



Do I really need to go to confession?

“If I am sorry for my sins, must I confess in the presence of a priest?” The answer is yes, if you are seeking both spiritual growth and healing and a true reconciliation with God.

Confession is one of the Seven Holy Sacraments* of the Church. All Holy Sacraments* involve the community. In confession, the priest represents Christ.

Christ told His Apostles, “Whose sins you shall forgive, they are forgiven them; and whose sins you retain, they are retained” (John 20:22-23). He clearly endows His Apostles with the power of absolution, which has been passed down to their successors, priests. This is a great gift to people and a grave responsibility for priests. Though they are sinners like us, the grace they receive in Holy Orders,

enables them to offer words of spiritual healing and forgiveness.

The roots of oral confession are found throughout the Bible beginning with the story of Adam and Eve. After they ate the forbidden fruit, God asked them what happened. Though He was aware of their misdeed, God knew it was necessary for them to express their sin aloud in order to be fully aware of its destructive effect on their relationship with God and each other.

Holy Confession consists of:

1. An examination of conscience, coupled with prayer.

Ask the Holy Spirit to help you recall the sins committed since your last confession and reveal to you the attitudes which are the cause of your sinfulness. Our Church teaches that all sins are damaging to our relationships

and to our spiritual health. Serious (mortal) sins should be confessed as soon as possible, and the less serious ones should not be ignored, as their accumulated effects can be just as damaging.

2. Repentance, contrition.

3. Confession, absolution.

A good confession results in inexpressible joy. Just as tune-ups keep your car running well, Holy Confession, your "spiritual tune-up," helps maintain a healthy soul by providing an opportunity for introspection and restoration of Divine forgiveness.

For confession tips see:
soulfoodcrctoronto.blogspot.com

*Seven Holy Sacraments: Baptism, Chrismation, Confession, Eucharist, Marriage, Holy Orders, Anointing of the Sick.

Saint of the month



St. Ephrem
Feast:
Jan. 28/Feb. 10

St. Ephrem was a prolific Syrian hymn writer and theologian in the 4th century. In our Church, one of his prayers is considered the most succinct summation of the spirit of Great Lent which we begin this month.

The Prayer of St. Ephrem
O Lord and Master of my life, drive from me the spirit of indifference, despair, lust for power, and idle chatter. Instead, bestow on me, your servant, the spirit of integrity, humility, patience and love. Yes, O Lord and King, let me see my own sins and not judge my brothers and sisters; for you are blessed for ever and ever. Amen.

“Even if a room is closed, it is necessary to dust it after a week.” – St. Pio of Pietrelcina (Padre Pio) on confession

Spring feast reminds us that life begins at conception

The Annunciation (*Blabovishchenya* meaning “good news”) is observed on Mar. 25/ Apr. 7. This feast commemorates Archangel Gabriel’s visit to Mary nine months before Jesus’ birth.



The angel said to Mary: “Rejoice! The Lord is with you. Blessed are you among women...you will conceive in your womb and bring forth a Son, and shall call His name ‘Jesus’ (Luke 1:26-38).

Puzzled, Mary asked, “How can this be, seeing I am a virgin?” Gabriel replied, “The Holy Spirit

will come on you...for with God, nothing will be impossible.” Mary answered: “Let it be to me according to Your word.”

Though Mary could have refused God’s plan for her, she immediately accepted it. Her response is exemplary, as we all have a decision to make when we discern God’s plan for us.

Blabovishchenya marks the start of Jesus’ life in the flesh. In the Tropar (hymn) for this Feast we sing: “Today is the beginning of our salvation, and the revelation of the eternal mystery!” These words confirm that life begins at

conception and are very important for us to remember in the midst of the current moral confusion surrounding abortion and euthanasia.

So significant is *Blabovishchenya* that even if it falls on Great Friday or Easter Sunday, it is celebrated along with the feast of that day.

In Ukraine, *Blabovishchenya* is said to be the day when spring decisively vanquishes winter; only after this feast, farmers are permitted, with God’s blessing, to start tilling the soil.



Book pick

Lenten reading

Lord Have Mercy: Healing Power of Confession by Scott Hahn

Establishes the Biblical roots of confession and why it’s important to confess in front of a priest.

Confession: Doorway to Forgiveness by Jim Forest

An excellent resource in preparing for confession.

To purchase see: www.amazon.ca
For a list of lenten reading see: soulfoodcrctoronto.blogspot.com



Чому треба йти до сповіді?

“Якщо я маю щирій жаль за гріхи, чи треба визнавати їх у присутності священника?” Треба, особливо якщо Ви прагнете не лише духовного зросту та зцілення, а й цілковитого примирення з Богом.

Сповідь є одна із Сім Святих Тайн.* Усі Святі Тайнства відбуваються в присутності спільноти. Під час Сповіді священник є представником Христа.

Христос сказав своїм апостолам: "Кому відпустите гріхи - відпустяться їм, кому ж затримаєте - затриматься." (Ів. 20:22-23) Він надав своїм апостолам владу розрешення, котру успадкували їхні наступники – священники. Це великий дар для людей та ще більша відповідальність для священників. Хоч вони такі ж грішники, як і ми, благодать, яку вони отримують під час свячення,

дає їм уміння добирати властиві слова духовного зцілення та прощення.

Корені Сповіді бачимо в Біблії, починаючи з історії Адама та Єви. Після того, як вони скуштували забороненого плоду, Бог спитав їх, що сталося. Він знав, що вони вчинили, однак хотів, аби вони визнали свій гріх. Для них це було необхідним, щобони вони могли вповні усвідомити, який нищівний вплив мав їхній вчинок на відносини з Богом та один з одним.

Сповідь включає:

1. Испит совісті та молитва.

Просимо у Святого Духа допоміти згадати всі гріхи, вчинені з часу останньої Сповіді, а також показати нам, де є корінь нашого гріха. Наша Церква вчить, що кожен гріх має нищівний вплив на наші відносини та наше духовне здоров'я. Важкі (смертні)

гріхи треба визнати на Сповіді якнайшвидше, і легкі також не легковажити, оскільки їх накопичення є не менш нищівним.

2. Покаяння та жаль.

Плодом доброї Сповіді є відчуття невинної радості. Так як догляд за машиною тримає її в доброму стані, так Сповідь (духовний догляд) допомагає зберегти душу здоровою, надаючи нам можливість до самоаналізу та відновлення Божого прощення.

Більше про Сповідь знайдете тут:
soulfoodcrctoronto.blogspot.com

*Святі Тайнства: Хрещення, Миропомазання, Сповідь, Євхаристія, Подружжя, Священство, Єлеопомазання.

Святий місяця



Св. Єфрем

(28 січня/10 лютого)

Св. Єфрем (IV століття) був працюючим

Сирійським богословом та автором гімнів. Ми обрали його святом березня через важливість однієї з його молитов, яку молимося в часі Великого посту, що починається цього місяця. У нашій Церкві молитва св. Єфрема вважається найбільш лаконічним підсумком духу Великого посту.

Молитва святого Єврема

Господи і Владико життя мого, дух маявості, недбайливості, владолюбства й пустослів'я віджени від мене. Дух же добротності і смиренномудрія, терпіння й любови даруй мені, недостойному рабові твоєму (недостойній рабі твоїй). Так, Господи царю, дай мені зріти мої прогрішення і не осуджувати брата мого, бо ти благословен сси на віки віків. Амінь.

“Навіть у зачиненій кімнаті необхідно щотижня протирати пил.” – Св. Піо з П'єтрельчіни (Падре Піо) про сповідь

Життя починається від зачаття

Благовіщення (“блага вість, тобто добра новина”) святкуємо 25 березня/7 квітня. У цей день згадуємо Марію, яку, за дев'ять місяців перед народженням Ісуса, відвідав Архангел Гавриїл.



Святий зійде на тебе... нічого бо немає неможливого в Бога." Тоді Марія сказала: "Нехай зі мною станеться по твоєму слову!"

Попри те, що Марія могла відмовитися від Божого плану, вона відразу ж його прийняла. Її відповідь є прикладом для нас, котрим не раз доводиться приймати рішення, розпізнаючи Божий план для нас.

Благовіщення - це початок Ісусового життя у людському тілі. У тропарі свята співаємо: "Днес спасення нашого начало і від віку тайнства явління." Ці слова підтверджують, що життя

починається від зачаття. Їх важливо пам'ятати особливо сьогодні, у світлі сучасної плутанини щодо питань абортів та евтаназії.

Благовіщення настільки визначне свято, що навіть коли воно припадає на Велику П'ятницю чи Неділю Пасхи, його святкують нарівні зі святом дня.

В Україні Благовіщення вважається днем, коли весна остаточно перемагає зиму. Тільки після цього свята фермерам, із Божою поміччю, можна починати орати земляю.



Радимо книжку

Література на піст

Lord Have Mercy: Healing Power of Confession by Scott Hahn
Книга про біблійні корені Сповіді та те, чому важливо сповідатися в присутності священника

Confession: Doorway to Forgiveness by Jim Forest
Чудовий помічник для приготування до Сповіді.

Купити можна: www.amazon.ca
Список літератури на час посту: soulfoodcrctoronto.blogspot.com