



# WELCOME TO THE GOD-LOVING & GOD-PROTECTED PARISH OF ST. MICHAEL'S!

*A parish of the UOC-USA and the Ecumenical Patriarchate*

74 Harris Ave. Woonsocket, RI 02895 | 401.762.3939 |

[www.StMichaelUOC.org](http://www.StMichaelUOC.org) | Fr. Borislav Kroner

*“Each one shall give what he has decided in his own mind, not Grudgingly or because he is made to - for God loves a cheerful giver.” - II Cor. 9:7*

***March 17, 2024***

## **SERVICE SCHEDULE**

**Sunday, Mar. 17:** Cheesefare Sunday, Sunday of the Expulsion of Adam from the Paradise of Bliss / St. Gerasimus of the Jordan  
Tone 8 / Epistle: Romans 13:11–14:4; Gospel: Matt. 6:14-21  
9:00AM Divine Liturgy of – Live video broadcast on our Facebook page: <https://www.facebook.com/StMichaelUOC/>

**LAST DAY TO EAT DAIRY PRODUCTS UNTIL**  
**PASCHA**

## **WEEKDAY SCRIPTURE READINGS**

### **BEGINNING OF GREAT LENT**

**Mon., Mar. 18:** Martyrs Conon, Onisius of Isauria - STRICT FAST

**6th hour: Is. 1:1-20; Vesp.: Gen. 1:1-13; Prov. 1:1-20**

**5:00PM Great Canon of St. Andrew of Crete**

**Tues, Mar. 19: The 42 Martyrs of Ammoria in Phrygia, including: Constantine, Aetius, Callistus, Basoes, and others - STRICT FAST**

**6th hour: Is. 1:19–2:3; Vesp.: Gen. 1:14-23; Prov. 1:20-33**

**6:00PM Great Canon of St. Andrew of Crete**

**Wed., Mar. 20: The Holy Hieromartyrs of Cherson: Basil, Ephraim, Capito, Eugene, Aetherius, Elpidius, and Agathodorus - STRICT FAST**

**6 Hour: Is. 2:3-11; Vesp.: Gen. 1:24–2:3; Prov. 2:1-22**

**6:00PM Great Canon of St. Andrew of Crete**

**Thur, Mar. 21: St. Theophylactus, bishop of Nicomedia - STRICT FAST**

**6th hour: Is. 2:11-21; Vesp.: Gen. 2:4-19; Prov. 3:1-18;**

**6:00PM Great Canon of St. Andrew of Crete**

**Fri., Mar. 22: The Holy Forty Martyrs of Sebaste - STRICT FAST**

**6th Hour: Is. 3:1-14; Vesp.: Gen. 2:20–3:20; Prov. 3:19-34**

**Sat., Mar. 23: Martyrs Codratus and with him: Cyprian, Dionysius, Anectus, Paul, and others– FAST WITH OIL AND WINE ALLOWED**

**Epistle: Heb. 1:1-12; Gospel: Mark. 2:23–3:5;**

**11:00AM Sorokousty for the Departed, followed by Bible Study**

**Sunday, Mar. 24: 1st Sunday of the Great Lent: Triumph of Orthodoxy / St. Sophronius, patriarch of Jerusalem – FAST WITH OIL AND WINE ALLOWED**

**Tone 1 / Epistle: Heb. 11:24-26, 32–12:2; Gospel: John. 1:43-51**

**9:00AM Divine Liturgy of St. Basil the Great – Live video broadcast on our Facebook page:**

**<https://www.facebook.com/StMichaelUOC/>**

**5:00PM Pan Orthodox Vespers**

*Remember: even when you are absent, expenses continue*

## **SCRIPTURE READINGS: SUNDAY, MAR. 17, 2024**

**Romans 13:11–14:4 (Epistle)**

Brethren, this you know what hour it is, how it is full time now for you to wake from sleep. For salvation is nearer to us now than when we first believed; the night is far gone, the day is at hand. Let us then cast off the

works of darkness and put on the armor of light; let us conduct ourselves becomingly as in the day, not in reveling and drunkenness, not in debauchery and licentiousness, not in quarreling and jealousy. But put on the Lord Jesus Christ, and make no provision for the flesh, to gratify its desires. As for the man who is weak in faith, welcome him, but not for disputes over opinions. One believes he may eat anything, while the weak man eats only vegetables. Let not him who eats despise him who abstains, and let not him who abstains pass judgment on him who eats; for God has welcomed him. Who are you to pass judgment on the servant of another? It is before his own master that he stands or falls. And he will be upheld, for the Master is able to make him stand.

### **Matthew 6:14-21 (Gospel)**

The Lord said, if you forgive men their trespasses, your heavenly Father also will forgive you; but if you do not forgive men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses. “And when you fast, do not look dismal, like the hypocrites, for they disfigure their faces that their fasting may be seen by men. Truly, I say to you, they have their reward. But when you fast, anoint your head and wash your face, that your fasting may not be seen by men but by your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you. “Do not lay up for yourselves treasures on earth, where moth and rust consume and where thieves break in and steal, but lay up for yourselves treasures in heaven, where neither moth nor rust consumes and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there will your heart be also.

## **PARISH NEWS**

**--CHEESEFARE BRUNCH: TODAY / During Coffee Hour /**  
Suggested donation \$5.

**--FROM THE STAFF OF ST. MICHAEL'S KITCHEN:** No food will be available from the Ukrainian Kitchen, for sale, until the online store opens on **March 16**. You can order online then or in person at the food sale on **March 23**. <https://st-michael-uoc.square.site> As usual, after the sale you will be able to purchase food on any Sunday. Thanks so much to all of the kitchen workers who made this possible! Thanks all, Donna.

**--THINK SPRING....(COOKIE WALK!!):** You can drop off your cookies, at the church hall, on Thursday and Friday, of this week, from 12 Noon to 7PM and on Saturday morning no later than 8AM. All hands are needed after the Cheesefare Brunch to help set up the hall for Saturday's Cookie Walk. Thank You.

**--WE WELCOME ANY AND ALL DONATIONS TO THE CHURCH, LARGE OR SMALL:**

We are most grateful for your kindness. Your donation is essential to the church. From your contribution, we pay the priest's salary and health insurance, as well as pay the utilities for the church including water, heat, electricity, lawn care and at this time of year, snow plowing and salting the ice on the driveway. Checks should be made out to St. Michael Ukrainian Orthodox Church. Please offer your donations during the church collection or send your dues and donations to:

St. Michael Ukrainian Orthodox Church  
74 Harris Ave.  
Woonsocket, RI 02895

**--SEEKING COFFEE HOUR VOLUNTEERS:** We are seeking volunteers to sponsor a coffee hour. There will be a white board setup in the Hall with the dates. Simply, write your name for the Sunday you wish to sponsor. Usually the coffee pot and water kettle are ready to go upon your arrival. The coffee pot needs to be plugged in by 8:30 am. You are responsible for purchasing milk and half & half for the coffee. There are presently packaged goods in the kitchen. There also may be frozen items in the freezer designated for coffee hour. Feel free to bring your own items as well. At the end of coffee hour, you are responsible for washing the coffee pot, utensils, plates, etc., wrapping any leftovers, cleaning the food tables and kitchen counter. Please ask if you have any questions or need help with your coffee hour. Thank you for volunteering. Thanks, Eleanor

**--2<sup>ND</sup> COLLECTION:** The Special Collection will be to help with the expenses of repairing the front steps of the Church and other capital improvements. Please be as generous as possible. Thank you!

## **UPCOMING PARISH & INTER-PARISH EVENTS**

**--2<sup>nd</sup> Thursday of every month** – Akathist to the Mother of God, Healer of Cancer @ 7PM / Followed by Adult Religious Education class. Please submit the names of those you want to have remembered to Fr. Boris.

**--MARCH 17<sup>TH</sup>:** Cheesefare Brunch

**--MARCH 17<sup>TH</sup>:** Changing of Altar cloths to purple / after the Divine Liturgy / Please stay to help.

**--MARCH 23<sup>RD</sup>:** SPRING COOKIE WALK / 9 – 11AM. More info to follow.

**--APRIL 14<sup>TH</sup>:** Lenten Sunday Evening Vespers @ St. Michael's UOC / 5PM

**--JUNE 23<sup>RD</sup>:** Important Annual Meeting of St. Michael's / More Info To Follow

## **UOL CORNER**

**--UOL'S MISSION STATEMENT:** "The Ukrainian Orthodox League is a national volunteer organization of members in the Ukrainian Orthodox Church of the USA, who are committed to promoting the Orthodox Faith, supporting the Church, developing the potential of our youth and their active participation in the life of the Church, and preserving Ukrainian heritage and culture."

**--UOL MOTTO:** "Dedicated to our Church, Devoted to Its Youth"

**--GOALS OF THE UOL:**

- Promoting active participation in all aspects of the Orthodox faith and supporting the Church.
- Developing and maintaining programs and projects which educate members and promote dedication and commitment to the Church, Her teachings, traditions, and missions.
- Proving opportunities for the development of leadership skills and responsibility among the youth of the Ukrainian Orthodox Church of the USA.
- Providing and promoting information on Ukrainian heritage and history to the general public and establishing means which ensure the continuation of cultural awareness and pride within our membership.

**--MAR. 24:** UOL Meeting during coffee hour

**--MAR. 31:** UOL Soup Sale \$5 for a bowl/container

**--APR. 21:** UOL Meeting during coffee hour

**--APR. 28:** Lazarus Saturday/Spring Church Cleaning Day. More info to follow.





*Lenten Retreat*  
*April 6, 2024*  
*"His Mercy Endures Forever"*  
*Retreat will focus on Confession*



*Speakers:*  
*His Eminence Metropolitan*  
*Antony*  
*Fr. Anthony Perkins*

*Basilian Spirituality Center*  
*710 Fox Chase Rd,*  
*Jenkintown, PA 19046*

Retreat registration:

\$40 for adults (early bird rate) - \$50 after 3/27/24  
\$30 for adolescents (aged 13 to 18) - \$40 after 3/27/24  
\$20 for children 7 to 12- \$30 after 3/27/24  
Registration includes breakfast, lunch and snacks.

For more information contact:  
Oleh or Natalie at nsufler@aol.com

**UOL RETREAT APRIL 6, 2024**

**REGISTRATION**

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone\_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

**\$40 for adults (early bird rate) - \$50 after 3/27/24**

**\$30 for adolescents (aged 13 to 18) -\$40 after 3/27/24**

**\$20 for children 7 to 12- \$30 after 3/27/24**

**Appropriate Registration fee is enclosed: Yes \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_**  
**\*amount \_\_\_\_\_**

**Check made to: Ukrainian Orthodox League of the USA**

**Return registration to:**

**Oleh Bilynsky 703 Pine Ridge Rd. Media, PA 19063**

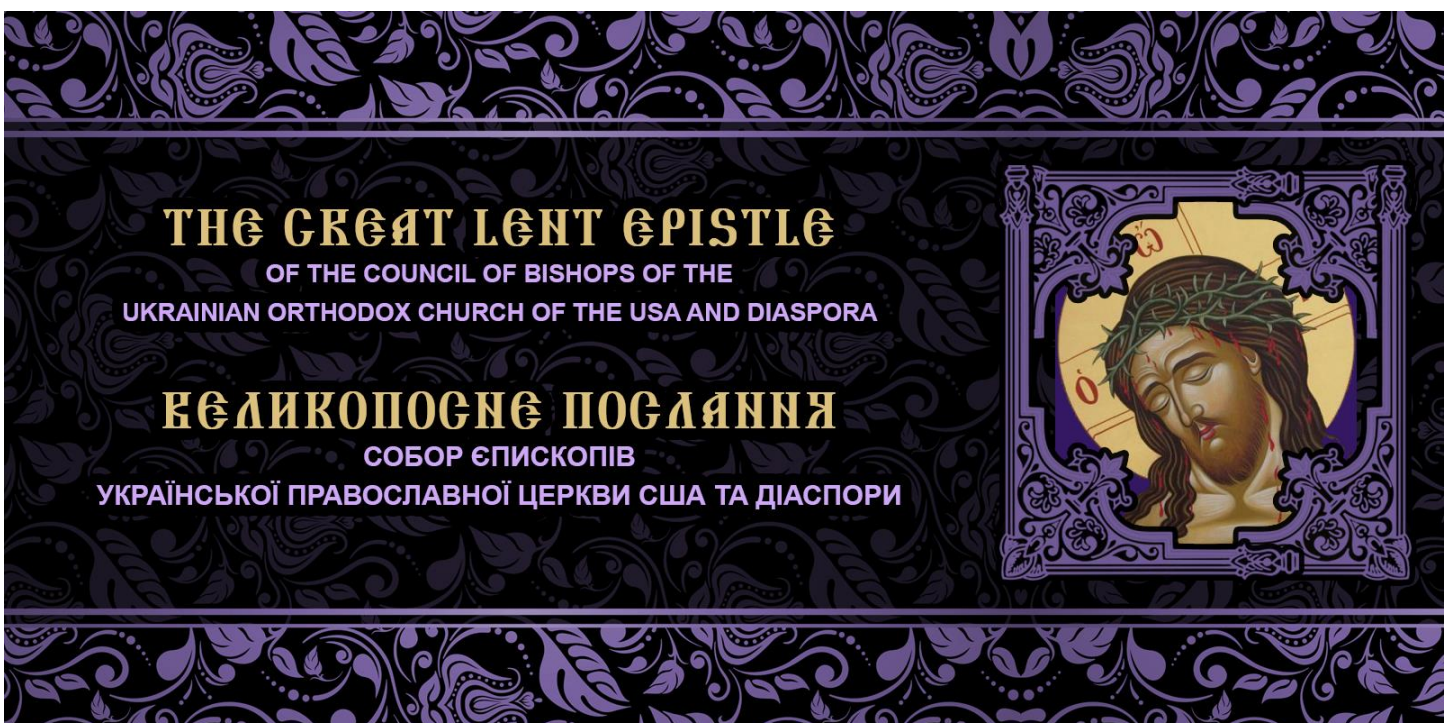
**Please submit registration by 3/27/24 for early bird rate.**

**Pictures from the UOL Retreat can be used for publicity. Please indicate if you do not want pictures of you and/or your child used.**



## **CHURCH SCHOOL CORNER**

**--15 MINUTES WITH FATHER --** Last Sunday of the month.



***“Let us observe a fast acceptable and pleasing to the Lord.”***

*Dearly Beloved Brothers and Sisters – Clergy and Laity - Faithful of our Holy Ukrainian Orthodox Church throughout the World,*



# CHRIST IS AMONGST US! IS AND ALWAYS SHALL BE!

As we embark on the sacred journey of Eastern Orthodox Great Lent, let us fast not only from food but from sin and everything that leads us into sinful behavior, belief and deeds; let us fast with love and humility as a means to an end and not an end in itself; let us reflect on the purpose of fasting, as a foundation of our spiritual growth and the desire to become one with God. Drawing inspiration from the Holy Fathers, who remind us of the transformative power of repentance, and Holy Scripture, which guides us on the path of humility, may this Lenten season be a time of profound self-reflection, prayer, and adherence to the teachings of our Holy Orthodox Tradition.

In the words of Saint John Chrysostom, "Lent is a healing therapy for the soul," urging us to purify our hearts and draw nearer to the Divine. Let us heed the call of Saint Isaac the Syrian, who implores us to "make space for God within us." Through fasting, prayer, and almsgiving, we strive to emulate Christ's humility and seek a deeper connection with our Creator. The second Secretary General, Dag Hammarskjöld, of the newly created United Nations once expressed a profound thought – "The longest journey is the journey inwards, of him (or her) who has started upon a quest for the source of his (her) being." As Orthodox Christians we are blessed daily in knowing the "Source of our being" through the Scriptural exposition of creation and God's unending efforts to express His Love for us, even allowing the sacrifice of His Only-Begotten Son as a ransom for our salvation.

May the wisdom of the Holy Fathers and the guidance of Holy Scripture illuminate our Lenten journey, fostering spiritual renewal, repentance, and a profound sense of gratitude for that sacrifice of our Lord. As we walk this path together, let our collective prayers and endeavors strengthen our faith, bringing us closer to the Resurrection and the eternal joy that awaits. Each of us must enter Great Lent with the intention to begin the journey inwards with more intensity than ever before in our lives.

Yes, let us honestly fast from food with the goal of physical, mental and emotional effect as the first step in this journey inward. The effect should be hunger and comprehension of just how much our Loving God has provided for us. Then the fast must expand to include change of behavior – reading Holy Scripture, worshipping at all the Lenten liturgical services and putting aside the things that will, without doubt, distract us from the inward journey: our mobile phones, tablets, all forms of social media, all forms of visual entertainment that will not deepen our journey inwards to unity with the Divine.



Is the Lenten journey inwards easy? NO! Our salvation, however, demands that we embark upon it to have any hope at all to experience God's energies. We cannot experience His Essence, but we can, having become one with Him at the core of our being, experience His uncreated and eternal energies or manifestations of His Divinity – as the Apostles Peter, James and John experienced His Divine Light – uncreated and pure – at the Transfiguration. May we all understand completely that the experience of the Apostles on Mt. Tabor is possible for each of us if our journey inwards is real, sincere and filled with love for God and for each other.

We shall be praying fervently for all of you throughout this Great Lenten Fast-Journey and we beseech your prayers for us, your Spiritual Fathers...

In our Lord's All-Encompassing Love,

**+ ANTONY**

*By the Grace of God, Metropolitan – UOC of USA and Diaspora*

**+ JEREMIAH**

*By the Grace of God, Archbishop - Eparchy of South America*

**+ DANIEL**

*By the Grace of God, Archbishop - UOC of USA and Diaspora*

*Given this 17<sup>th</sup> Day of March 2024 – Forgiveness Sunday – South Bound Brook, NJ*



**«Дотримуймося посту, прийнятного й угодного Господу».**

*Дорогі Брати і Сестри – Духовенство та Миряни – Вірні нашої  
Святої Української Православної Церкви по всьому Світі,*

**ХРИСТОС ПОСЕРЕД НАС! Є І ЗАВЖДИ БУДЕ!**

Ступаючи на священну подорож Східно-Православного Великого Посту, ми постимо не лише від їжі, але й від гріха і всього, що веде нас до гріховної поведінки, вірування та вчинків. Давайте постити з любов'ю та смиренням, де основною ціллю не виступає саме дотримання посту, а є радше засобом для досягнення вищої духовної мети; давайте поміркуємо над метою посту, як основою нашого духовного зростання та прагнення з'єднатися з Богом. Черпаючи натхнення у Святих Отців, які нагадують нам про рушійну силу покаяння, і Святого Письма, яке веде нас на шляху смирення, нехай цей період Великого Посту буде часом глибокого переосмислення, молитви та дотримання вчення нашої Святої Православної Традиції.

За словами святого Іоана Золотоустого, «Великий піст — це цілюща терапія для душі», яка спонукає нас до очищення наших сердець і наближення до Божественного. Прислухаймося до заклику святого Ісаака Сиріна, який благає нас «звільнити місце для Бога всередині нас». Через піст, молитву та милостиню ми прагнемо наслідувати Христове смирення та прагнемо тіснішого зв'язку з нашим Творцем. Другий Генеральний Секретар новоствореної Організації Об'єднаних Націй Даг Хаммаршельд одного разу висловив глибоку думку: «Найдовша подорож — це внутрішня подорож, того (тої), хто розпочав пошуки джерела свого буття.» Як православні християни, ми щодня є благословенними пізнавши «Джерело нашого буття» через Біблійний виклад творіння та безкінечні Божі намагання проявити Свою любов до нас, навіть допустивши жертву Свого Єдинородного Сина, як викуп за наше спасіння.

Нехай мудрість Святих Отців і настанови Святого Письма освітлюють нашу Великопосну подорож, сприяючи духовній віднові, покаянню та глибокому почуттю вдячності за жертву нашого Господа. Йдучи цим шляхом разом, нехай наші спільні молитви та зусилля зміцнюють нашу віру, наближаючи нас до Воскресіння та вічної радості, яка на нас чекає. Кожен із нас повинен увійти у Великий Піст з наміром розпочати свою внутрішню подорож, приклавши більше зусиль, ніж будь-коли раніше у своєму житті.

Так, давайте чесно постити від їжі задля фізичної, розумової та емоційної користі, будучи першим кроком на шляху нашої внутрішньої подорожі. Результатом цього має бути голод і розуміння того, як багато дав нам наш Люблячий Бог. Тоді Піст має розширитися, залучаючи зміни у нашій поведінці – читання Святого Письма, відвідування всіх Богослужінь під час Великого посту та відкидання тих речей, які, безсумнівно, відволікатимуть



нас від внутрішньої подорожі: наші мобільні телефони, планшети, усі форми соціального спілкування, медіа, всі види телевізійних розваг, які не поглиблюють нашу внутрішню подорож до єдності з Божественним.

Чи легка ця внутрішня подорож під час Великого Посту? Ні! Проте, наше спасіння вимагає від нас приступити до неї, щоб мати хоч якусь надію відчувати Божу енергію. Ми не можемо відчувати Його Сутність, але ми можемо, ставши одним з Ним у глибині нашого єства, відчувати Його нетварні та вічні енергії або прояви Його Божественності – як апостоли Петро, Яків та Іван відчували Його Божественне Світло – несотворене та чисте – під час Преображення Господнього. Нехай цілковите розуміння того, що відчуття та досвід апостолів на горі Фавор є можливі для кожного з нас, якщо наша внутрішня подорож буде справжньою, щирою та сповненою любові до Бога та один до одного.

Ми будемо усердно молитися за всіх вас протягом цієї Великої Постової Подорожі і благаємо ваших молитов за нас, ваших Духовних Отців...

*У Всеохоплюючій Любові нашого Господа,*

**+ АНТОНІЙ**, Митрополит УПЦ США та Діаспори

**+ ЄРЕМІЯ**, Архієпископ Південно-Американської Єпархії УПЦ США

**+ ДАНИЇЛ**, Архієпископ УПЦ США та Діаспори

*17 березня 2024 року – Неділя Прощення – Саут-Баунд-Брук, Нью-Джерсі*



**+ BARTHOLOMEW**

**BY GOD'S MERCY**



**ARCHBISHOP OF CONSTANTINOPLE-NEW ROME AND  
ECUMENICAL PATRIARCH**

**TO THE PLENITUDE OF THE CHURCH,**

**MAY THE GRACE AND PEACE OF OUR LORD AND SAVIOR JESUS  
CHRIST,**

**TOGETHER WITH OUR PRAYER, BLESSING AND FORGIVENESS BE  
WITH ALL**

**\* \* \***

Most honorable brother Hierarchs and blessed children in the Lord,

The grace of our God of love has once again vouchsafed for us to enter the soul-benefiting period of the Lenten Triodion and arrive at Holy and Great Lent, namely to the arena of ascetic struggle replete with gifts from above and the joy of the Cross and Resurrection. During this blessed period, the spiritual treasure and dynamism of the ecclesiastical life as well as the soteriological reference of all its expressions are revealed with clarity.

We have already learned much from the impasse and self-righteous arrogance of the Pharisee, from the barren moralism and hard-heartedness of the elder son in the Parable of the Prodigal Son, and from the callousness and condemnation on the Day of Judgment of those who proved indifferent to the “least of our brothers” that were hungry, thirsty, foreigners, naked, ill, and imprisoned. Moreover, the value and power of humility and repentance, of forgiveness and mercy were revealed to us as attitudes that the Church emphatically calls us to nurture in the period that opens up before us.

Holy and Great Lent is a welcome time of spiritual, inner and physical purification and discipline, which—as we just heard in the Gospel passage that was read—traverses through fasting, which should not be practiced “so that others may see,” and through forgiveness of our brothers and sisters: “For if you forgive men their trespasses, your heavenly Father also will forgive you” (Mt. 6.14). After all, this is what we confess each day with the Lord’s Prayer, when we say: “as we forgive the sins of our debtors” (Mt. 6.12).

Yesterday, on Cheesefare Saturday, the Church honored the memory of the saintly men and women who shone in ascetic life. Saints are not only models for the faithful in the good fight of life in Christ and according to Christ. They are also our fellow travelers, friends and supporters in the ascetic journey of fasting, repentance, and humility.

We are not alone in our effort, but we have God, who encourages and blesses us, as well as the Saints and Martyrs, who stand beside us, and above all the First among the Saints and Mother of God, who intercedes for us all to the Lord. Sanctity is proof of the power of divine grace and the human synergy in the Church, which takes place through participation in the holy sacraments and fulfilment of the divine commandments. There is no “gratuitous piety” or “easy Christianity,” just as there is no “wide gate” or “spacious way” that leads to the heavenly Kingdom (cf. Mt. 7.13–14).

The Church constantly reminds us that salvation is not an individual, but an ecclesiastical event, a common discipline. During the God-guarded Holy and Great Lent, what becomes apparent for the spiritual life of the faithful is the definitive meaning of participation in the life of the community—that is to say, in the Christian family and parish, or else in the monastic coenobium. We would like to highlight the function of the Christian family as a community of life for the experience of Great Lent’s spirituality. Our predecessor among the Saints, John Chrysostom, described the family as “a small Church.”[\[1\]](#) Indeed, it is in the family that occurs the rendering of our existence into that of the church; it is there that the sense of the social and communal character of human life and the life in Christ as well as the love, mutual respect and solidarity are developed; and it is there that the life and joy of cohabitation are experienced as a divine gift.

The joint endeavor to apply the ecclesiastical rule and ethos of fasting in the context of the family manifests the charismatic dimension of ascetic life and, more broadly, the conviction that whatever is true, honorable, and rightful in our life comes to us from above; that despite our own cooperation and contribution, in the end they transcend whatever is humanly achievable and accessible. After all, the communal aspect of life, the love for one another that does not seek its own, and the virtue of forgiveness, do not allow room for human rights-ism and complacency. An expression of such a spirit of “common freedom” and eucharistic asceticism is precisely the inseparable connection between fasting, charity, and participation in the parish and liturgical life of the Church. Living out this “Lenten spirit” within a Christian family leads us to the depth of truth in the ecclesiastical experience and constitutes the birthplace and source of Christian witness in our secularized contemporary world.

Brothers and children, pray that we may all travel with godly zeal along the way of Holy and Great Lent with fasting and repentance, in prayer and contrition, making peace within ourselves and with one another, sharing in life and showing ourselves to be “neighbors” to those in need through charitable works, forgiving one another and

glorifying in all circumstances the God of mercy's name, which is above the heavens, beseeching Him to deem us worthy of reaching Holy and Great Week with purified minds and of worshipping with joy and delight His splendid Resurrection.

*Holy and Great Lent 2024*

**+ BARTHOLOMEW of Constantinople**

*Fervent supplicant for all before God*

[\[1\]](#) *Commentary on the Letter to the Ephesians 20, PG 62.143.*



**+ ВАРФОЛОМІЙ**

Милістю Божою  
Архиєпископ Константинопольський — Нового Риму і  
Вселенський Патріарх  
Усій Повноті Церкви

***Нехай благодать і мир Від Господа і Спаса нашого Ісуса  
Христа,  
Разом з нашою молитвою, благословінням і прощенням буде  
з усіма Вами.***

\* \* \*

Всечесні браття Ієрархи та благословенні чада у Господі,  
Благодать нашого Бога любові знову сподобила нас увійти в  
потрібний для душі час Пісної Тріоди і дійти до Святого і Великого  
посту, до арени подвижницької боротьби, сповненої вишніми  
дарами і радістю Хреста і Воскресіння. У цей благословенний  
період, духовний скарб і динамізм церковного життя, а також



сотеціологічна довідка всіх його проявів, розкриваються з ясністю.

Ми вже багато чому навчилися з безвихідної та самовдоволеної зарозумілості фарисея, з безплідного моралізаторства та жорстокості старшого сина в притчі про блудного сина, а також з бездушності й осуду в день суду тих, хто виявилися байдужими до «найменших наших братів», які були голодними, спраглими, чужинцями, голими, хворими та ув'язненими. Крім того, цінність і сила смирення та покаєння, прощення та милосердя були відкриті нам як погляди, які Церква чітко закликає нас плекати в період, що відкривається перед нами.

Святий і Великий Піст – це бажаний час духовного, внутрішнього і фізичного очищення і дисципліни, який, як ми щойно почули в прочитаному Євангельському уривку, проходить через піст, який не слід практикувати, «щоб інші бачили», а через прощення наших братів і сестер: «Бо коли ви будете людям прощати їхні провини, то й Отець ваш Небесний простить вам» (Мт 6,14). Адже це ми сповідуємо кожного дня молитвою Господньою, коли говоримо: «як і ми прощаємо провини винуватцям нашим» (Мт 6,12).

Учора, у Сиропусну суботу, Церква вшанувала пам'ять святих чоловіків і жінок, які просіяли в подвижницькому житті. Святі є не лише взірцем для вірних у добрій боротьбі життя у Христі та за Христом. Вони також є нашими попутниками, друзями та прихильниками в подвижницькій дорозі посту, покаєння та смирення. Ми не самотні в наших зусиллях, але ми маємо Бога, який підбадьорює і благословляє нас, а також святих і мучеників, які стоять поруч з нами, і перш за все Першу серед святих і Матір Божу, яка заступається за всіх нас до Господа. Святість є доказом сили Божої благодаті та людської синергії в Церкві, яка здійснюється через участь у Святих Таїнствах і виконання Божих Заповідей. Немає «даремної побожності» чи «легкого християнства», як немає «широких воріт» чи «просторої дороги», що веде до Небесного Царства (пор. Мт 7,13–14).

Церква постійно нагадує нам, що спасіння – це не індивідуальна, а церковна подія, загальна дисципліна. Під час Богом-береженого Святого і Великого посту, те, що стає очевидним для духовного життя вірних – остаточний сенс участі в житті громади – в християнській сім'ї та парафії, або у монастирській спільноті. Хочемо підкреслити функцію християнської сім'ї як спільноти життя для переживання духовності Великого посту. Наш попередник серед святих, святитель Йоан Золотоустий, описав сім'ю як «малу Церкву»[\[1\]](#). Дійсно, саме в сім'ї відбувається перетворення нашого існування в церковне; саме там

розвивається відчуття соціального та спільнотного характеру людського життя та життя у Христі, а також любов, взаємоповага та солідарність; і саме там життя і радість співжиття відчуються як божественний дар.

Спільне прагнення застосувати церковне правило та етос посту в контексті сім'ї виявляє харизматичний вимір аскетичного життя і переконання, що все, що є правдивим, чесним і правильним у нашому житті, приходить до нас з висоти; що незважаючи на нашу власну співпрацю та внесок, вони перевершують усе, що є досяжним і доступним людиною. Зрештою, спільнотний аспект життя, любов один до одного, яка не шукає свого, і чеснота прощення не дають місця правозахиснику та самовдоволенню. Виразом такого духу «загальної свободи» та євхаристійного подвижництва є саме нерозривний зв'язок між постом, милосердям та участю в парафіяльному та літургійному житті Церкви. Переживання цього «духа Великого посту» в християнській родині веде нас до глибини істини в церковному досвіді та становить місце народження та джерело християнського свідчення в нашому секуляризованому сучасному світі.

Браття і чада, моліться, щоб усі ми з побожною ревністю пройшли дорогу Святої і Великої чотиридесятниці постом і покаанням, у молитві й каятті, шукаючи мир у собі й між собою, ділячись у щоденному житті та виявляючи себе «ближніми» кожному, хто потребує через милосердя, прощаючи один одному і прославляючи ім'я Бога милосердя, що над небесами, в будь-яких обставинах, благаючи Його, щоб Він удостоїв нас досягти Святої і Великої седмиці з очищенням розумом і прославити з радістю і втіхою Його преславне Воскресіння.

*Святий і Великий Піст 2024 року*

**+ ВАРФОЛОМІЙ Константинопольський,**

*Палкий молитвенник перед Богом за всіх вас.*

[\[1\]](#) Пояснення Послання до Ефесян 20, PG 62,143.

## **THE LENTEN FAST**

**Great Lent is the longest and strictest fasting season of the year.**

Week before Lent (“Cheesefare Week”): Meat and other animal products are prohibited, but eggs and dairy products are permitted, even on Wednesday and Friday.

**First Week of Lent:** Only two full meals are eaten during the first five days, on Wednesday and Friday after the Presanctified Liturgy. Nothing is eaten from Monday morning until Wednesday evening, the longest time without food in the Church year. (Few laymen keep these rules in their fullness). For the Wednesday and Friday meals, as for all weekdays in Lent, meat and animal products, fish, dairy products, wine and oil are avoided. On Saturday of the first week, the usual rule for Lenten Saturdays begins (see below).

**Weekdays in the Second through Sixth Weeks:** The strict fasting rule is kept every day: avoidance of meat, meat products, fish, eggs, dairy, wine and oil.

**Saturdays and Sundays in the Second through Sixth Weeks:** Wine and oil are permitted; otherwise the strict fasting rule is kept.

**Holy Week:** The Thursday evening meal is ideally the last meal taken until Pascha. At this meal, wine and oil are permitted. The Fast of Great and Holy Friday is the strictest fast day of the year: even those who have not kept a strict Lenten fast are strongly urged not to eat on this day. After St. Basil’s Liturgy on Holy Saturday, a little wine and fruit may be taken for sustenance. The fast is sometimes broken on Saturday night after Resurrection Matins, or, at the latest, after the Divine Liturgy on Pascha. Wine and oil are permitted on several feast days if they fall on a weekday during Lent. Consult your parish calendar. On Annunciation and Palm Sunday, fish is also permitted.



**GREAT LENT 2024**

Sunday, March 17	9:00 AM	Divine Liturgy w/ Rite of Annual Forgiveness (Cheesefare Sunday)
Monday, March 18	5:00 PM	Great Canon of St. Andrew
Tuesday, March 19	6:00 PM	Great Canon of St. Andrew
Wednesday, March 20	6:00 PM	Great Canon of St. Andrew
Thursday, March 21	6:00 PM	Great Canon of St. Andrew
Saturday, March 23	11:00 AM	Sorokousty for the Deceased, followed by Bible Study
Sunday, March 24	9:00 AM	Divine Liturgy Sunday of Orthodoxy
	5:00 PM	<b>Pan Orthodox Vespers –</b>
Saturday, March 30	11:00 AM	Sorokousty for the Deceased, followed by Bible Study
Sunday, March 31	9:00 AM	Divine Liturgy of St Basil The Great
	5:00 PM	<b>Pan Orthodox Vespers –</b>
Wednesday, April 3	7:00 PM	Liturgy of Presanctified Gifts



Saturday, April 6	11:00 AM	Sorokousty for the Deceased, followed by Bible Study
Sunday, April 7	9:00 AM	Divine Liturgy of St Basil The Great / Holy Annunciation
	5:00 PM	<b>Pan Orthodox Vespers –</b>
Wednesday, April 10	7:00 PM	Liturgy of Presanctified Gifts
Saturday, April 13	11:00 AM	Sorokousty for the Deceased, followed by Bible Study
Sunday, April 14	9:00 AM	Divine Liturgy of St Basil
	5:00 PM	<b>Pan Orthodox Vespers – St. Michael’s in Woonsocket</b>
Wednesday, April 17	7:00 PM	Great Canon of St. Andrew of Crete
Saturday, April 20	10:00 AM	<b>New England Deanery Divine Liturgy @ St. Mary’s @ 54 Winter St New Britain, CT</b>
	11:00 AM	Akathist to the Mother of God (Reader’s Service)
Sunday, April 21	9:00AM	Divine Liturgy of St Basil
	5:00 PM	<b>Pan Orthodox Vespers – Sts. Mary/Mina in Cranston (Hope)</b>
Saturday, April 27	8:00 AM	Typica Service – Lazarus Saturday followed by church clean-up
	10:00 AM	<b>New England Deanery Divine Liturgy @ St. Andrew’s Boston, MA</b>



## HOLY WEEK, PASCHA, AND BRIGHT WEEK 2023

Sunday, April 28	9:00 AM	<b>PALM SUNDAY</b> - Divine Liturgy of St John Chrysostom + blessing of Willows
Wednesday, May 1		<b>GREAT WEDNESDAY –</b>
	6:00 PM	Service Of Holy Anointing at St Michael
Thursday, May 2		<b>GREAT THURSDAY – Commemoration of the Mystical Supper</b>
	12:00 PM	Vesperal Liturgy of St. Basil, preparation Reserved Sacrament
	7:00 PM	Matins of the Holy Passion (Service of the 12 Passion Gospels)
Friday, May 3		<b>GREAT FRIDAY – Commemoration of the Saving Passion of Christ</b>
	6:30 PM	Great Vespers – Commemoration of the Burial of Christ Procession
Sunday, May 5		<b>SUNDAY OF PASCHA</b>
	6:00 AM	Paschal Midnight Office, Procession, Matins & Divine Liturgy; Blessing of Baskets
Monday, May 6		<b>BRIGHT MONDAY</b>
	10:30 AM	Paschal Divine Liturgy
Sunday, May 12		<b>ST THOMAS SUNDAY</b>
	9:00 AM	Divine Liturgy, Blessing of Graves at St. Michael Cemetery

The purpose of Lent is not to force on us a few formal obligations, but to “soften” our hearts so that it may open itself to the realities of the spirit, to experience the hidden “thirst and hunger” for communion with God.

During Great Lent, we are encouraged to partake of the Sacraments of Holy Confession & Holy Communion and to slow down the pace of our lives and spend more time in quiet and prayer. Unless we focus on the basics (prayer, family, worship) and downsize the rest, the additional disciplines of Lent will either go unused or just add stress to our lives. Neither approach is useful.



# Lenten CHALLENGE

# 2024

# UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF THE USA PRAYFASTGIVE

## 18 First day of Great Lent

Pray for YOURSELF and contemplate YOUR personal shortcomings.  
Thank God for: **my home &**

Isaiah 1:1-20 Genesis 1:1-13

## 19 Pray for your family & friends

Pray for understanding, unity and love.  
Thank God for: **my church &**

Isaiah 1:19-2:3 Genesis 1:14-23

## 20 Pray for your priest & bishops

Pray the Lord grants them wisdom & patience.  
Thank God for: **safety &**

Isaiah 2:3-11 Genesis 1:24-25

## 21 Pray for an enemy

Pray for forgiveness and understanding.  
Thank God for: **clean water &**

Isaiah 2:11-21 Genesis 2:4-19

## 22 Pray for a random person you heard about on the news

Pray for the Lord's mercy.  
Thank God for: **warm shower &**

Isaiah 3:1-14 Genesis 2:20-3:20

## 23 Pray for the world

Pray for peace and freedom in Ukraine and a cessation to all world hostilities.  
Thank God for: **job, school &**

Timothy 2:1-10 Mark 2:23-28; 3:1-5

PRAYER

## 24 Sunday of Orthodoxy

Bring your favorite icon to church.  
Volunteer today at church.

Thank God for: **my family &**

Hebrews 11:24-26,32-40 John 1:43-51

## 25 Help others by

...opening the door for someone.

Thank God for: **clean socks &**

Hebrews 2:11-18 Luke 1:24-38

## 26 Help others by

...making a donation to a local food pantry.

Thank God for: **fresh fruits &**

Isaiah 5:7-16 Genesis 4:8-15

## 27 Help others by

...pulling in neighbor's trash bin, or shoveling their driveway...

Thank God for: **friends &**

Isaiah 5:16-25 Genesis 4:16-26

## 28 Help others by

...donating funds or an item to a local animal shelter.

Thank God for: **good health &**

Isaiah 6:1-12 Genesis 5:1-24

## 29 Help others by

...making someone smile.

Thank God for: **eyesight &**

Isaiah 7:1-14 Genesis 5:32-6:8

## 30 Help others by

...praying for the souls of those who have reposed.

Thank God for: **family &**

Hebrews 3:12-16 Mark 1:35-44

OTHERS

## 31 Sunday of St. Gregory Palamas

Focus during the Divine Liturgy.

Thank God for: **life &**

Hebrews 1:10-14,21-3 Mark 2:1-12

## 1 Practice Self Control

Abstaining from Social Media (Facebook, Instagram, Snapchat, etc.)

Thank God for: **sense of smell &**

Isaiah 8:13-9:7 Genesis 6:9-22

## 2 Practice Self Control

Do not watch TikTok, Facebook, or YouTube reels

Thank God for: **memories &**

Isaiah 9:9-10:4 Genesis 7:1-5

## 3 Practice Self Control

Be on time to work, school, appointments, and early to bed.

Thank God for: **transportation &**

Isaiah 10:12-20 Genesis 7:6-9

## 4 Practice Self Control

Leave early and do not speed or rush.

Thank God for: **corner store &**

Isaiah 11:10-12:2 Genesis 7:11-8:3

## 5 Practice Self Control

Do not use foul language or mean words.

Thank God for: **shoes &**

Isaiah 13:2-13 Genesis 8:4-21

## 6 Practice Self Control

Go through your closet and donate three items.

Thank God for: **clothing &**

Hebrews 10:32-38 Mark 2:14-17

SELF CONTROL

## 7 Veneration of the Cross

Double your weekly donation.

Thank God for: **church &**

Hebrews 4:14-16,5:1-6 Mark 8:34-38; 9:1

## 8 Sacrifice of yourself by

Spending 15 minutes in focused prayer.

Thank God for: **blanket &**

Isaiah 14:24-32 Genesis 8:21-9:7

## 9 Sacrifice of yourself by

Spending time truly listening to someone.

Thank God for: **alarm clock &**

Isaiah 25:1-9 Genesis 9:8-17

## 10 Sacrifice of yourself by

not playing video games, PC games, mobile device games, etc.

Thank God for: **my pillow &**

Isaiah 26:21-27:9 Genesis 9:18-10:10; Isaiah 28:14-22 Genesis 10:32-11:9

## 11 Sacrifice by

Skipping eating out or purchasing a meal.

Thank God for: **mobility &**

Isaiah 29:13-23 Genesis 12:1-7

## 12 Sacrifice

Do not have your phone with you at the dinner table.

Thank God for: **sense of touch &**

Hebrews 6:9-12 Mark 7:31-37

## 13 Sacrifice

Donate generously to the UOC of the USA.

Thank God for: **flowers &**

SACRIFICE

## 14 Sunday of St. John Climacus

Pray for the third person to your left/right in church.

Thank God for: **sunrise/sunset &**

Hebrews 6:13-20 Mark 9:17-31

## 15 Show Gratitude

Tell your parents you appreciate them, and do something nice.

Thank God for: **pets &**

Isaiah 37:33-38:6 Genesis 13:12-18

## 16 Show Gratitude

Leave a "thank you" note for the postman/UPS, etc.

Thank God for: **freedom &**

Isaiah 40:18-31 Genesis 15:1-15

## 17 Show Gratitude

Spend 10 minutes contemplating your blessings from God.

Thank God for: **clean air &**

Isaiah 41:4-14 Genesis 17:1-9

## 18 Show Gratitude

Purchase a candy bar and hand it to the cashier.

Thank God for: **four seasons &**

Isaiah 42:5-16 Genesis 18:20-33

## 19 Show Gratitude

Do your best at work, school, etc. Don't waste time.

Thank God for: **intelligence &**

Isaiah 45:11-17 Genesis 22:1-18

## 20 Show Gratitude

Express gratitude to your ancestors - visit a cemetery, pray for their souls.

Thank God for: **hugs &**

Hebrews 9:1-7 Luke 1:39-49, 56

GRATITUDE

## 21 Sunday of St. Mary of Egypt

Do not talk in church before or during Liturgy.

Thank God for: **the Bible &**

Hebrews 9:11-14 Mark 10:32-45

## 22 Nurture peace & silence

Do not listen to music.

Thank God for: **soap &**

Isaiah 48:17-49:4 Genesis 27:1-41

## 23 Nurture peace & silence

Do not watch TV, or movies.

Thank God for: **gardens &**

Isaiah 49:6-10 Genesis 31:4-16

## 24 Nurture peace & silence

Decrease your screentime to a maximum of 30 minutes total.

Thank God for: **friends &**

Isaiah 58:1-11 Genesis 43:26-31; 45:1-16

## 25 Nurture peace & silence

Spend 1 hour outside in nature.

Thank God for: **colors &**

1 Peter 5:6-14 Luke 10:16-21

## 26 Nurture peace & silence

Practice an hour of self-care. 1 hour dedicated to you.

Thank God for: **spices &**

Isaiah 66:10-24 Genesis 49:33-50:26

## 27 Nurture peace & silence

Sit in silence for 30 minutes, and listen for God's Voice.

Thank God for: **roads &**

Hebrews 12:28-29; 13:1-8 John 11:1-45

SILENCE/PEACE

## 28 Palm Sunday

Pray the Repentant Prayer of St. Isaac the Syrian.

Thank God for: **love &**

Philippians 4:4-9 John 12:1-18

## 29 Holy Week

Christ cleansed the Temple. Spend 10 minutes reviewing your conscience. Clean your room.

Thank God for: **trains, planes &**

Matthew 24:3-5

## 30 Holy Week

The Lord preached. Read the Parable Matthew 21:33-44.

Thank God for: **sunshine &**

Matthew 24:36-51; 25:1-46; 26:1-2

## 1 Holy Week

Judas made a deal to betray Christ. Ponder how you have betrayed Him.

Thank God for: **cool breezes &**

Matthew 26:6-16

## 2 Holy Week

Washing of feet and Mystical Supper. Attend the Service of the Reading of the 12 Passion Gospels.

Thank God for: **birdsong &**

Luke 22:1-39 1 Corinthians 11:23-32 Matthew 26:1-20; John 13:3-17; Matthew 26:21-39; Luke 22:43-44; Matthew 26:40-75; 27:1-2 Twelve Gospels

## 3 Holy Week

Christ was crucified. Strict fast. Try to completely abstain from food.

Thank God for: **free will &**

Matthew 27:62-66

## 4 Holy Week

Avoid making anyone angry, forgive everyone, spend the day peacefully.

Thank God for: **for His Son &**

Romans 6:3-11 Matthew 28:1-20

HOLY WEEK



# Вітлик на Великий Піст

## УКРАЇНЬСЬКА ПРАВОСЛАВНА ЦЕРКВА США

# МОЛІТЬСЯ ПОСТІТЬСЯ ЖЕРТВУЙТЕ

# 2024

### 18 Перший день Великого Посту

Моліться за СЕБЕ і роздумуйте над своїми особистими недоліками.  
Дякуйте Богу за: **свій дім та**

Ісаїя 1:1-20 Буття 1:1-13

### 19 Моліться за свою родину та друзів

Моліться за розуміння, єдність і любов.  
Дякуйте Богу за: **мою церкву та**

Ісаїя 1:19-2:3 Буття 1:14-23

### 20 Моліться за свого священника та єпископів

Моліться, щоб Господь дарував їм мудрість і терпіння.  
Дякуйте Богу за: **безпеку та**

Ісаїя 2:3-11 Буття 1:24-2:3

### 21 Моліться за ворога

Моліться за прощення і розуміння.  
Дякуйте Богу за: **чисту воду та**

Ісаїя 2:11-21 Буття 2:4-19

### 22 Моліться за випадкову людину, про яку ви почули по новинах

Моліться про милість Господню.  
Дякуйте Богу за: **теплі душі та**

Ісаїя 3:1-14 Буття 2:20-3:20

### 23 Моліться за світ

Моліться за мир і свободу в Україні та припинення всіх світових ворожнеч.  
Дякуйте Богу за: **роботу, школу та**

І Тимофія 2:1-10 Марка 2:23-28; 3:1-5

МОЛИТВА

### 24 Неділя Православ'я

Принесіть до церкви свою улюблену ікону. Послужіть сьогодні в церкві.

Дякуйте Богу за: **свою сім'ю та**

Євреїв 11:24-26; 32-40 Івана 1:43-51

### 25 Допоможіть іншим

...відчинивши комусь двері.

Дякуйте Богу за: **чисті шкарпетки та**

Євреїв 2:11-18 Луки 1:24-38

### 26 Допоможіть іншим

...зробивши пожертву на організацію, що годує бідних.

Дякуйте Богу за: **свіжі фрукти та ...**

Ісаїя 5:7-16 Буття 4:8-15

### 27 Допоможіть іншим

вивізи сміття для сусіда чи розчистивши для нього сніг...

Дякуйте Богу за: **друзів та**

Ісаїя 5:16-25 Буття 4:16-26

### 28 Допоможіть іншим

...пожертвуйте кошти або речі місцевому притулку для тварин.

Дякуйте Богу за: **добре здоров'я та**

Ісаїя 6:1-12 Буття 5:1-24

### 29 Допоможіть іншим

...заставте когось посміхнутися.

Дякуйте Богу за: **зір та**

Ісаїя 7:1-14 Буття 5:32-6:8

### 30 Допоможіть іншим

...помоліться за душі спочилих.

Дякуйте Богу за: **родину та**

Євреїв 3:12-16 Марка 1:35-44

ІНШІ

### 31 Неділя Святителя Григорія Палами

Будьте Уважні під час Божественної Літургії.

Дякуйте Богу за: **життя та**

Євреїв 1:10-14; 2:1-3 Марка 2:1-12

### 1 Попрактикуйте самоконтроль

Відмовтеся від соціальних мереж (Facebook, Instagram, Snapchat, тощо.)

Дякуйте Богу за: **відчуття запаху та**

Ісаїя 8:13-9:7 Буття 6:9-22

### 2 Попрактикуйте самоконтроль

Не дивіться відео у TikTok, Facebook або YouTube

Дякуйте Богу за: **спогади та**

Ісаїя 9:9-10:4 Буття 7:1-5

### 3 Попрактикуйте самоконтроль

Прийдіть вчасно на роботу, в школу, на зустрічі та рано лягніть спати.

Дякуйте Богу за: **транспорт та**

Ісаїя 10:12-20 Буття 7:6-9

### 4 Попрактикуйте самоконтроль

Вирушайте раніше, не поспішайте й не перевищуйте швидкість.

Дякуйте Богу за: **магазин та**

Ісаїя 11:10-12:2 Буття 7:11-8:3

### 5 Попрактикуйте самоконтроль

Не використовуйте нецензурну лексику або погані слова.

Дякуйте Богу за: **взуття та**

Ісаїя 13:2-13 Буття 8:4-21

### 6 Попрактикуйте самоконтроль

Перегляньте свою шафу та подаруйте три речі

Дякуйте Богу за: **одяг та**

Євреїв 10:32-38 Марка 2:14-17

САМОКОНТРОЛЬ

### 7 Хрестопоклонна Неділя

Подвійте свою щотинжневу пожертву.

Дякуйте Богу за: **Церкву та**

Євреїв 4:14-16; 5:1-6 Марка 8:34-38; 9:1 Ісаїя 14:24-32 Буття 8:21-9:7

### 8 Пожертвуйте собою

Проведіть 15 хвилин у зосередженій молитві.

Дякуйте Богу за: **Ковдру та**

Ісаїя 14:24-32 Буття 8:21-9:7

### 9 Пожертвуйте собою

Проведіть час, по-справжньому у слухаючи когось.

Дякуйте Богу за: **будильник та**

Ісаїя 25:1-9 Буття 9:8-17

### 10 Пожертвуйте собою

не грайте у відеоігри, комп'ютерні ігри, ігри на мобільних пристроях тощо.

Дякуйте Богу за: **свою подушку та**

Ісаїя 26:21-27:9 Буття 9:18-10:1

### 11 Пожертвуйте собою

Не їжте в ресторані та не купуйте їжу.

Дякуйте Богу за: **мобільність та**

Ісаїя 28:14-22 Буття 10:32-11:9

### 12 Пожертвуйте собою

Не тримайте телефон із собою за обіднім столом.

Дякуйте Богу за: **дотик та**

Ісаїя 29:13-23 Буття 12:1-7

### 13 Пожертвуйте собою

Щедро пожертвуйте на УПЦ США.

Дякуйте Богу за: **квіти та**

Євреїв 6:9-12 Марка 7:31-37

ЖЕРТВА

### 14 Неділя Іоана Ліввичника

Моліться за третю особу ліворуч/праворуч від вас у церкві.

Дякуйте Богу за: **схід і захід сонця та**

Євреїв 6:13-20 Марка 9:17-31

### 15 Проявіть вдячність

Скажіть батькам, що Ви їх цінуєте, і зробіть щось приємне.

Дякуйте Богу за: **домашніх тварин та**

Ісаїя 37:33-38:6 Буття 13:12-18

### 16 Проявіть вдячність

Залиште записку «дякую» листоноші/UPS тощо.

Дякуйте Богу за: **волю та**

Ісаїя 40:18-31 Буття 15:1-15

### 17 Проявіть вдячність

Приділіть 10 хвилин переоцінності Ваші благословення від Бога.

Дякуйте Богу за: **чисте повітря та**

Ісаїя 41:14-14 Буття 17:1-9

### 18 Проявіть вдячність

Придбайте батончик і віддайте його касиру.

Дякуйте Богу за: **пори року та**

Ісаїя 42:5-16 Буття 18:20-33

### 19 Проявіть вдячність

Постарайтесь якнайкраще на роботі, в школі і т.д. Не марнуйте часу.

Дякуйте Богу за: **інтелект та**

Ісаїя 45:11-17 Буття 22:1-18

### 20 Проявіть вдячність

Виявіть вдячність вашим предкам – проведіть цвинтар, помоліться за їхні душі

Дякуйте Богу за: **обійми та**

Євреїв 9:1-7 Луки 1:39-49, 56

ВДЯЧНІСТЬ

### 21 Неділя Преподобної Марії Єгипетської

Не розмовляйте в храмі перед і під час Літургії.

Дякуйте Богу за: **Біблію та**

Євреїв 9:11-14 Марка 10:32-45

### 22 Плекайте спокій і тишу

Не слухайте музику.

Дякуйте Богу за: **мило та**

Ісаїя 48:17-49:4 Буття 27:1-41

### 23 Плекайте спокій і тишу

Не дивіться телевізор, фільми.

Дякуйте Богу за: **сади та**

Ісаїя 49:6-10 Буття 31:3-16

### 24 Плекайте спокій і тишу

Скоротіть час в телефоні до 30 хвилин.

Дякуйте Богу за: **друзів та**

Ісаїя 58:1-11 Буття 43:26-31; 45:1-16

### 25 Плекайте спокій і тишу

Проведіть 1 годину на природі.

Дякуйте Богу за: **кольори та**

І Пётр 5:6-14 Луки 10:16-21

### 26 Плекайте спокій і тишу

Приділіть 1 годину для догляду за собою. 1 година присвячена тобі.

Дякуйте Богу за: **спеції та**

Ісаїя 66:10-24 Буття 49:33-50:26

### 27 Плекайте спокій і тишу

Посидьте в тиші 30 хвилин і прислухайтесь до голосу Бога.

Дякуйте Богу за: **дороги та**

Євреїв 12:28-29; 13:1-8 Івана 11:1-45

СПОКІЙ/ТИШУ

### 28 Вербна Неділя

Помоліться покаятною молитвою преподобного Єфрема Сирійського

Дякуйте Богу за: **любов та**

Філіп'ян 14:4-9 Івана 12:1-18

### 29 Страсний Тиждень

Христос вичистив Храм. Приділіть 10 хвилин для іспиту своєї совісті. Приберіть свою кімнату.

Дякуйте Богу за: **потяги, літаки та**

Матвія 24:3-35

### 30 Страсний Тиждень

Господь проповідував. Прочитайте притчу від Матвія 21:33-44

Дякуйте Богу за: **сонце та**

Матвія 24:36-51; 25:1-46; 26:1-2

### 1 Страсний Тиждень

Юда уклав угоду зрадити Христа. Пороздумуйте над тим, як Ви зрадили Його.

Дякуйте Богу за: **прохолодне повітря та**

Матвія 26:6-16

### 2 Страсний Тиждень

Вмивання ніг і Тайна Вечеря. Прийняти участь у Службі Читання 12-ти Страсних Євангелій.

Дякуйте Богу за: **пташиний спів та**

Луки 22:1-39 | Коринтяни 11:23-32

### 3 Страсний Тиждень

Христа розп'яли. Строгий піст. Постарайтеся повністю відмовитися від їжі.

Дякуйте Богу за: **фільну волю та**

Матвія 27:62-66

### 4 Страсний Тиждень

Постарайтеся нікого не злити, пробачте всіх, проведіть день у спокої.

Дякуйте Богу за: **за Його Сина та**

Римляни 6:3-11 Матвія 28:1-20

СТРАСНИЙ ТИЖДЕНЬ





# SPRING COOKIE WALK

And Ukrainian Frozen Food Sale

Saturday March 23, 2024

9 to 11AM

St. Michael Ukrainian Orthodox Church Hall  
74 Harris Avenue, Woonsocket, RI 02895

Cookies \$ 13.50/pound

Pre-order frozen Ukrainian foods  
beginning 8AM, Friday March 16 at:  
[st-michael-uoc.square.site](http://st-michael-uoc.square.site)

FROZEN FOODS WILL BE AVAILABLE IN PERSON WHILE SUPPLIES LAST





## UKRAINIAN RABBIT

# *Hero*

**Would you consider helping Ukrainian children in the time of War?**

**Sponsor a hand-made toy and help a child in Ukraine - \$300**

**Please let us know where to mail your Ukrainian Rabbit Hero**

**Make your donation and order via the website**

**Маєте бажання допомогти українським дітям в час війни?**

**Зробіть пожертву в розмірі \$300 та отримайте іграшку ручної роботи - тим же допомагаючи дитині в Україні!**

**Будь ласка, дайте нам знати, куди надіслати вашого іграшкового Українського Кролика**

**Зробіть пожертву та замовлення в режимі інтернету**





## МОЛИТВА ЗА УКРАЇНУ

ГОСПОДИ, БОЖЕ НАШ,  
ВЕЛИКИЙ І ВСЕСИЛЬНИЙ, МИ ГРІШНІ ДІТІ ТВОЇ, ЗВЕРТАЄМОСЯ ДО ТЕБЕ У  
ПОКОРІ СЕРДЕЦЬ НАШИХ І НИЗЬКО СХИЛЯЄМО ГОЛОВИ НАШІ ПЕРЕД  
ТОБОЮ. БЛАГАЄМО ТЕБЕ ЗА БЕЗМЕЖНЕ МИЛОСЕРДЯ ТА ЩЕДРІ  
БЛАГОСЛОВЕННЯ ДЛЯ НАРОДУ – ЛЮДЕЙ – УКРАЇНИ, У ЦІ ДНІ ВЕЛИКОЇ  
НЕБЕЗПЕКИ ДЛЯ ЇХ МИРНОГО ЖИТТЯ І ДОБРОБУТУ.

О ГОСПОДИ, НАШИМ БРАТАМ І СЕСТРАМ, ЗНОВУ ЗАГРОЖУЮТЬ АГРЕСОРИ,  
ЯКІ БАЧАТЬ У НИХ ЛИШЕ ПРОСТУ ПЕРЕШКОДУ, ЩО ПЕРЕГОРОДЖУЄ ШЛЯХ  
ДО ПОВНОГО ПАНУВАННЯ НАД ДОРОГОЦІННОЮ ЗЕМЛЕЮ ТА РЕСУРСАМИ  
УКРАЇНИ. ЗМІЦНИ ЛЮДЕЙ, У ЧАСІ ЦІЄЇ ВЕЛИКОЇ НЕБЕЗПЕКИ, ЯКІ  
ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО ТЕБЕ У БЕЗМІРНО ГЛИБОКІЙ ВІРІ, ДОВІРІ ТА ЛЮБОВІ, ЯКІ  
ВОНИ ПЛЕКАЛИ ДО ТЕБЕ УСЕ СВОЄ ЖИТТЯ. ЗІШЛИ ГОСПОДИ, СВОЇХ  
НЕБЕСНИХ АНГЕЛІВ, ЯКИМИ КЕРУЄ ПОКРОВИТЕЛЬ МІСТА КИЄВА  
АРХІСТРАТИГ МИХАЇЛ, ЩОБ ВИКОРИНИТИ БАЖАННЯ АГРЕСОРА ЗНИЩИТИ  
НАШ НАРОД.

ДАРУЙ ГОСПОДИ, ЄДНІСТЬ РОЗУМУ, СЕРЦЯ І ДУШІ ВСІМ ДЕРЖАВНИМ  
ЛІДЕРАМ І ТИМ, КОМУ ВОНИ СЛУЖАТЬ. ОБ'ЄДНАЙ ЇХ УСІХ В ОДНУ ВЕЛИКУ  
ХРИСТИЯНСЬКУ РОДИНУ, ЩОБ ВОНИ РАЗОМ, ЯК БРАТИ І СЕСТРИ,  
ПРОСЛАВЛЯЛИ ТВОЄ ВЕЛИЧНЕ ІМ'Я – БОГА В СВЯТІЙ ТРОЙЦІ – ОТЦЯ,  
СИНА І СВЯТОГО ДУХА, НИНІ І ПОВСЯКЧАС, І НА ВІКИ ВІЧНІ.

АМІНЬ.





## PRAYER FOR UKRAINE

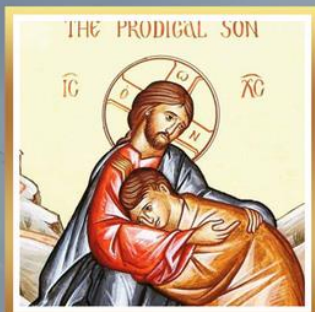
LORD OUR GOD,  
GREAT AND ALMIGHTY, WE YOUR SINFUL CHILDREN TURN TO YOU WITH  
HUMILITY IN OUR HEARTS AND BOW OUR HEADS LOW BEFORE YOU. WE  
BESEECH YOUR LOVING KINDNESS AND ABUNDANT BLESSINGS UPON THE  
NATION – THE PEOPLE – OF UKRAINE DURING THESE DAYS OF GREAT DANGER  
TO THEIR SAFETY AND WELL-BEING.

OUR BROTHERS AND SISTERS, LORD, ARE ONCE AGAIN THREATENED BY  
AGGRESSORS WHO SEE THEM ONLY AS SIMPLE OBSTACLES BLOCKING THE  
PATH TO THE COMPLETE DOMINATION OF THE PRECIOUS LAND AND  
RESOURCES OF THE COUNTRY OF UKRAINE. STRENGTHEN THE PEOPLE AS  
THEY FACE THIS GREAT DANGER, TURNING TO YOU IN THE IMMEASURABLY  
DEEP FAITH, TRUST AND LOVE THEY HAVE PLACED IN YOU ALL THEIR LIVES.  
SEND YOUR HEAVENLY LEGIONS, O LORD, COMMANDED BY THE PATRON OF  
KYIV, ARCHANGEL MICHAEL, TO CRUSH THE DESIRES OF THE AGGRESSOR  
WHOSE DESIRE IS TO ERADICATE YOUR PEOPLE.

GRANT UNITY OF MIND, HEART AND SOUL, O LORD TO ALL LEADERS IN PUBLIC  
SERVICE WITH THOSE THEY SERVE. UNITE THEM ALL INTO ONE, GREAT  
CHRISTIAN FAMILY, SO THAT TOGETHER, AS BROTHERS AND SISTERS, THEY  
MAY GLORIFY YOUR MAJESTIC NAME – GOD IN THE HOLY TRINITY – FATHER,  
SON AND HOLY SPIRIT, NOW AND EVER AND UNTO THE AGES OF AGES.

AMEN.





UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF THE USA

## MARCH CELEBRATIONS У БЕРЕЗЕНІ СВЯТКУЄМО

УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА ЦЕРКВА США



**3**

**SUNDAY OF PRODIGAL SON**

НЕДІЛЯ ПРО БЛУДНОГО СИНА

**9**

**MEMORIAL SATURDAY**

ПОМИНАЛЬНА СУБОТА

**10**

**MEATFARE SUNDAY, OF THE LAST  
JUDGMENT**

НЕДІЛЯ М'ЯСОПУСНА, ПРО СТРАШНИЙ СУД

**17**

**CHEESEFARE SUNDAY - OF FORGIVENESS  
(EXPULSION OF ADAM FROM THE PARADISE)**

НЕДІЛЯ СИРОПУСНА - ПРОЩЕНА  
(СПОМИН ПРО ВИГНАННЯ АДАМА З РАЮ)

**18**

**1ST WEEK OF THE GREAT LENT**

ПОЧАТОК ВЕЛИКОГО ПОСТУ

**24**

**1ST SUNDAY OF THE GREAT LENT: TRIUMPH OF  
ORTHODOXY**

НЕДІЛЯ 1-ША ВЕЛИКОГО ПОСТУ: ТОРЖЕСТВО  
ПРАВОСЛАВ'Я

**30**

**MEMORIAL SATURDAY**

ПОМИНАЛЬНА СУБОТА

**31**

**SECOND SUNDAY OF THE GREAT LENT:  
ST. GREGORY PALAMAS**

НЕДІЛЯ 2-ГА ВЕЛИКОГО ПОСТУ:  
СВТ. ГРИГОРІЯ ПАЛАМИ

