовита, може визнати свою недосконалість у чомусь. Вона буде звинувачувати в цьому інших людей, обставини, місцезнаходження, ще якісь явища, тільки не самого себе. У християнстві інше бачення: якщо сама гординя є гріхом, можна вибудувати логічний ланцюжок: людина гордиться — значить підноситься над іншими, підноситься над іншими — певною мірою вважає себе кращою, ніж інші, вважає себе кращою ніж інші — значить вважає, що хтось гірший, ніж вона, і в той же час осуджує інших людей. Тут зв'язок прямий і чіткий.

**– У Євангелії від Матфея читаємо: «Не судіть, і не судимі будете». Тобто, завдяки одній нашій здатності – не судити – ми звільняємося від суду Божого?**

– Легко сказати — важко зробити, — каже народна мудрість. Життя святих кажуть нам, що список гріхів людини, яка не нікого осуджувала, на суді Божому був розірваний ангелами. Але як досягти того, щоб не осуджувати? Христос на цьому акцентує свою увагу, і ми повинні до цього прагнути: наскільки і кому вдасться цього досягнути — це питання власної боротьби. Але якщо Христос сказав «Не судіть і

не судимі будете» — значить, це істина:

*«Не судіть, і не судимі будете; не осуджуйте, і не будете засуджені; прощайте, то просять і вам; давайте, і дасться вам» (Лк. 6, 37–38).*

### **– Як же навчитися «ненавидіти гріх, а не грішника» на практиці, в реальному житті?**

– Це — процес удосконалення. Навряд чи людина зможе власними силами досягнути такого стану. І людина, яка може заявити, що чогось досягла без Христа, – вже сліпа духовно. На сьогодні будь-яка духовна боротьба повинна мати базу віру в те, що Господь допоможе, Господь дасть сили побороти. Якщо людина так серйозно ставиться до цього питання, то з Божою допомогою знайде в собі сили подолати все. І в цьому питанні — в питанні осуду, в питанні піднесення себе над іншими, людина повинна призвати ім'я Боже на допомогу, а тоді ще й від себе докласти всіх зусиль:

*«Господи, допоможи мені! Господи, дай мені сили не засуджувати мого ближнього! Господи, дай мені силу бачити мої гріхи!».*

Це – складний процес, він не обумовлюється якимось періодом життя – місяцем, роком, він триває усе життя людини. Гріх осудження не тільки руйнує любов, розділяє нас як членів Церкви, віддаляє нас від Тіла Христового. Він непомітно приносить у наше життя й інші гріхи, порою, ще тяжчі. Перший із них — це лицемірство. Осуджуючи іншого, ми часто буваємо нічим не кращі цієї людини, але поводимо себе у стосунку до неї дуже суворо, не прощаючи іншим того, що давним давно уже простили собі.

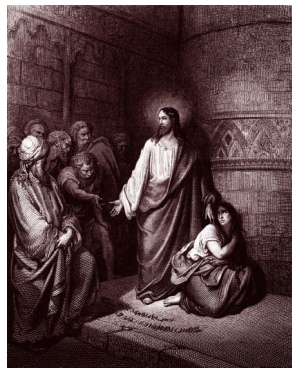
Згадаймо Євангеліє, випадок, коли до Христа привели жінку, яку звинувачували у подружній зраді. За законом, її треба було побити камінням. Розлючений натовп вимагав розправи. Всі знали закон і те, як його застосувати. І вони кричали:

*«Ти навчаєш любові? Розкажи, що з нею робити?».*

Що відповідає Христос? Він каже:

*«Так, усе правильно, давайте вчинимо за законом. Але першим нехай кине камінь той, хто без гріха».*

І запанувала тиша. Натовп почав розходитися, бо дуже невчасно совість нагадала кожному про те, що щойно сказав Христос (Ін. 8:1-11).



### **– Найдієвіший, на вашу думку, спосіб боротьби з помислами осудження?**

– Завжди найдієвішим способом боротьби з дияволом, з гріхом, як Господь казав, є **піст і молитва**. У цьому випадку, в дні Великого посту, ми повинні взяти цей двосічний меч, щоб посікати ним усі свої гріхи і



страсті. Але і піст, і молитва не зможуть мати повністю сили тоді, коли людина сама не збагне, що фундаментом її життя має бути одна проста заповідь — **любові до свого ближнього**. Адже, як каже апостол — *любов не осуджує*. А ще апостол каже:

*"А ти хто, що судиш іншого?"*.

**– Чи є такі речі, які люди не вважають осудженням, але вони таким є?**

– Нещодавно я читав одну статтю, американське дослідження, автори якого намагаються довести, що перемивати кісточки ближньому — корисно для людської психіки, для людського організму. Не знаю, на чому базувалися результати такого дослідження, воно проводилося, і ця інформація є у відкритому доступі, але все ж таки, *осуд — це гріх*. Гріх, що призводить до гордині. А це — вже порочне коло. Воно охоплює усі сфери людського життя, починаючи від побутових проблем у родині, спілкування з сусідами, ближніми, — і до глобальніших проблем, — у державі, на світовому рівні — людина дивиться телевизор і починає перемивати кісточки політикам, президентам, усім, хто має в своїх руках більше коштів, ніж є у неї, багатіям. Звісно, це призводить до такої біди, як осуд.

Християнство вчить нас: якщо ти бачиш, що хтось грішить, і маєш бажання допомогти людині позбавитися від цього гріха, то зробити це слід із християнською любов'ю, з єдиним бажанням — допомогти людині. І не забувати про себе:

*«Господи, врозуми його, але дай мудрості і мені».*

Християни зараз чомусь примирилися із осудженням. Для багатьох воно перестало бути гріхом, стало повсякденною нормою життя. Чому нам приємно осуджувати? Бо в цьому ми знаходимо виправдання власним гріхам. Наша гординя каже нам: от бачиш, на його фоні я ще нічого. Осудження часто буває змішаним зі сміхом, насмішкою. Здавалося б, і весело, і смішно, і добре, але це, як говорив один письменник, нагадує те, як підпсовану їжу подають під гострим соусом, щоб перебити запах. І наївся, здається, але неприємний післясмак лишився.

## *St John Chrysostom on Fasting*

*"Enter the Church and wash away our sins. For here there is a hospital and not a court of law. Do not be ashamed to enter the Church; be ashamed when you sin, but not when you repent."*

*"Do you fast? Give me proof of it by your works:*

- *If you see a poor man, take pity on him.*
- *If you see a friend being honored, do not envy him.*

- *Do not let only your mouth fast, but also the eye and the ear and the feet and the hands and all the members of our bodies.*
- *Let the hands fast, by being free of avarice.*
- *Let the feet fast, by ceasing to run after sin.*
- *Let the eyes fast, by disciplining them not to glare at that which is sinful.*
- *Let the ear fast, by not listening to evil talk and gossip.*
- *Let the mouth fast from foul words and unjust criticism.*
- *For what good is it if we abstain from birds and fishes, but bite and devour our brothers?*



*May He who came to the world to save sinners strengthen us to complete the fast with humility, have mercy on us and save us."*

## ***Importance of Incense in Orthodox Worship***

Offering of incense signifies purification and veneration. It was considered pleasing to God. Incense is the symbol of prayer in the Holy Bible. Significance of Incense in the Holy Scriptures:

- *Malachi 1:11 "...and in every place incense is going to be offered to My name"*
- *Numbers 16:46-50. "And Moses said to Aaron, Take your censer, and put fire therein from off the altar, and lay incense on it, and carry it quickly to the congregation and make atonement for them. Here offering of the incense is to get rid off the plague. It also removes the foul smell of sin".*
- *Psalms 141:2 "Let my prayer be counted as incense."*
- *Hebrews 9:4. "Having the golden altar of incense."*
- *Revelations 5:8 "golden bowls full of incense which are the prayers of the saints."*

The Liturgy of the Church is a heavenly worship and hence fragrant incense is used:

- *Matthew 2:11. "They offered him gifts, gold and frankincense and myrrh".*
- *Exodus 35:8 "Spices for the anointing oil and for the fra-*

*grant incense this altar of incense”.*

- Proverbs 27:9 *“Oil and perfume make the heart glad”*
- Exodus 40:26, 27. *“..Put burnt fragrant incense upon it”*
- 2 Chronicles 2:4 *“..dedicate it to him for the burning of incense.”*
- 1 Kings 9:25 *“Solomon offered the incense in the temple of God”*
- Revelations 8:3-4 *“And another angel came and stood at the altar, having a golden censer; and there was given to him much incense, that he should offer it with the prayers of all saints on the golden altar which was before the throne. The smoke from the incense and the prayers of the saints went up from the angel’s hand to God.”*



We worship with all the human senses:

Another important aspect is that in Orthodox Christian worship we participate with all the **5 senses of the human body**.

*Eyes* (Seeing the Qurbono, Icons, Altar).

*Ears* (Hearing the Liturgy and songs).

*Skin* (Kiss of Peace/Kaiyasthuri, blessing by the priest).

*Tongue/Taste* (Eating the Eucharist bread and wine, chanting prayers).

*Nose* (Incense)

Censing to emphasize unity in Christ:  
{From converts to Orthodoxy website}

The main theme of the Orthodox Church is theosis or becoming God-like (John 10:34) not by essence but by grace.

- We cense the *Altar Table* as God’s throne and the Holy of Holies in Christianity.
- We cense the *icons* in the church that remind us about our continuous presence in heaven on earth and give us vivid examples of successful stories of personal theosis of the saints.
- We cense the *bodies of our departed* this life brothers and sisters in Christ before and during funeral services to show that their bodies are the temples of the Holy Spirit (1 Cor. 6:19-20), and that our unity in Christ is not broken by temporal separation through death (John 11:25-26).

- We also cense the *people present*, the living members of the Church to underline our unity with the saints through the grace of God and through sharing in the image of God.

Everybody and everything is being censed during the service to emphasize the essential unity of those in heaven and on earth, as well as our participation in heavenly things during services. That is why we not just have a liturgy but *Divine Liturgy* where people are united with Christ, through Christ and in Christ our God!

Therefore, we use incense and the censer for our own spiritual awakening, and for making our experience of worship more complete.

*"O Lord, I cry out to you. Come quickly to me! Pay attention to me when I cry out to you! May you accept my prayer like incense, my uplifted hands like the evening offering!"* (Psalm141)

**Source: Orthodox Christian Resource Centre(The Orthodox Church Info)**