



SOUL FOOD

Notes for living our faith in modern times

More than one new beginning this month

September marks the beginning of the school year, our Church's liturgical year and a return to regular schedules after the summer. This is also a good time to re-evaluate our spiritual goals.

Make frequent and regular participation in church services a goal. Mark feast days on your calendar (see liturgical calendar link at: www.ucet.ca). If one falls on a workday, aim to attend an evening service. If this is not feasible, celebrate in your home, the "domestic church."

We can live our faith through daily prayers. Create an icon corner in your home where religious images, Holy Books, photos of departed family members and lit candles lift thoughts towards worship. On a feast

day, pray the tropar that pertains to that feast and reflect on its deep theological meaning (see tropars in *The Divine Liturgy: An Anthology of Worship* available at: www.ustpaul.ca/Sheptytsky/pubs/publications_main.htm).

As a wife and mother of six children, a grandmother to four, and school teacher, I've learned that even in large families, it's possible to maintain a regular liturgical life. Active participation in feast day rituals enriches our faith and helps root children in theirs.

This month also heralds the first edition of *Soul Food*. This bulletin aims to support you in the challenges of living a faith-based life in modern times. Each issue will explore a spiri-

tual theme at a community, family and individual level. Free copies will be available at parishes, by email subscription and on our eparchial site: www.ucet.ca.

What do you think about *Soul Food*? Your comments and questions are most welcome as we'd like to make it relevant to your daily life and spiritual needs. Feel free to contact me at crc@yahoo.ca or call 905-459-8888.



Iryna Galadza is Director of the Toronto Eparchy Catechetical Resource Centre, a teacher, mother, grandmother, and wife of Mitred Archbishop Roman Galadza, pastor of St. Elias Church, in Brampton.

Saint of the month



Saints Sophia, Vera, Nadia, and Ljubov

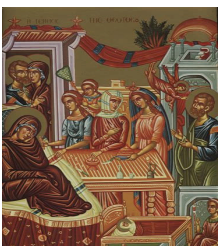
Feast day: Sept. 17/30

St. Sophia (whose name means wisdom) was a Christian widow in the Roman empire. Her daughters: Vera (means faith), Nadia (means hope) and Ljubov (means love) were killed for refusing to deny God and therefore are called martyrs. St. Sophia was proud that her daughters loved God so much that they died rather than renounce Him. St. Sophia prayed at her daughters' graves and on the third day, she also died.

"Resolve to make each day the beginning of a new year, a new morning, a new adventure. Christ wipes the slate clean so we can be filled up again with His spirit and give it out all day long." – Anonymous

First feast day in Church Calendar celebrates Mary

The Birth of the Mother of God, celebrated on Sept. 8 (Gregorian) or Sept. 21 (Julian), is the first major feast day of our Church's liturgical year.



The great significance of the liturgical year's first feast becomes apparent when we meditate on

the fact that Mary's birth is the beginning of salvation. She is going to carry God in her womb. It is her cooperation

with God that enables Him to become man and that makes us more like God and brings us closer to Him.

In a hymn, on the feast day, we sing: "Your Nativity, O Mother of God has made joy known to all the world, for from you dawned the Sun of Righteousness, Christ our God. He abolished the curse and by making death of no effect, He bestowed on us eternal life."

Like all feast days, this one is celebrated with a cycle of three services: Vespers (Vechirnia), Matins (Utrennia), and Divine

Liturgy (Sluzhba Bozha).

Consider attending a service and reading the feast day's tropar (hymn) at home (see source for tropars above).

At home, in the "domestic church," place an icon of the Mother of God in your prayer corner. Children can be told the story of Mary, colour icons to distribute to women named after her, or choose to remember her at dinner with a birthday cake.

For more information: www.o.ca.org/FSsermons-details.asp?SID=4&ID=2



Book pick

A Byzantine Rite - Liturgical Year
by Fr. Julian Katrij



Fr. Katrij provides a key to the sacred traditions, customs and liturgical rites of the Byzantine Ukrainian Catholic Church. Available at the Basilian Press in Toronto (call: 416-234-1212).

Questions, comments:
crc@yahoo.ca 905-459-8888

The mission of the Catechetical Resource Centre of the Toronto Ukrainian Catholic Eparchy is to provide materials for teachers, parents or adults who wish to grow in knowledge of their faith.



Цей місяць несе не один початок

Вересень – це не лише початок нового шкільного року, це також початок Літургійного року та повернення до звичного розкладу життя після літа. Окрім того, це ще й час для переосмислення наших духовних цілей.

Внесіть церковні відправи у свої щоденні плани, зазначивши церковні свята в календарі (літургійний календар можна знайти на www.ucet.ca). Коли якийсь зі свят припадає на робочий день, постарайтеся піти на вечірню відправу. Якщо це неможливо, відсвяткуйте вдома, у «домашній церкві».

Ми можемо практикувати свою віру у наших домашніх церквах у щоденній молитві. Створіть куток молитви з іконами, святими книжками й знімками ваших померлих. При світлі свічок зносіть ваші думки в молінні до

Бога. У святкові дні прочитайте відпо-відні тропарі, що оспівують та пояснюють значення свят (ви знайдете їх у «The Divine Liturgy: An Anthology of Worship», яку можна придбати на www.ustpaul.ca/Sheptycky/pubs/publications_main.htm).

Дотримуючись чудових святкових традицій на парохії та вдома, ми не тільки збагачуємо свою віру, а й даємо міцний фундамент нашим дітям. Маючи досвід заміжньої жінки, матері шістьох дітей, бабусі чотирьох онуків та шкільного вчителя, я можу впевнено сказати, що навіть у великих сім'ях можна жити постійним літургійним життям.

Цей місяць, окрім уже згаданого, знаменує вихід першого випуску «Духовної Поживи». Цей бюлетень заснований, щоб надавати вам підтримку у викликах

християнського життя в сучасному світі.

Кожен випуск досліджуватиме духовні теми на спільнотному, сімейному та особистому рівнях. Безплатні копії бюлетня можна набути на парохіях та через підписку на електронну версію.

Яке ваше враження про «Духовну Поживу»? Надішліть ваші питання й коментарі. Ми охоче їх читатимемо.



Ірина Галадза, директор Катехитичного інформаційного центру Торонтонської єпархії, вчитель, мати, бабуся і дружина Митрофорного архієрея Романа Галадзи, параха Церкви св. Лії в Бремтоні.

Святий місяця



Свята Софія, Надія і Любов

Свято: 17/30 вересня

Свята Софія (значення імені: мудрість) була вдовою та

християнкою в часи Римської імперії. Її доньки Віра, Надія та Любов не захотіли відмовитися від Бога й через це прийняли жорстоку смерть, за що Церква визнала їх мученицями. Свята Софія була надзвичайно горда за своїх доньок, котрі через велику любов до Бога обрали смерть, аби не відмовитися від Нього. Свята Софія померла на третій день після смерті своїх доньок, перебуваючи в безперестанній молитві над їхніми могилами.

«Нехай кожен твій день буде початком нового року, нового ранку, нової пригоди. Христос очищає нашу душу, аби ми могли сповнитися Його духом й увесь день ділитися ним з іншими». – Анонімний автор

Перше свято церковного року присвячене Марії

Різаво Богородиці – це перше велике свято нового Церковного літургійного року (8 вересня за Григоріянським календарем, 21 вересня – за Юліянським).



Неймовірно вагомість першого великого свята церковного року допомагає усвідомити факт, що народження Марії – це початок спасіння.

Це вона носитиме Бога у своєму лоні. Це її слова «нехай станеться» дозволили Богові стати людиною, а нас зробили ближчими до Нього.

У тропарі свята співаємо: «Різаво твое, Богородице Діво, радість звістило всій вселенній, з тебе бо засяяло Сонце правди — Христос Бог наш. Він, розрушивши клятву, дав благословення і, ударемнивши смерть, дарував нам життя вічне.»

Це свято, як усі церковні свята, в особливий спосіб відзначаємо на трьох богослуженнях: Вечірні, Утрени та Божественній Літургії.

З нагоди свята відвідайте храм та прочитайте вдома відповідний тропар (ви знайдете тропар у вказаному вище джерелі).

Удома, в «домашній церкві», поставте ікону Божої Матері на чільне місце вашого покуття. Батьки можуть розповісти про її життя своїм дітям, а діти – розмалювати ікони й подарувати їх жінкам із родини, котрі носять це ім'я, або ж вшанувати її при вечері зі святковим тортом.

За інформацією звертайтеся: www.oca.org/Fssermons-details.asp?SID=4&ID=2



Радимо книжку

Візантійський обряд - Літургійний рік
автор: о. Юліян Катрій



О. Катрій подає ключі до священних скарбів традицій, звичаїв та літургійних обрядів

Візантійсько-української католицької Церкви. Книжку можна придбати у Basilian Press у Торонті (тел.: 416-234-1212).

Питання й коментарі:

crc@yahoo.ca 905-459-8888

Місією Катехитичного інформаційного центру Української католицької єпархії Торонта є надання матеріалів для вчителів, батьків та дорослих, котрі бажать зростати у пізнанні своєї віри.