

**№ 108  
24 лютого  
2018**

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**



# Як провести Великий піст?

## У чому суть Великого посту?

Великий піст — це підготовка християн до найголовнішого свята — Пасхи, Воскресіння Христового. Це період внутрішнього духовного очищення та вдосконалення.



Сенс посту — не в тому, щоб чогось не їсти, а у нашій концентрації на головному в житті. Тілесне постування допомагає зосередитися на внутрішньому світі: розібратися у цілях та цінностях, щиро покаятися та виправити свій шлях таким чином, щоб він вів до спасіння. **Під час посту варто додати зусиль, щоб**

**поглибити свої стосунки із Богом та людьми.**

## Що можна їсти впродовж посту?

Церковний устав повністю виключає з вживання під час Великого посту м'ясо, яйця та молоко. Риба дозволяється тільки на свята Благовіщення та Входу Господнього до Єрусалиму (на Вербну неділю). У Лазареву суботу можна вживати рибну ікру.

Варто зазначити, що в Українській Православній Церкві вже багато років існує тільки монастирський устав стосовно постів: він регламентує і такі речі, як повне утримання від їжі протягом першого та двох останніх днів Великого посту, вживання тільки хліба з водою, їжа не варена, без олії у певні дні тощо. Це стосується передусім ченців. Що до парафіяльної практики, то кожен має взяти свою міру посту, яка була б досить відчутна, але не шкодила здоров'ю. Християнство — це не "релігія шлунку". Під час посту їжа має бути простою. Треба менше приділяти уваги тому, що ми їмо.

## Хто може не тримати піст?

Певні послаблення або повне скасування фізичного посту дозволяється тим категоріям людей, для яких постування може стати шкідливим. Це передусім діти, вагітні та матері, що годують, а також хворі, військові та люди, що займаються важкою фізичною працею. Якщо за медичними показаннями людині треба вживати молоко чи білкову їжу — вона може це робити. Є певні послаблення і для студентів: так, у духовних навчальних закладах під час Великого посту по суботах та неділях дозволяють вживати рибу. З питаннями про благословення на послаблення посту можна звертатися до священника.

Проте, послаблення чи скасування фізичного аспекту посту не означає, що така людина може зовсім не постувати. Можна вживати, скажімо, за медичними показаннями молоко чи інші продукти, але постувати в іншому — обмежити себе у веселощах, телебаченні та інтернеті, менше проводити часу у соціальних мережах.

### **Як постувати дітям?**

Діти можуть не дотримуватися посту, або трохи постувати вдома, а у школі їсте те, що там подають. Варто розповідати дітям про піст як про особливий період життя, час покаяння та очищення, час підготовки до Великодня. Хай вони бачать, як постують батьки. Краще не примушувати дітей постувати, а пропонувати їм це на власний розсуд. Примуси в релігійній сфері роблять протилежний ефект: підліток, якого в дитинстві примушували постувати чи ходити на довгі службі, може надовго відвернутися від церкви.

### **Чи можна вживати алкоголь?**

Під час Великого посту церковний устав дозволяє вживати помірну кількість вина чи пива по суботах та неділях. У тій культурі, де склався наш устав, міцних напоїв не було зовсім, а вино обов'язково розводили наполовину водою. Тож, стосовно міцних напоїв кожен може вирішувати сам: чи зовсім відмовитися від них на термін посту, чи дозволити собі помірковано вживати у ті дні, коли за уставом дозволяється вино. А пам'ятати про поміркованість варто усім.

### **Чи можна їсти морепродукти?**

Церковний устав це не регламентує. За грецьким звичаєм, морепродукти дозволяють вживати по суботах та неділях. Проте у нашій країні деякі види морепродуктів вважаються делікатесами. А екзотичну їжу навряд чи можна вважати пісною. Згадаємо святого Іоанна Златоустого, який проповідував про те, що вартість пісного обіду має бути меншою за вартість скоромного — а різницю, каже він, треба віддати бідним.

### **А що про солодощі?**

Це саме стосується також солодощів, серед яких можуть бути зовсім пісні за складом продуктів, але надто екзотичні та зовсім не пісні за ціною.

### **Піст та дні народження чи інші святкування?**

Як поводити себе, коли якась визначна дата припадає на піст? Звичайно, привітати людину з днем народження чи іншим святом — не гріх. Але що стосується веселощів та "корпоративів", то під час посту це навряд чи доречно. Якщо склалося так, що ви не можете відмовити людям, з якими працюєте, то можна організувати стіл так, щоб він не був великим порушенням посту. Наприклад, можна замовити суші та легке біле вино. Це саме стосується і випадків, коли під час посту запрошують на день народження. Відмовою можна образити людину, і часом буває краще піти, але поводити себе стримано, ніж ставати у фарисейську позу.

### **Як молитись під час Великого посту?**

Трохи більше, ніж ви це робили раніше, та більш зосереджено. Можна, скажімо, кожного дня читати по кафізі з Псалтирі. До звичайних молитов протягом буденних днів Великого посту додається молитва преподобного Єфрема Сиріна, яка у церкві повторюється на кожному богослужінні. На кожне прохання цієї молитви кладуть земний поклон.

## Великопісна молитва святого Єфрема Сиріна

*Господи і Владико життя мого, дух  
лінивства, безнадійності,  
владолюбства і марнослав'я не дай  
мені.*

*Дух же доброчесності,  
смиренномудрості, терпіння і  
любви даруй мені, рабу Твоєму.*

*Так, Господи Царю, даруй мені  
бачити провини мої і не осуджувати  
брата мого, бо Ти благословен єси  
на віки віків. Амінь.*



### Коли ходити до церкви?

Під час Великого посту треба додати зусиль для того, щоб прийти на сповідь та причаститися Тіла і Крові Христових. Не відкладайте це на останній тиждень. Якщо давно не сповідалися — краще прийти у суботу, а не в неділю, коли менше людей та у священника є можливість приділити вам більше уваги.

Для того, щоб відчути особливу, неповторну атмосферу "світлої печалі", яку створюють великопісні богослужіння, треба прийти до церкви не тільки у суботу чи неділю, а у буденні дні. Богослужіння по суботах і неділях під час Великого посту майже не відрізняється від звичайного. Якщо є можливість та дозволяє графік роботи, варто хоча б один раз прийти на Літургію Передосвячених Дарів. Тут також можна висповідатися та причаститися та разом із тим "зануритися" у трепетну та тиху красу великопісних буднів.

### Що ще можна зробити?

Час Великого посту краще розцінювати в термінах позитиву, а не негативу. Піст складається не з того, в чому себе обмежуємо (не їсти м'яса, не дивитися телевизор, не ходити на вечірки...), а з того, на що витрачаємо час та зусилля. Усі обмеження можуть бути цінними не самі по собі, а як засоби для нашого духовного зростання. Аскетичні зусилля відкривають нам свободу. **Головне ж у духовному житті — це робити усім добро та любити людей. Жити не заради себе, а для інших.** Можна знайти багато корисних речей, зробити які — цілком у наших зусиллях. Зібрати речі для дитячого будинку, зробити щось по дому, приготувати вечерю батькам, розібрати завали у кладовці, просто проводити кожного вечора півгодини зі своїми дітьми... Було б тільки бажання.

# Божественна Літургія Ранішосвячених Дарів

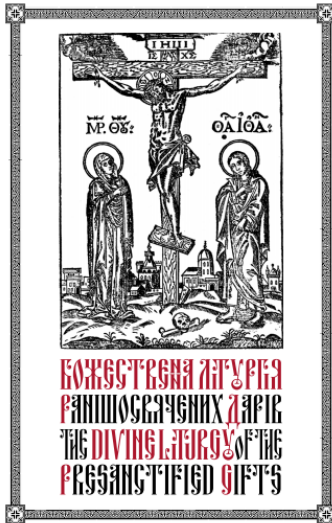
З церковних Богослужінь Великого посту найбільш повчальною, зворушливою й охоплюючою нас розчуленням і побожністю є Літургія Ранішосвячених Дарів. Так вона називається тому, що на ній віруючі причащаються Дарами, освяченими раніш під час Літургії св. Івана Золотоустого або св. Василя Великого, і тому вона своїм обсягом коротша за них і разом з цим не така урочиста.

Характерною ознакою великопосних відправ є заборона відправляти повну Божественну літургію з понеділка по п'ятницю включно, крім випадку, коли на ці дні припадає свято Благовіщення. Однак у середу і п'ятницю відправляється літургія Ранішосвячених Дарів.



В цьому виражається один з принципів православного уставу, що Євхаристія несумісна з постом. Євхаристія це свято Церкви. Кожного разу, коли церква відправляє святу Євхаристію, вона – на небі, і в своїй небесній вітчизні. Коли ж ми постимо, то подорожуємо до Царства Небесного. Але, в той же час Церква допускає нас до Причастя на літургії Ранішосвячених Дарів, щоб не позбавити нас, християн, джерела і головної сили, яка підтримує нас у нашому духовному подвигу. Причастя є завершенням усіх наших подвигів, мета, до якої ми віруючі йдемо протягом усього Великого посту. Ми ще перебуваємо на землі, і все наше земне існування є складним і часто тернистим шляхом до Царства Небесного. На цьому шляху нам, немічним, як фізично так і духовно необхідна підтримка, сила і втіха. В цьому Тіло і Кров Христові – наша головна допомога, яка підтримує наш дух. Завдяки їй, ми незважаючи на всі спокуси й небезпеки йдемо за Христом. Отже, під час Великого посту нам, віруючим, особливо необхідне Причастя Ранішосвячених Дарів.

Своїми молитвами, співами й обрядами, що відповідають дням Великого посту, Літургія Ранішосвячених дарів в силі зворушити нашу думку, розбудити її від сну, вдихнути в неї дух бадьорости, розірвати, хоч і тимчасово, наш зв'язок із світом та показати той духовний світ, той вічний уділ, що належить нашій душі через її духовну природу; ця Літургія пробуджує наше релігійне почуття і тим самим викликає в нас щиру й сердечну потребу посиленої молитви. Справді, коли ми заглибимось у зміст і значення деяких молитов і співів цього Богослужіння, то ми побачимо і відчуємо, яка в них сила сердечної віри, молитовного почуття, скрухи в гріхах і жадоби духовного спасіння. Вона створює в нас молитовно-покаянний настрій і кличе нас до святого, боговгодного життя. Як не піддатися



побожному захопленню під час цієї Літургії: така вона повчальна, така хвилююча від початку до кінця!

Ось глибоко-зворушлива й повна розчулення молитва св. Єфрема Сиріна «Господи і Владико життя мого», що читається двічі на Літургії Ранішосвячених дарів. Стоячи на колінах, з почуттям глибокого християнського смирення, слухаємо і вимовляємо ми слова цієї молитви. «Господи і Владико життя мого», – звиваємо ми, бо Бог є Творець наш, від якого ми маємо життя і в руках Якого і кінець його; ми просимо Бога звільнити нас від таких згубних для нашої душі гріхів, як **ліни́вство, безнадійність, владолубство і пустомовство**, бо в них небезпека для нашого спасіння; ми просимо, щоб Господь і Владика життя нашого не попустив цим пристрастям проникнути в наше серце й заволодіти

ним, а оновив наші душі добрими почуттями і наповнив їх такими християнськими чеснотами, як **чистота, покора, терпіння й любов**, тому що **самі ми, без допомоги спасаючої Божої благодаті, не в силі стати чистими серцем, визволитись від гордості, витримати тягар диявольської спокуси і наповнитися чистою християнською любов'ю**; ми просимо, щоб Бог дав нам бачити наші гріхи і не осуджувати нашого брата, бо чи ж нам судити інших, коли ми самі повні гріхів? У кожному слові цієї молитви ми чуємо зойк душі людської, що хоче розірвати кайдани гріха, і рветься до забутого нами в життєвій суєті джерела правди і святости. Сльози мимохіть показуються на очах віруючих під час її читання. І не слід соромитися цих сліз, бо ними, як благодатним дощем, зрошується наше серце і стає здібним приймати в себе благодать Божу, ними притягається на нас благословення Отця небесного і вкорінюється в нас сердечне розчулення.

Пригадаймо ту хвилину на Літургії, коли священник осіняє людей свічкою з кадилом, виголошуючи слова: **«Світло Христове просвіщає всіх»**, при чому всі присутні стають на коліна. Слова ці нагадують нам пришествя в світ Спасителя і Його благовістя спасіння людям. Як не схилитися перед премудрістю Христа, як не відчутти смирення і вдячності до Христа, що дав нам небесне світло! Ці почуття ми й показуємо, стаючи на колінах.

Візьмімо той момент, коли співається молитва: **«Нехай піднесеться молитва моя, наче кадило перед Тобою, підношення рук моїх, як жертва вечірня»**. Нехай піднесеться наша молитва, немов кадильний дим, чиста, запашна й легка, і нехай підношення наших рук буде для Господа, як жертва вечірня, приємна, тучна й боговгодна – ось чого бажаємо в цій молитві.

**«Господи, взивав я до Тебе»**, – співається далі, – **«не нахили серця мого до слів лукавих, щоб не виправдувався я в гріхах»**. Навряд чи можна краще висловити якимись іншими словами нашу сердечну скруху в гріхах наших і безсилля наше спастись без милосердя й благости Божої. Наша душа під час співу наповняється високим релігійно-моральним почуттям смирення, покаяння й жадобою прощення гріхів. Які побожні думки породжує в нас ця молитва, як вона смиряє нас, розчулює серце і підносить нашу душу до Бога! Мимоволі згинаються тоді наші коліна до землі, а розум і серце линуть до неба, до Бога.

А що сказати про ту величну хвилину Літургії, коли співається, замість херувимської, пісня: **«Нині сили небесні з нами невидимо служать; ось бо входить Цар слави, ось жертву таємную, звершеную, вони, як переможця, проводять»** – і коли переносяться Св. Дари з жертівника на престол та входить Цар слави Господь Ісус Христос у відчинені царські двері? Тоді не одні ми стоїмо в храмі Божому: цілий сонм безтілесних духів, **«сили небесні з нами невидимо служать»**. Що тоді ми повинні відчувати, про що думати і як молитись? **«Вірою і любов'ю приступімо**, – співаємо ми тоді з церквою, – **щоб причасниками життя вічного бути»**, бо Христос з'являється перед нами дійсно й істотно. Як же не впасти нам ниць перед Найсвятішим Святих у свідомості своєї гріховної нечистоти й порочності! Яке людське серце не наповниться почуттям непідробленого захоплення від таємничої близькості в цей момент до нас Спасителя!

Отже, і читання, і обряди, і чорний одяг священнослужителя, що є символом нашої скрухи в гріхах – все це кличе нас до покаяння, до скрухи сердечної, до побожного розчулення, щоб нам достойно **«час посту закінчити, у вірі єдність зберегти, переможцями над гріхом стати й неосудно поклонитися Святому Воскресенню»** (Заамвонна молита).

## ***Making Lent Great For Your Family***

Our neighbors returned from a weekend away at a resort with their two teenagers. They described to us the wonderful food buffet at the resort. The brunch buffet, they reported, had everything, the meats, the scrambled egg bar, tremendous fruit spreads, all the pancakes and toppings you could think of, ten different types of dishes, salmon, croissants, you name it, they had it. They couldn't hold back their dismay as they told us how their two boys came back from the buffet with a bowl of Captain Crunch cereal! "They can have that at home any time," they exclaimed. They could have anything they wanted, a feast fit for a king, and they passed it all up for a bowl of cold cereal.

Lent is a time that we are invited to change our lifestyle in preparation for Easter. Like anything else in life, the more we understand what is happening, the more we indulge in the banquet, the more we will experi-



ence God's healing presence in our lives. I won't be able to highlight all of the delicacies that are laid out before us during this Lenten season, so I will highlight three of the dishes that families can partake in as a way of connecting to the banquet ourselves and teaching our children to partake. Notice the first connection, though. The most effective way to teach our children the joy of the liturgical life of the Church is to embrace it in our own lives.

### **Make a commitment on how you will fast during Lent**

As Orthodox, we fast from food to be able to fast from sin. And it is our sin that keeps us from experiencing God fully. This connection between how we eat and how we sin is what the Fathers of the Church are clear on. This connection is also something that is lost in contemporary society. In America today, we don't hear a lot about how fasting can help a marriage stay together or how a family can learn to love God through fasting. As a therapist, I see marriages fail because people cannot control how they act towards each other. Essentially the more we indulge ourselves in whatever we want, the more we become enslaved to our desires, rather than free to love. Fasting is not magic, but when we feast at the banquet of our souls through fasting we see God transforming our worldly desires towards His Kingdom. Opening up our marriages and families to fasting opens up our hearts to be filled with the Grace of God and be truly free.

Fasting rules for families is a personal thing. Each family will do it differently. In consultation with your Priest or Spiritual Father, consider following the fasting guidelines of the Church. Consider what you did last year, and take a step further this year. For some, this might mean fasting from meat and dairy the first and last weeks of Lent. For others, it is time to fast from dairy products during every week of Lent, or on Wednesdays and Fridays. Learning to partake of fasting from the buffet of the Church during Lent means letting go of control of our diet and giving this to God. Fasting is not just about food, but also about healing our souls. It is a challenge for us today, but like any sacrifices we make in faith, God's blessings that come from it are uncountable.

Before Lent starts, decide as a family what your church service schedule will be. Families do this all the time at the beginning of the soccer, football, or basketball season. Families look ahead to commit their evenings and weekends to the sport schedule. The coach demands it and families do this. We do this for earthly rewards: a championship team or to help our kids develop their sports skills. Planning in advance that you will go to every Wednesday or Friday Pre-Sanctified service, or Saturday night Vespers is a commitment towards heavenly rewards of peace and healing. Planning ahead what services you will commit to is a way of setting your family's Lenten journey within the life of the parish; right where it belongs.



Now what should we do if our kids don't want to go? Or maybe we have mixed feelings about going. Attending the services requires a commitment of our time that will pay off in transforming our hearts and lives towards receiving God's Grace. God's Grace heals the ills of our souls, but services don't have to be boring. Spend time as a family to make it meaningful. Learn about the service. Ask your Priest to teach what is happening to you and why. Participate in the services by learning the hymns and prayers. Suggest coordinating a potluck or discussion group at Church after service for families. This could mean coordinating activities for kids and discussions for adults. Do a family activity following the service that everyone will enjoy, like a family night at home. Like many good things in life, until we learn to love the medicine of worship in our lives, a teaspoon of sugar helps it go down. There are few things as boring as an Orthodox Church service that you are not connected with and there is nothing more transforming than living a life of worship.

### **Make a commitment to family prayer at home during Lent**

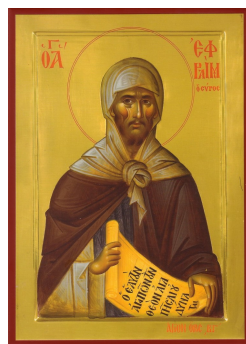
Kids are more likely to feel at home at church if their home feels more like a church. While I am not suggesting that we walk slowly and use quiet voices at home, Lent is a great time to build your family icon corner, or come together before your icon corner in prayer. Mom and dad must be taking things seriously if they are lighting a candle before the icons and bowing their heads in prayer. If we are singing Church hymns at home, our kids will feel a familiarity when the hymns are sung at Church. Lent is a time to consider coming together as a family before the icons instead of before the television. If you don't think you know how to do this, talk to your Priest about how to start to pray or find people to teach you about this.

Consider specifically incorporating the ***Lenten Prayer of Saint Ephraim*** as a family. Each evening, following dinner, or before bedtime when everyone is together, gather at the family icon corner and say the prayer all together.

*O Lord and Master of my life, give me not the spirit of sloth, faint-heartedness, lust for power, or idle talk. (prostration)*

*But grant me, your servant, the spirit of moderation, humility, patience, and love. (prostration)*

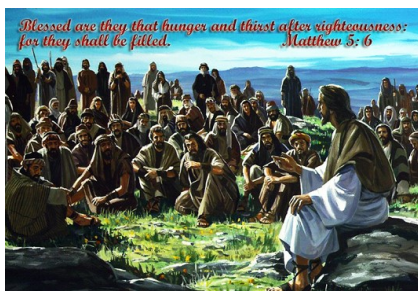
*Yes, O Lord and King, grant me to see my own faults and not to judge my brothers and sisters. For you are blessed to the ages of ages. Amen (prostration)*



After each verse, do a full prostration, or bow, in front of the icon of

Christ. This is the same prostration the Priest does at the beginning of services. Nothing shifts a family prayer time like doing prostrations together. Christ is present as we gather, and through the icons. Bowing down to Him makes it real and requires a step in faith. Paradoxically, it strengthens our faith, which is what we need as we try to turn our lives towards Him.

So the Lenten buffet is laid out before us to nourish our souls and prepare us to receive Christ at Easter. We can partake of fasting, church services, and prayer in the home. I have not mentioned many of the other 'dishes' available like **confession, forgiveness, almsgiving, reading the scriptures, pilgrimages, reading the lives of the Saints, or memorizing scripture or prayers.** The banquet is set for us to partake as much as we desire.



The goal or purpose of Lent is not to fast or pray. **The goal of Lent is to experience God directly.** Helping our kids 'get more out of Church' means helping them experience God directly. Lent is a time for families to reorient themselves towards God, but it takes a commitment to open our families to the life in Christ and open our homes to God's saving Grace. The feast is there for us to partake of, but we can also walk right by, grabbing a bowl of cold cereal.

Remember, though, that after a bowl of cereal you will be hungry again in an hour. But God promises those who partake, that **"Blessed are those who hunger and thirst after righteousness, for they shall be filled."**

## ***What is the Presanctified Liturgy?***

The Presanctified Liturgy, also called the Divine Liturgy of the Presanctified Gifts is a special service that is most often performed during Lent. In this service, the gifts are sanctified in advance. The point of the service is so that the people can partake of these gifts without creating the need for the priest to consecrate them during the service. Here's more information.

### **What does "sanctify" and "consecrate" mean in reference to Holy Communion?**

During a special portion of the Divine Liturgy, the bread and wine are mystically changed into the Body and Blood of Christ. In other words, they are sanctified or consecrated. Both "sanctify" and "consecrate" can be used interchangeable. In fact, according to Webster's dictionary, sanctify means, "set apart as or declare holy; consecrate." The two words are synonyms.

### **When are the gifts consecrated for the Presanctified Liturgy?**

The Sunday before the Presanctified Liturgy is to occur, the priest consecrates additional gifts so that the faithful can receive them during the special liturgical service during the week. He then sets them aside and stores them in a safe location for later use. Often, churches will have a special Pyx, or the communion chalice, that is only used for the reserved portion.

### **When is this service usually celebrated?**

The Liturgy of the Presanctified Gifts is most often performed on Wednesdays and Fridays during Lent. However, it can be performed at other times, usually on feast days.

### **Why not celebrate the Divine Liturgy instead?**

During Great Lent, Orthodox Christians are focused on preparing their bodies and minds for Christ's death and resurrection. It is a somber and reflective period of fasting and repentance with the ultimate goal of spiritual renewal. Since the Divine Liturgy is viewed as a celebration, the church restricts it to Sundays through the duration of Great Lent. Other times throughout the year, however, it is acceptable to have a Divine Liturgy service during the week. The Presanctified Liturgy offers us a way to receive Holy Communion during the week without engaging in the celebratory Divine Liturgy service.

### **What is the service like?**

The Presanctified Liturgy is a unique and beautiful service that makes full use of the church's cantors. The basic structure is that it contains the daily vespers, special prayers, and Holy Communion. There are also several Bible reads, most of which come from the Old Testament. The daily vespers usually include a reading from Psalms, as well as special hymns and prayers.

### **How do you prepare for Holy Communion?**

The process for preparing for Holy Communion during a Presanctified Liturgy is exactly the same as when you receive Holy Communion during the Divine Liturgy on Sundays. However, since most of us engage in a period of fasting and prayer, we've already prepared our body to receive the gifts. Outside of Great Lent, we usually need to make a conscious effort to prepare for Holy Communion.

