



Catechetical Resource Centre
Ukrainian Catholic Eparchy of Toronto

SOUL FOOD

Notes for living our faith in modern times

Questions, comments:
crctoronto@yahoo.ca
905-459-8888
soulfoodcrctoronto.blogspot.com

APRIL 2011
VOLUME 1, ISSUE 8

Easter focus: Christ the Paschal Lamb, not "Paschal ham"

The daily liturgical services of Holy Week (the six-day period preceding Easter called Pascha in the Byzantine tradition) offer us the opportunity to immerse ourselves in the drama of Christ's crucifixion and death so that we may experience more fully the great joy of His Resurrection.

Holy Thursday: The Vespers Divine Liturgy of St. Basil the Great commemorates the meal at which Jesus instituted the Holy Eucharist. During a second service, The Matins of the Passion, the 12 Gospels are read describing the final events in His life.

Holy Friday: This day's services recall our Lord's Crucifixion and Burial. Royal Hours may be served in the morning. Later, Vespers of Entombment is

served, concluding with elders carrying the Burial Shroud in procession. The Shroud is placed in a "tomb" for veneration by the faithful. In the evening (or the next morning), Jerusalem Matins is served at which the Dirges (mournful hymns) are sung.

Holy Saturday: This day Jesus rests in the tomb. At the Vespers Divine Liturgy of St. Basil, the Resurrection is first announced in the Gospel reading.

The Resurrection: Services begin in the dark, at midnight or at dawn outside the church doors. The Shroud is taken from the Tomb and placed on the Altar. Then a light is passed from the Altar to people holding candles, and clergy lead a procession around the church. At the main

doors, the priest, for the first time, proclaims: "Christ is Risen!" The people respond: "Truly He is Risen!" The priest knocks thrice on the doors, enters the church and everyone follow for Resurrection Matins and Divine Liturgy.

And, some may ask, "What about the blessing of baskets with food? This may take place on Holy Saturday; but



traditionally, food is blessed after the Divine Liturgy. Blessing food is a beautiful cultural practice, but let's not

forget to focus on Jesus, the Paschal Lamb, not the "Paschal ham."

Saint of the month



Saint George

Feast day:
Apr. 23/May 6

St. George is one of the world's most

venerated saints. According to tradition, he was born to a Christian noble family in the late 3rd century. He became a Roman soldier, a priest and a martyr. He is immortalized in the legend of *St. George and the Dragon* where he slays a dragon to save a city and a princess, consequently converting the citizens to Christianity. The symbol of a slain dragon represents the defeat of Satan. St. George is patron saint of England, Greece, Moscow, Istanbul, farmers, shepherds, scouting and many other causes.

"Today Christ calls us, the younger generation to responsibility for His Church! Let's get involved, let's place the precious, life-giving cross of our Saviour at the centre of our lives and He'll grant fulfillment." – Patriarch Sviatoslav Shevchuk

Take a spiritual challenge before Lent ends

We applaud those who "give it their all" to reach their goals. And, we are proud to achieve our personal best at work, in the gym and at school. Why, then, in our spiritual life, do we often aim to do only the minimum?

Our mind-set might account for this "minimalism." If we view spiritual challenges, such as those prescribed for Lent — fasting, increased prayer, and almsgiving — merely as acts of self-denial and rules imposed externally by the Church, we diminish our motivation to take them on. More importantly, we miss out on positive benefits.

Spiritual challenges build up our spiritual wellness. This is particularly so when we view them as an opportunity for developing self-mastery. When self-imposed, they can help us mature spiritually, grow closer to God and our neighbours and live our faith more fully. They become an expression of our love for God.

Spiritual strength can bring resilience, better decision-making, improved relationships, and a peace of mind. To achieve these, many turn to therapy, self-help books, courses and many other fixes.

Why not try the spiritual chal-

lenge! Lent, when we are called to take stock of our lives, is a good time to start. Start by making a spiritual plan. It can't be done all at once. Wherever you are in your spiritual development, aim to go just a little bit further. Fast and pray more, both at home and by attending services more frequently, and be more charitable.

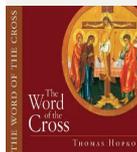
For guidance, turn to your pastor and consider asking a priest to be your spiritual director. See Lenten reading and information on fasting: soulfoodcrctoronto.blogspot.com



CD pick

Word of the Cross

by Fr. Thomas Hopko



A two-disc set featuring Eastern-rite speaker, Fr. Thomas Hopko. His lectures focus on Christ

crucified — the centre of the Christian faith. Available from St. Vladimir's Seminary Press at: www.svspress.com

Catechetical Resource Centre, Toronto Ukrainian Catholic Eparchy

Our mission is to provide materials for teachers, parents and adults who wish to grow in knowledge of their faith.

Director: Iryna Galadza

Editors: Olena Wawryshyn, Christine Witowych
Ukrainian Translation: Lilia Rytsar



Святкуймо Великдень як Пасху, а не “великодню ковбаску”

Щоденні літургійні відправи Великого тижня (6-денний період перед Великоднем, або Пасхою, як ще називають цей день у візантійській традиції) дають нам можливість цілковито зануритися в трагедію Христового розп'яття та смерті, щоби якнайглибше пережити велику радість Його Воскресіння.

Великий Четвер: Вечірня з Літургією Василя Великого згадує Святу Вечерю, коли Христос встановив Євхаристію. Наступне богослуження, Утренья Страстей, у 12 читаннях із Євангелія розповідає нам про останні події з Його життя.

Велика П'ятниця: Богослуження цього дня описують Христове Розп'яття та Похорон. Окрім того вранці служать Царські Часи. Пізніше служиться Вечірня з виставленням Плащаниці, наприкінці якої відбувається процесія з

обходом навколо церкви, після чого Плащаницю виставляють у “гріб” для цілування та молитов. Увечері або ж уранці наступного дня служиться Єрусалимська Утренья, під час якої співаємо Статії (скорботні гімни).

Велика Субота: Цього дня Ісус спочивав в гробі, а в церквах служать Вечірню з Літургією Василя Великого, де в читанні з Євангелія вперше згадується новина про Христове Воскресіння.

Неділя Воскресіння: Богослуження цього дня розпочинаються опівночі або перед світанком перед дверима церкви. Плащаницю переносять із “гробу” на вівтар, після чого від вівтаря до людей передається світло (люди запалюють один від одного свічки) і священники ведуть процесію навколо церкви. Перед зачиненими вхідними дверима

священик уперше викукує: “Христос воскрес!” І люди радісно відповідають: “Воістину воскрес!” Священик тричі стукає в двері, першим виходить до церкви, а за ним – усі люди, і служиться Воскресна Утренья та Божественна Літургія.

Хтось питає: “А коли посвячення кошків із пасками?” Їх можна посвятити у Велику Суботу, однак традиційно посвячення пасок відбувається в неділю після Служби Божої. Посвячення їжі, від якої ми відмовилися на час Посту, є гарною українською традицією, але не варто забувати, хто саме є центром Великодніх святкувань. А центром є не ковбаса чи столи, що вгинаються від страв, а Христос – Великодній Агнець.

Святий місяця



Святий Юрій
23 квітня / 6 травня

Св. Юрій є одним із найбільш шанованих святих. Згідно з

переданням він народився наприкінці 3-го століття в заможній християнській сім'ї. Він був римським воїном, священиком і мучеником. Пам'ять про нього увіковічено в легенді про святого Юрія та дракона, яка розповідає про те, як Юрій убив дракона, врятувавши таким чином місто й принцесу, і через це навернув усіх мешканців у християнство. Переможений дракон символізує тут переможеного Сатану. Св. Юрій є покровителем Англії, Греції, Москви, Істанбула, а також фермерів, пастухів, пластунів та багатьох інших.

“Сьогодні Христос покликає до відповідальності за Його Церкву нас, молодих! Переймімся нею, поставмо чесний і животворящий хрест нашого Спасителя в центрі нашого життя і він осолодить його.” – Блаженніший Святослав

Зважтеся на духовний подвиг ще до завершення Великого посту

Як часто ми захоплюємося тими, хто “переступає через себе”, аби досягнути мети. Як пишаємося своїми найкращими досягненнями на роботі, у спортзалі чи в школі. Чому ж у духовному житті ми ставимо за мету лише мінімум?

Причиною такого “мінімалізму” є наше мислення. У час Великого Посту Церква зобов'язує нас виконувати відповідні прописані правила: відмовитися від певних видів їжі, проводити більше часу на молитві, подавати милостиню. Однак ми схильні приступати до виконання цих правил, котрі є видом самозречення, зі слабкою мотивацією, відбираючи в себе таким чином можливість отримати добрі результати.

Духовні випробування гартують наше духовне здоров'я, особливо тоді, коли ми вміємо побачити в них нагоду до самовдосконалення. Прийняті добровільно випробування допоможуть нам стати духовно дозрілішими, зростати в єдності з Богом та нашими ближніми, а також жити повноцінним християнським життям. Таким чином випробування стають виявом нашої любові до Бога.

Духовна сила вчить приймати правильні рішення, покращувати стосунки з іншими, а також дає внутрішній мир. Щоби досягнути цього, безліч людей звертаються до спеціалістів, проходять терапії, читають книги-самовчителі, слухають лекції тощо.

Чому б не спробувати здійснити духовний подвиг! Великий Піст – найкращий час для цього, бо саме тоді ми покликані підбивати підсумки щодо нашого життя. Розпочніть зі складення духовного плану. Не робіть все й одразу. Де б ви не були у вашому духовному розвитку, намагайтеся робити невеликі кроки вперед. Більше постіть та моліться. Частіше ходіть до церкви, будьте щедрими, подаючи милостиню. Попросіть свого пароха або будь-якого іншого священника бути вашим духовним отцем та радником. Читання на Великий Піст знайдете тут: soulfoodcrctoronto.blogspot.com



Радимо книжку

Про мораль, звичаї, обряди
о. д-р Святослав Шевчук,
о. Андрій Нагірняк



Чому Церква проти будь-якої контрацепції? Чи є для християнина гріхом грати в карти? На найцікавіші і найхарактерніші моральні питання відповідають о. д-р Шевчук, доктор морального богослов'я та о. Нагірняк. Книгу можна придбати у Свічало: www.svichado.com