

2026.01

ЛЮТИЙ/FEBRUARY 2026

2026.01



## Божественних Страстей Христових The Divine Suffering of Christ

Пісня Дев'ята. Ірмос / Ninth Ode. Irmos

Не ридай по Мені, Мати, бачачи у Гробі Сина, що  
Його в утробі безсіменно зачала еси: Встану бо Я, і  
прославлюся, і назавжди піднесу із славою, як Бог,  
тих, що з вірою й любов'ю Тебе величають.

Do not lament me, O Mother, seeing me in the tomb,  
The Son conceived in the womb without seed, for  
I shall arise and be glorified with eternal glory as God.  
I shall exalt all who magnify You in faith and in love.

Архипастирське Звернення Предстоятеля на Великий Піст / Metropolitan's Address on the Great Lent .....	2
December 25, 2025 - Holy Trinity Ukrainian Orthodox Metropolitan Cathedral - Winnipeg, MB .....	3
December 27, 2025 - His Eminence Metropolitan Ilarion Blessed the Completion of the Wall Iconography at St. Anthony of Kyiv Parish - Edmonton, AB .....	3
Столичні Різдвяно-Богоявленські Святування, Оттава / Christmas and Theophany Celebrations in Ottawa.....	3/4
Богоявлення: Від Йордану до Наших Домівок / Theophany: From the Jordan to Our Homes.....	5
January 10, 2026 - Ordination of Fr. Dn. Oleh Romanyna to the Holy Priesthood at the Ukrainian Orthodox Cathedral of St. John the Baptist - Edmonton, AB.....	7
January 18, 2026 - His Eminence Metropolitan Ilarion Celebrated the Divine Liturgy at the Descent of the Holy Spirit Ukrainian Orthodox Sobor - Regina, SK.....	7
Підготовчі Неділі: Духовний Шлях до Великого Посту / Preparatory Sundays: The Spiritual Path to Lent .....	8/9
Many years to you, Vladyko! / Εἰς πολλὰ ἔτη, Δέσποτα! .....	10
Шлях Очищення: Від Особистої Молитви до Учасі у Постових Богослужіннях / The Path to Purification: From Personal Prayer to Participation in Fasting Services .....	11/12
Greetings on the 70th Birthday of Mitred Archpriest Dr. Roman Vozyk / Вітаємо з Ювілеєм: З Нагоди 70-Річчя Митрофорного Протоіерея, Д.ра Романа Божика .....	13
Greetings to Father Chad Pawlyshyn on His 15th Anniversary of Service in Christ's Church / Вітаємо отця Чада Павлишина з 15-річчям служіння в Христовій Церкві.....	13

## Архипастирське Звернення Предстоятеля на Великий Піст

*Дорогі отці, брати і сестри у Христі!*

Відсвяткувавши світлий й радісний час Різдвяно-Богоявленського циклу, Свята Церква поступово готує нас до нового духовного періоду – Великого посту. Після радості об'явлення Бога світові, після освячення вод Йордану й наших домів, Церква запрошує нас заглянути глибше у власну душу й підготуватися до дороги покаяння, очищення та внутрішнього оновлення.

Час Великого посту – це час задуматися над тим, як ми живемо і для чого. Свята Церква нагадує нам, що піст – це не лише утримання від певних видів їжі, але насамперед час взаємного прощення, посиленої молитви, діл милосердя та духовного вдосконалення.

Наш Господь Ісус Христос перед виходом на публічну проповідь Сам готував Себе постом і молитвою в пустелі, де був випробуваний дияволом, показавши нам приклад для наслідування. Йти за Христом, жити по-християнськи – означає уподібнюватися Христові. Сам Господь говорить до нас: «Де Я, там і слуга Мій буде».

У час Великого посту ми є разом із Христом під час Його Страстей, на Його хресній дорозі. Святі Отці навчають, що піст і молитва – це два крила, які підносять людину до Бога. Це також час піднести наші серця в подяці Богові за Його добродійства та з покорою попросити прощення за наші гріхи.

Яким би не було наше життя – навіть якщо ми прожили його грішно чи в марноті, – пам'ятаймо: Бог ніколи не відвертається від людини. Він є люблячим Отцем, Який виходить назустріч і чекає на дорозі Свого заблукалого сина чи дочку, щоб прийняти у Свої батьківські обійми.

Тож у час Великого посту знайдімо час і дорогу до дому нашого Небесного Отця – до Святої Церкви. Тут Він чекає нас у Святих Таїнствах Сповіді і Причастя, щоб простити й оновити, щоб ми могли посправжньому назвати Бога нашим Отцем. Не біймося каятися в своїх гріхах: наш Бог є любов. Біймося радше грішити, а якщо грішимо – не впадаймо у відчай: грішити властиво людині, а не каятися – диявольське.

Ми повинні вірити, що за кожною життєвою Голгофою нас чекає Воскресіння. Нехай цей Великий піст стане часом нашого духовного удосконалення, а Всемиловитий Господь нехай дарує Свої щедри дари та осіє всіх нас світлом Свого Святого Воскресіння.

† ІЛАРІОН

Митрополит Української  
Православної Церкви Канади



## Metropolitan's Address on the Great Lent

*Dear fathers, brothers and sisters in Christ!*

Having celebrated the bright and joyful time of the Christmas-Theophany cycle, the Holy Church gradually prepares us for a new spiritual period – Great Lent. After the joy of God's revelation to the world, after the blessing of the waters of the Jordan and our homes, the Church invites us to look deeper into our own souls and prepare for the path of repentance, purification and inner renewal.

The season of Great Lent is a time to reflect on how we live and why. The Holy Church reminds us that fasting is not only abstaining from certain foods, but above all a time of mutual forgiveness, intensified prayer, works of mercy, and spiritual improvement.

Before beginning His public ministry, our Lord Jesus Christ prepared Himself through fasting and prayer in the desert, where He was tempted by the devil, setting an example for us to follow. To follow Christ, to live a Christian life, means to become like Christ. The Lord Himself says to us, "Where I am, there My servant will be also."

During Great Lent, we are with Christ during His Passion, on His way to the cross. The Holy Fathers teach that fasting and prayer are two wings that lift a person up to God. It is also a time to lift up our hearts in thanksgiving to God for His blessings and to humbly ask forgiveness for our sins.

Whatever our life may be – even if we have lived it in sin or vanity – let us remember: God never turns away from man. He is a loving Father who goes out to meet and wait on the road for His lost son or daughter to welcome them into His fatherly embrace.

So, during Lent, let us find the time and the way to our Heavenly Father's house – to the Holy Church. Here He waits for us in the Holy Sacraments of Confession and Communion to forgive and renew us, so that we can truly call God our Father. Let us not be afraid to repent of our sins: our God is love. Let us rather be afraid to sin, and if we sin, let us not despair: it is human to sin, but it is devilish not to repent.

We must believe that behind every Golgotha in life, the Resurrection awaits us. May this Great Lent be a time of our spiritual improvement, and may the All-Merciful Lord grant us His generous gifts and illuminate us all with the light of His Holy Resurrection.

† ILARION

Metropolitan of the Ukrainian  
Orthodox Church of Canada



## December 25, 2025 - Holy Trinity Ukrainian Orthodox Metropolitan Cathedral - Winnipeg, MB

His Eminence Metropolitan Ilarion, Primate of The Ukrainian Orthodox Church of Canada, celebrated The Nativity of our Lord and Saviour Jesus Christ at The Holy Trinity Ukrainian Orthodox Metropolitan Cathedral in Winnipeg, MB on December 25, 2025. He was assisted by clergy of the Winnipeg Deanery.



## December 27, 2025 - His Eminence Metropolitan Ilarion Blessed the Completion of the Wall Iconography at St. Anthony of Kyiv Parish - Edmonton, AB



On Saturday, December 27, 2025, His Eminence Metropolitan Ilarion, Archbishop of Winnipeg and the Central Eparchy, Primate of the Ukrainian Orthodox Church of Canada, celebrated the Divine Liturgy at St. Anthony of Kyiv Ukrainian Orthodox Parish in Edmonton, Alberta. At the conclusion of the Divine Liturgy, His Eminence blessed the wall iconography that was recently completed at the parish. His Eminence was assisted by clergy from Edmonton and the surrounding area.

## Столичні Різдвяно-Богоявленські Святкування, Оттава (Онтаріо)

Парафія Успіння Пресвятої Богородиці в Оттаві велично відзначила Різдвяні та Богоявленські святкування. Настоятель храму, о. Тарас Кінаш відзначив, що численні вірні зібралися на урочисті святкові богослужіння, храм прикрасила красива та натхненна вертепна інсталяція, а пластуни Оттавської Станиці урочисто принесли до храму Вифлеємський Вогонь Миру як символ миру, злагоди та братерства.

Особливим і зворушливим моментом став Різдвяний Вертеп за участі вихованців Недільної школи та їхніх батьків, який ініціювала та організувала добродійка Ольга. Варто також відзначити парафіяльний хор, який прикрашав урочисті богослужіння багатую й



мелодійною українською колядою та взяв участь у спільній коляді в Оттаві.

Святкування продовжили Богоявленський парафіяльний святвечір та урочисте освячення води, нагадуючи про духовну єдність і оновлення. У церковній залі також відбулися святкування «Маланки», які об'єднали українську громаду в радісній, теплій атмосфері та відповідно до традиційних звичаїв.



Усі ці події, як зазначає настоятель храму о. Тарас, стали можливими "завдяки Божій благодаті та спільній невтомній праці духовенства, парафіяльної ради, жіноцтва, церковного хору, Недільної школи, волонтерів і всіх парафіян та людей доброї волі, які з любов'ю підтримують життя парафії. Щиро дякуємо Господу Богу за Його благословення та кожному, хто своїм служінням і жертовністю творить живу Церкву".



## Christmas and Theophany Celebrations in Ottawa (Ontario)

The Parish of the Assumption of the Blessed Theotokos in Ottawa celebrated Christmas and Theophany in a grand manner. The pastor of the church, Fr. Taras Kinash, noted that numerous faithful gathered for solemn festive services, the church was decorated with a beautiful and inspiring nativity scene, and the Ottawa Plast members solemnly brought the Bethlehem Fire of Peace to the church as a symbol of peace, harmony, and brotherhood.

A special and touching moment was the Christmas Nativity Play with the participation of Sunday School students and their parents, which was initiated and organized by Dobr. Olga. It is also worth mentioning the parish choir, which adorned the solemn services with rich and melodious Ukrainian carols and took part in a joint caroling event in Ottawa.

The celebrations continued with the parish Eve of Theophany and the solemn blessing of water, reminding us of spiritual unity and renewal. The church hall also hosted the Malanka celebrations, which brought the Ukrainian community together in a joyful, warm atmosphere and in accordance with traditional customs.



All these events, as noted by the pastor of the church, Father Taras, were made possible "thanks to God's grace and the tireless joint efforts of the clergy, parish council, women's group, church choir, Sunday school, volunteers, and all parishioners and people of good will who lovingly support the life of the parish. We sincerely thank the Lord God for His blessings and everyone who, through their service and sacrifice, creates a living Church."



## Богоявлення: Від Йордану до Наших Домівок

У перші століття християнства Церква таємницю Богоявлення – явлення Бога світові – відзначала як одне свято. Це свято охоплювало кілька епізодів, основними з яких були явлення Бога через Втілення (Різдво Христове) і явлення людині Пресвятої Трійці на Йордані.

З плином часу ці сюжети були розмежовані й оформилися як два окремі церковні свята, кожне з яких отримало власний богословський акцент.

Водночас у церковній свідомості вони не втратили внутрішньої єдності, залишаючись складовими одного нерозривного таїнства Божественного домобудівництва – єдиного спасительного задуму Божого щодо світу і людини.

Усвідомлюючи їхню богословську єдність, Церква зберегла для обох свят майже однакову літургійну повноту, урочистість і обрядову насиченість. В українській традиції кожне з цих свят супроводжується власною святковою вечерею, зокрема й напередодні Богоявлення.

У канадському контексті українські православні громади зберегли й розвинули особливий звичай святкувати Богоявлення не лише в родинному колі, але й у ширшій парафіяльній спільноті. Богоявленський святвечір стає нагодою для спільного святкування всією церковною родиною. Така спільна трапеза є живим свідченням церковної єдності, братерської любові та сопричастя у вірі.

Богоявлення на Йордані є одним із найглибших і найважливіших свят церковного року. Саме тут Христос уперше відкриває Себе світові не лише як Син Людський, але як Син Божий, а також відбувається явлення Пресвятої Трійці. Син стоїть у водах Йордану, Дух Святий сходить у вигляді голуба, а голос Отця з небес свідчить: “Ти Син Мій Улюблений”.

Христос не потребував старозавітного хрещення, бо Він безгрішний, однак входить у воду заради нас – щоб освятити людську природу і весь світ, показуючи шлях покаяння, смирення та оновлення.

У церковній традиції саме з подією Хрещення Господнього тісно пов’язане Велике освячення води, яке стало невід’ємною частиною свята Богоявлення. Освячена вода є видимим знаком Божої благодаті, яка торкається створеної матерії і через неї подається людині. Йорданська вода нагадує нам, що благодать Божа не є абстрактною чи символічною, але реально й дієво входить у наше життя, освячуючи людину, її дім і всю повсякденність.

Тому зі святом Богоявлення пов’язана важлива традиція – відвідування парафіян з Йорданським благословенням. Це не просто звичай або формальний візит, а безпосереднє продовження самого свята. Під час Йорданських відвідин у домі лунає молитва благословення, звучить тропар Богоявлення, і таким чином церковна молитва виходить у ширший життєвий простір.

Дім покликаний стати «малою Церквою», у якій перебувають мир, любов і Боже благословення, а все зле, темне й руйнівне віддаляється силою Христової благодаті, явленої у водах Йордану.

У цьому завіттанні Церква – через служіння священнослужителів і усвідомлену участь мирян – засвідчує, що Богоявлення є не лише спомином події минулого, але живою реальністю, у якій Христос і сьогодні входить у «води» нашого життя, щоб освятити, зцілити і спасти. Проте ця благодать потребує відкритості людського серця: готовності прийняти благословення, дозволити Божій присутності торкнутися нашого простору і зробити його місцем миру, віри та надії.

## Theophany: From the Jordan to Our Homes

In the early centuries of Christianity, the Church celebrated the mystery of Theophany – the manifestation of God to the world – as a single feast. This feast encompassed several episodes, the main ones being the manifestation of God through the Incarnation (Christmas) and the manifestation of the Holy Trinity to man at the Jordan.



Over time, these storylines were separated and formed into two distinct church holidays, each with its own theological emphasis.

At the same time, in the Church consciousness, they did not lose their internal unity, remaining components of one indivisible mystery of Divine house-building – God's single salvific plan for the world and humanity.

Recognizing their theological unity, the Church has preserved almost the same liturgical fullness, solemnity, and ritual richness for both holidays. In the Ukrainian tradition, each of these holidays is accompanied by its own festive dinner, including on the eve of Theophany.

In the Canadian context, Ukrainian Orthodox communities have preserved and developed a special tradition of celebrating Theophany not only within the family circle, but also within the wider parish community. Eve of Theophany becomes an occasion for the entire church family to celebrate together. Such a shared meal is a living testimony to church unity, brotherly love, and communion in faith.



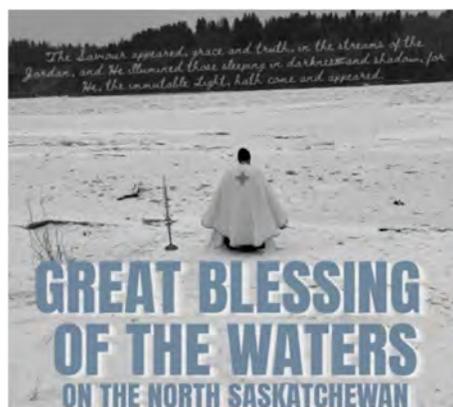
Освячення води та богоявленська парафіяльна вечеря у храмі св. Іллі, Едмонтон (Альберта)

The Theophany at the Jordan River is one of the most profound and important holidays of the Church year. It is here that Christ first reveals Himself to the world not only as the Son of Man, but also as the Son of God, and the Holy Trinity is revealed. The Son stands in the waters of the Jordan, the Holy Spirit descends in the form of a dove, and the voice of the Father from heaven testifies: “You are My Beloved Son.”

Christ did not need an Old Testament baptism because He is sinless, but He enters the water for our sake – to sanctify human nature and the whole world, showing the way of repentance, humility, and renewal.

In Church tradition, the Great Blessing of Water is closely associated with the event of the Baptism of the Lord, which has become an integral part of the feast of Theophany. Consecrated water is a visible sign of God's grace, which touches created matter and is given to man through it. Jordan water reminds us that God's grace is not abstract or symbolic, but really and effectively enters our lives, sanctifying man, his home, and all of everyday life.

Therefore, an important tradition is associated with the feast of Theophany – visiting parishioners with the Jordan blessing. This is not just a custom or a formal visit, but a direct continuation of the feast itself. During the Jordan visit, a prayer of blessing is recited in the house, the troparion of Theophany is sung, and in this way, church prayer extends into a wider space of life.



The home is called to become a “small Church” in which there is peace, love, and God's blessing, and all that is evil, dark, and destructive is removed by the power of Christ's grace, manifested in the waters of the Jordan.

In this celebration, the Church – through the ministry of clergy and the conscious participation of the laity – testifies that Theophany is not only a memory of a past event, but a living reality in which Christ still enters the “waters” of our lives today to sanctify, heal, and save. However, this grace requires openness of the human heart: a willingness to accept blessings, to allow God's presence to touch our space and make it a place of peace, faith, and hope.

## January 10, 2026 - Ordination of Fr. Dn. Oleh Romanyna to the Holy Priesthood at the Ukrainian Orthodox Cathedral of St. John the Baptist - Edmonton, AB

On January 10, 2026, the Saturday after Theophany, His Eminence Metropolitan Ilarion, Primate of the Ukrainian Orthodox Church of Canada, celebrated the Divine Liturgy at the Ukrainian Orthodox Cathedral of St. John the Baptist in Edmonton, AB. His Eminence was assisted by clergy of the UOCC from throughout Alberta.

During the Divine Liturgy, Fr. Dn. Oleh Romanyna was Ordained to the Holy Priesthood by His Eminence Metropolitan Ilarion.



## January 18, 2026 - His Eminence Metropolitan Ilarion Celebrated the Divine Liturgy at the Descent of the Holy Spirit Ukrainian Orthodox Sobor - Regina, SK

On January 18, 2026, the 32nd Sunday after Pentecost His Eminence Metropolitan Ilarion, Primate of the Ukrainian Orthodox Church of Canada, celebrated the Divine Liturgy at The Descent of The Holy Spirit Ukrainian Orthodox Sobor. His Eminence was assisted by Fr. Volodymyr Feskiv, Fr. Timothy Chrapko, and Fr. Michael Faryna. This Divine Liturgy was celebrated the day after The Descent of the Holy Spirit Sobor Parish held a Retreat, at which Fr. Timothy Chrapko was the speaker.



*Господи Ісусе Христе, Сине Божий, помилуй мене, грішного.*

*Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner.*

## Підготовчі Неділі: Духовний Шлях до Великого Посту

Перед тим як розпочати Великий піст, Церква вводить нас у духовну атмосферу підготовки, яка спрямовує на молитву, покаяння та участь у богослужінні. Великий піст є найважливішим і найдавнішим із усіх багатоденних постів у церковному році. Він нагадує нам про сорокаденний піст Спасителя у пустелі та покликаний налаштувати віруючих на духовну боротьбу, очищення та навернення. Йому передують чотири підготовчі неділі, кожна з яких має власну богословську тематику та навчальний зміст.



**1. Неділя про митаря і фарисея.** На літургії у цей день читається Євангельська притча яка показує, що тільки смиренна молитва, як у митаря, а не самопохвала, як у фарисея, може здобути нам милосердя Боже. Від цієї неділі до п'ятої неділі Великого посту на ранній співається покаїнна молитва: *"Покаяння двері відкрий мені, Життєдавче..."* – що спонукає вірних до внутрішньої роботи над собою, до смирення, стриманості й покаяння.

**2. Неділя про блудного (розпутного) сина.** У притчі цього дня Церква навчає надіятися на Боже милосердя, якщо ми щиро каємося у своїх гріхах. Під час Ранньої, а також у наступні два тижні, співається 136-й псалом: *"На ріках Вавилонських, там ми сиділи і плакали, коли згадували Сіон наш..."*. Цей псалом описує страждання ізраїльтян у полоні та тугу за батьківщиною. Символічно він нагадує нам про наш духовний полон гріховний та необхідність прагнути духовної батьківщини – Небесного Царства.



**3. Неділя про Останній Суд.** На літургії читається Євангеліє про Другий прихід Христа, про Суд і останню відплату, що має спонукати до покаяння та духовної переміни. Піснеспіви цього тижня згадують гріхопадіння Адама і Єви та похвалу посту, який має спасительні плоди для людини.

У народі цей тиждень ще називають "сирним". Церква рекомендує поступово переходити на пісний раціон, відмовляючись від м'ясних продуктів (запусти на м'ясо), а з непостової їжі залишаються молочні продукти. Важливо робити це м'яко, поступово привчаючи організм до постового ритму харчування, а не різко обмежувати себе відразу.

**4. Неділя прощення (вибачення).** На літургії читається Євангеліє про прощення образ ближнім. Без цього християни не можуть одержати відпущення гріхів від Отця Небесного. Тому існує благочестивий звичай просити одне в одного вибачення за свідомі й несвідомі образи та примиритися з ворогуючими. У народі ця неділя називається сиропусна. Церква рекомендує поступово завершити споживання молочних продуктів.

Таким чином, підготовчі неділі до Великого посту виконують важливу духовну функцію: вони підводять вірних до покаяння, допомагають усвідомити власні духовні потреби та налаштовують на зосереджене й плідне дотримання Великого посту. Водночас вони готують не лише дух, а й тіло, поступово привчаючи до постового ритму харчування, щоб початок посту не був різким і сприяв здоровому духовному та фізичному вдосконаленню.

Слід пам'ятати, що Церква дає рекомендації щодо харчування, які не є дієтою у світському розумінні, а служать засобом виховання духовної дисципліни. Відмова від певних видів їжі та її поступове зменшення спрямовані на приготування душі та тіла, розвиток самоконтролю та зосередження на духовному житті. Це стосується також надмірного споживання алкоголю, веселощів чи іншої надмірної активності, коли увага відволікається від духовного зростання.

При цьому слід пам'ятати про власне здоров'я та фізичні можливості: Церква не закликає до посту на шкоду тілу, але наголошує, що піст має бути засобом духовного зростання, а не самообмеженням, яке шкодить здоров'ю. У деяких випадках практикується відмова від продуктів і звичок, які формально дозволені під час посту, але приносять особливу насолоду; це сприяє переходу до більш скромної їжі, помірності у звичних речах та, наприклад, готовності ділитися їжею з тими, хто її потребує.

Піст у православному розумінні – це комплекс дій, який включає особисту молитву, участь у спільних богослужіннях, творення добрих справ та дотримання харчової дисципліни. Піст – це виховання самоконтролю, взаємоповаги, духовної чистоти. "Не їжте одне одного" – цей відомий заклик нагадує, що справжнє утримання проявляється не лише у їжі, а в ставленні до інших: у терпінні, милосерді та любові до ближнього.

## Preparatory Sundays: The Spiritual Path to Lent

Before beginning Great Lent, the Church introduces us to a spiritual atmosphere of preparation that directs us toward prayer, repentance, and participation in worship. Great Lent is the most important and oldest of all the multi-day fasts in the church year. It reminds us of the Saviour's forty-day fast in the desert and is intended to prepare believers for spiritual struggle, purification, and conversion. It is preceded by four preparatory Sundays, each with its own theological theme and educational content.

1. **Sunday of the Publican and the Pharisee.** During the liturgy on this day, a Gospel parable is read which shows that only humble prayer, like that of the publican, and not self-praise, like that of the Pharisee, can earn us God's mercy. From this Sunday until the fifth Sunday of Great Lent, a penitential prayer is sung at Matins: *"Open the door of repentance to me, Life-Giver..."*, which encourages the faithful to work on themselves internally, to humility, restraint, and repentance.

2. **Sunday of the Prodigal (Wicked) Son.** In the parable of this day, the Church teaches us to hope for God's mercy if we sincerely repent of our sins. During Matins, as well as in the following two weeks, Psalm 136 is sung: *"By the rivers of Babylon, there we sat and wept when we remembered Zion..."*. This psalm describes the suffering of the Israelites in captivity and their longing for their homeland. Symbolically, it reminds us of our spiritual captivity in sin and the need to strive for our spiritual homeland – the Kingdom of Heaven.



3. **Sunday of the Last Judgment.** During the liturgy, the Gospel about the Second Coming of Christ, the Judgment, and the final retribution is read, which should encourage repentance and spiritual change. The hymns of this week mention the fall of Adam and Eve and praise fasting, which has salvific fruits for man.

Among the people, this week is also called "cheese week." The Church recommends gradually transitioning to a lean diet, giving up meat products (meat fast), while dairy products remain from the non-fasting foods. It is important to do this gently, gradually accustoming the body to the fasting rhythm of nutrition, rather than abruptly restricting oneself all at once.

4. **Forgiveness Sunday.** During the liturgy, the Gospel about forgiving others is read. Without this, Christians cannot receive forgiveness for their sins from the Heavenly Father. Therefore, there is a pious custom of asking each other for forgiveness for conscious and unconscious offenses and reconciling with enemies. Among the people, this Sunday is called cheese fare. The Church recommends gradually ending the consumption of dairy products.



Thus, the preparatory Sundays before Great Lent perform an important spiritual function: they lead the faithful to repentance, help them realize their own spiritual needs, and prepare them for a focused and fruitful observance of Great Lent. At the same time, they prepare not only the spirit but also the body, gradually accustoming it to the fasting rhythm of nutrition so that the beginning of fasting is not abrupt and contributes to healthy spiritual and physical improvement.

It should be remembered that the Church gives recommendations on nutrition that are not diets in the secular sense but serve as a means of cultivating spiritual discipline. The rejection of certain types of food and its gradual reduction are aimed at preparing the soul and body, developing self-control, and focusing on spiritual life. This also applies to excessive consumption of alcohol, revelry, or other excessive activities that distract attention from spiritual growth.

At the same time, one should remember about one's own health and physical abilities: the Church does not call for fasting to the detriment of the body but emphasizes that fasting should be a means of spiritual growth, not self-restraint that is harmful to health. In some cases, it is customary to give up foods and habits that are formally permitted during fasting but bring particular pleasure; this promotes a transition to more modest eating, moderation in habitual things, and, for example, a willingness to share food with those in need.

Fasting in the Orthodox sense is a set of actions that includes personal prayer, participation in communal worship, doing good deeds, and observing dietary discipline. Fasting is the cultivation of self-control, mutual respect, and spiritual purity. "Do not eat one another" – this well-known exhortation reminds us that true abstinence is manifested not only in food, but also in our attitude toward others: in patience, mercy, and love for our neighbour.

## Many years to you, Vladyko! Greetings to Metropolitan Ilarion on the Anniversary of His Episcopal Ordination and Birthday!



The clergy and laity of the Ukrainian Orthodox Church of Canada warmly greet their Primate, His Eminence Metropolitan Ilarion of Winnipeg, on the occasion of the 21st anniversary of his Episcopal ordination (January 29) and his birthday (February 14).

We offer our sincere gratitude to the All-Merciful God for the gift of your metropolitan ministry, for your tireless work to establish the Orthodox faith, preserve church unity, and nurture Ukrainian spiritual and national traditions on Canadian soil.

We pray that Christ, the Great Hierarch and Shepherd of the Church, may grant you, Your Eminence, good health, wisdom, love and respect from the flock entrusted to you by God, as well as the strength to continue to bear the heavy cross of hierarchical service.

We wish you abundant gifts of the Holy Spirit, spiritual joy, peace of heart, physical health and longevity. May the Lord continue to strengthen you in the high service of the Primate, bless your labours and grant you the grace to continue fulfilling this holy mission for the benefit of the clergy and the faithful of the UOCC.

## Εἰς πολλὰ ἔτη, Δέσποτα! Вітання Митрополитові Іларіону з Річницею Єпископської Хіротонії та Днем Народження!

Духовенство та миряни Української Православної Церкви Канади сердечно вітають свого Предстоятеля – Його Високопреосвященство Митрополита Вінніпезького Іларіона – з нагоди 21-ї річниці єпископської хіротонії (29 січня) та Дня народження (14 лютого).

Підносимо щире подяку Всемиловитому Богові за дар Вашого митрополичого служіння, за невтомну працю задля утвердження Православної віри, збереження церковної єдності та плекання української духовної й національної традиції на канадській землі.

Молимося, щоб Христос – Великий Архієрей і Пастир Церкви – дарував Вам, Ваше Високопреосвященство, міцне здоров'я, мудрість, любов і повагу від ввіреної Богом пастви, а також силу надалі нести важкий хрест ієрархічного служіння.

Бажаємо Вам рясних дарів Святого Духа, духовної радості, миру серця, тілесного здоров'я та довголіття. Нехай Господь і надалі укріплює Вас у високому служінні Предстоятеля, благословляє Ваші труди та дарує благодать ще довго звершувати цю святу місію на благо духовенства й вірних УПЦК.

## Шлях Очищення: Від Особистої Молитви до Учасності у Постових Богослужіннях

Великий піст, або Чотиридесятниця, називається великим не лише з огляду на свою тривалість і строгість, але передусім через його виняткову духовну вагу в житті Православної Церкви. Це особливий час, коли Свята Церква з особливою силою закликає людину до покаяння, духовної зосередженості та дисципліни бажань – у споживанні їжі, емоціях і способі життя загалом, – а також до поглиблення й усвідомленого переживання живого зв'язку з Богом.

Проте що насправді означає покаяння? Чи замислюємося ми над глибиною цього слова, яке так часто



звучить у богослужіннях Великого посту? В українській мовній традиції слово «покаяння» зазвичай пов'язане з почуттям жалю та усвідомленням провини. Однак у церковному, богословському сенсі його зміст значно глибший. Грецьке слово μετανοια означає «зміну мислення» (μετά – переміна, νοῖς – розум, думка). Йдеться не лише про емоційний жаль за вчинені гріхи, а про радикальну внутрішню перемену людини: переорієнтацію всього життя, відмову від гріховних способів мислення й буття в гріху, а також свідоме входження в оновлені стосунки з Богом.

Саме тому Великий піст є особливо сприятливим часом для такої духовної праці. Це період, який допомагає людині інакше побачити світ і саму себе, відкриваючи ту духовну реальність, яку Христос називає Царством Божим, що є «всередині вас» (Лк. 17:21). Недаремно євангельська проповідь Спасителя розпочинається словами: «Покайтеся, бо наблизилосся Царство Небесне» (Мф. 4:17). Христос закликає до зміни, але ця зміна не

відбувається автоматично; вона вимагає конкретного духовного шляху, особистих зусиль і співпраці людини з Божою благодаттю.

І тут Церква, як мудра Мати, не залишає людину сам-на-сам із гучними закликами. Вона пропонує конкретні духовні орієнтири, богослужбові тексти та живі приклади покаяння, серед яких особливе місце на початку посту займає Великий покаяльний канон преподобного Андрія, архієпископа Критського. Цей канон є своєрідним духовним мірилом покаяння і глибокою школою внутрішнього самоусвідомлення.

Канон є унікальним богослужбовим твором, у якому автор, звертаючись до власної душі, проводить її через усю біблійну історію – від гріхопадіння праотця Адама до подій Нового Завіту та Вознесіння Христового. Події Святого Письма постають тут не як далека історія, а як духовне дзеркало, в якому кожна людина може побачити власний внутрішній стан. Особливе місце в каноні займає образ преподобної Марії Єгипетської – приклад разючої духовної переміни, який свідчить, що шлях покаяння завжди відкритий для тих, хто щиро прагне змінитися.

У перші чотири дні Великого посту – у понеділок, вівторок, середу та четвер – канон читається частинами під час Великого повечір'я з постійним молитовним приспівом: «Помилуй мене, Боже, помилуй мене». Повністю ж він звершується у четвер п'ятого тижня посту. Участь у цьому богослужінні допомагає людині навчитися чесно дивитися на себе, не виправдовуючи гріх зовнішніми обставинами, але й не впадаючи у відчай, а відкриваючи себе для Божого милосердя.

В українській церковній традиції цей покаяльний досвід часто супроводжується земними поклонами після кожного тропаря канону. Хоча така практика не є обов'язковою нормою, вона тілесно виражає внутрішнє смирення людини та її прагнення молитися Богові всією своєю істотою – і душею, і тілом.

Ще одним важливим постовим богослужінням є Літургія Напередосвячених Дарів, яка поєднує вечірню молитву з причастям Тіла і Крові Христових. Вона звершується, як правило, у середу та п'ятницю Великого посту і підкреслює покаяльний характер цього періоду, водночас нагадуючи, що духовна боротьба неможлива без євхаристійної підтримки, без живої участі в Христі.

Особливе місце в українській православній традиції займає також Чин Пасії (від лат. *passio* – страждання). Цей богослужбовий чин адаптував для потреб Київської митрополії митрополит Петро (Могила). Київський чин Пасія став унікальним богослужінням, під час якого молитовно згадуються хресні муки і страждання Господа нашого Ісуса Христа на Голгофі. Його духовне послання є глибоким: через Хрест відкривається шлях до Воскресіння. Пасія покликана допомогти вірним не лише споглядати Христову жертву, але й усвідомити особисту відповідальність за прийняття дару спасіння у власному житті.

В Українській Православній Церкві Канади склалася благочестива традиція звершувати Покаяльний канон і Пасію щоразу в іншому храмі. Така практика сприяє єдності парафій, дозволяє вірним молитися в різних духовних й іконографічних просторах та є живим свідченням братньої любові й церковної солідарності.

Завершується перший тиждень Великого посту Неділею Православ'я – святом торжества істинної віри. Це не в прямому сенсі день «іконопошанування», а передусім свято перемоги православного богослов'я Втілення. Ікона в цьому контексті постає не як предмет поклоніння, а як видиме свідчення реальності Втілення Бога, богослов'я у фарбах, що провадить людину від видимого до невидимого та допомагає правильно пізнавати Бога.

У покаянному контексті ця неділя підсумовує шлях внутрішньої переміни, до якого людина поступово приходиться у процесі духовної праці над собою: очищений розум починає правильно бачити світ і Бога – без спотворень та хибних наративів.

Як зворушливий знак єдності особистої віри та церковного життя, у митрополичому соборі у Вінніпезі існує традиція, коли вірні в Неділю Православ'я приносять до храму свої домашні ікони. Перед ними людина щоденно молиться, звертається до Бога, роздумує над власним життям, поступово змінює спосіб мислення та знаходить духовні орієнтири. Цим Церква наче підкреслює важливу роль домашньої молитви та повсякденного сакрального простору в житті християнина. Ця традиція є видимим символом поєднання особистої молитви, щоденного духовного життя та спільного церковного богослужіння.

Усе це разом – Великий покаяльний канон, Літургія Напередосвячених Дарів, Пасія та інші постові богослужіння – формує цілісну духовну мандрівку Великого посту. Це шлях від зовнішніх зусиль до внутрішньої переміни, від особистої молитви до повноцінної участі в житті Церкви, від тілесного подвигу до духовного оновлення. Саме так Великий піст стає не лише періодом стриманості, а дорогою живого оновлення, що допомагає людині ввійти в радість Воскресіння Христового та жити відповідно до цієї надії.



## The Path to Purification: From Personal Prayer to Participation in Fasting Services

Great Lent, or Lent, is called great not only because of its duration and severity, but above all because of its exceptional spiritual significance in the life of the Orthodox Church. It is a special time when the Holy Church calls people with special force to repentance, spiritual concentration, and discipline of desires in food consumption, emotions, and lifestyle in general – as well as to deepening and consciously experiencing a living connection with God.

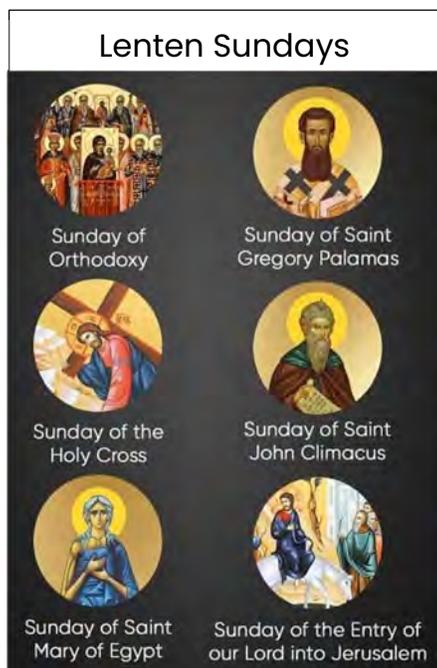
But what does repentance really mean? Do we think about the depth of this word, which is so often heard in the services of Great Lent? In the Ukrainian linguistic tradition, the word “repentance” is usually associated with feelings of regret and awareness of guilt. However, in the ecclesiastical and theological sense, its meaning is much deeper. The Greek word *μετάνοια* means “change of mind” (*μετά* - change, *νοῦς* - mind, thought). It is not only about emotional regret for sins committed, but about a radical inner change in a person: a reorientation of one's entire life, a rejection of sinful ways of thinking and living in sin, as well as a conscious entry into a renewed relationship with God.

That is why Great Lent is a particularly favourable time for such spiritual work. It is a period that helps a person see the world and themselves differently, revealing the spiritual reality that Christ calls the Kingdom of God, which is “within you” (Luke 17:21). It is no coincidence that the Saviour's Gospel preaching begins with the words: “Repent, for the kingdom of heaven is at hand” (Matthew 4:17). Christ calls for change, but this change does not happen automatically; it requires a specific spiritual path, personal effort, and cooperation between man and God's grace.

And here the Church, like a wise Mother, does not leave a person alone with loud appeals. It offers specific spiritual guidelines, liturgical texts, and living examples of repentance, among which the Great Penitential Canon of St. Andrew, Archbishop of Crete, occupies a special place at the beginning of Lent. This canon is a kind of spiritual measure of repentance and a profound school of inner self-awareness.

The Canon is a unique liturgical work in which the author, addressing his own soul, guides it through the entire biblical history – from the fall of Adam to the events of the New Testament and the Ascension of Christ. The events of Holy Scripture appear here not as distant history, but as a spiritual mirror in which each person can see their own inner state. A special place in the canon is occupied by the image of St. Mary of Egypt – an example of a striking spiritual transformation, which testifies that the path of repentance is always open to those who sincerely seek to change.

During the first four days of Great Lent – Monday, Tuesday, Wednesday and Thursday – the Canon is read in parts during the Great Compline with the constant prayerful refrain: “Have mercy on me, O God, have mercy on me.” It is performed in its entirety on Thursday of the fifth week of Lent. Participation in this service helps a person learn to look at themselves honestly, without justifying sin by external circumstances, but also without falling into despair; opening themselves to God's mercy.



In the Ukrainian church tradition, this penitential experience is often accompanied by prostrations after each troparion of the Canon. Although this practice is not a mandatory norm, it physically expresses a person's inner humility and their desire to pray to God with their whole being – both soul and body.

Another important Lenten service is the Liturgy of the Presanctified Gifts, which combines evening prayer with the communion of the Body and Blood of Christ. It is usually celebrated on Wednesdays and Fridays during Great Lent and emphasizes the penitential nature of this period, while reminding us that spiritual struggle is impossible without Eucharistic support, without active participation in Christ.

The Passion Service (from Latin *passio* - suffering) also occupies a special place in the Ukrainian Orthodox tradition. This liturgical rite was adapted for the needs of the Kyiv Metropolis by Metropolitan Petro (Mohyla). The Kyiv Passion Rite became a unique liturgy during which the crucifixion and suffering of our Lord Jesus Christ on the Gogatha are prayerfully commemorated. Its spiritual message is profound: through the Cross, the way to Resurrection is opened. The Passion is designed to help the faithful not only to contemplate Christ's sacrifice, but also to realize their personal responsibility for accepting the gift of salvation in their own lives.

The Ukrainian Orthodox Church of Canada has a pious tradition of performing the Penitential Canon and Passion in a different church each time. This practice promotes unity among parishes, allows the faithful to pray in different spiritual and iconographic spaces, and is a living testimony of brotherly love and church solidarity.

The first week of Great Lent ends with Sunday of Orthodoxy, a celebration of the triumph of the true faith. This is not literally a day of "icon veneration," but above all a celebration of the victory of Orthodox theology of the Incarnation. In this context, the icon appears not as an object of worship, but as a visible testimony to the reality of the Incarnation of God, theology in colours, which leads a person from the visible to the invisible and helps to correctly know God.

In a penitential context, this Sunday sums up the path of inner transformation that a person gradually comes to in the process of spiritual work on oneself: a purified mind begins to see the world and God correctly – without distortions and false narratives.

As a touching sign of the unity of personal faith and church life, there is a tradition in the Metropolitan Cathedral in Winnipeg where the faithful bring their home icons to the church on Sunday of Orthodoxy. People pray before them every day, turn to God, reflect on their own lives, gradually change their way of thinking, and find spiritual guidance. In this way, the Church emphasizes the important role of home prayer and everyday sacred space in the life of a Christian. This tradition is a visible symbol of the combination of personal prayer, daily spiritual life, and communal church worship.

All of this together – the Great Penitential Canon, the Liturgy of the Presanctified Gifts, the Passion, and other Lenten services – forms the complete spiritual journey of Great Lent. It is a path from external efforts to internal change, from personal prayer to full participation in the life of the Church, from physical feasts to spiritual renewal. In this way, Great Lent becomes not only a period of restraint, but a path of living renewal that helps a person enter into the joy of Christ's Resurrection and live according to this hope.



### **Greetings on the 70th Birthday of Mitred Archpriest Dr. Roman Bozyk**

On March 13, Mitred Archpriest Dr. Roman Bozyk celebrates his 70th birthday. He has devoted more than four decades of his life to serving the Church in three integral dimensions: pastoral, educational, and administrative.

We wish Father Roman good health, spiritual and physical strength, so that his life path may continue to be a fruitful testimony of responsible and wise service for the benefit of the Church and its future generations.

### **Вітаємо з Ювілеєм: 3 Нагоди 70-Річчя Митрофорного Протоієрея, Д-ра Романа Божика**

13 березня свій 70-річний ювілей відзначає митрофорний протоієрей, доктор Роман Божик – священнослужитель, який понад чотири десятиліття свого життя присвятив служінню Церкві в трьох невід'ємних вимірах: пастирському, освітньому та адміністративному.

Бажаємо ювілярові міцного здоров'я, духовних і тілесних сил, щоб і надалі його життєвий шлях залишався плідним свідченням відповідального й мудрого служіння на благо Церкви та її майбутніх поколінь.

*Many happy returns! Многая і благая літа!*

### **Greetings to Father Chad Pawlyshyn on His 15th Anniversary of Service in Christ's Church**

April 4 marks 15 years since Father Chad Pawlyshyn was ordained a deacon, beginning his service in the Holy Orthodox Church, and later receiving ordination as a priest.

May the Lord grant him good health, spiritual joy, inspiration, and zeal in his future pastoral ministry for the glory of God and the good of the Holy Church.



### **Вітаємо отця Чада Павлишина з 15-річчям служіння в Христовій Церкві**

4 квітня сповнюється 15 років відтоді, як отець Чад Павлишин прийняв дияконську хіротонію, розпочавши своє служіння в Святій Православній Церкві, а згодом удостоївся і пресвітерської хіротонії.

Нехай Господь дарує йому міцне здоров'я, духовну радість, натхнення та ревність у подальшому пастирському служінні на славу Божу і на благо Святої Церкви.



# UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF CANADA

9 St. John's Avenue  
Winnipeg, Manitoba  
Canada R2W 1G8

Toll-Free: 1.877.586.3093

Phone: 204.586.3093

Fax: 204.582.5241

[consistory@uocc.ca](mailto:consistory@uocc.ca)

## **Mission Statement of The Herald (Visnyk)**

1. Proclaim the good news of our Incarnate Lord God and Saviour Jesus Christ as taught by the Holy Orthodox Church, of which the Ukrainian Orthodox Church is an integral part.
2. Provide news about the Ukrainian Orthodox community in Canada, Ukraine and throughout the world.
3. Serving as a forum for the exchange of information and perspectives on what it means to live as a Canadian Orthodox Christian of Ukrainian heritage.
4. Foster the growth and development of the Ukrainian Orthodox Church in Canada, in Ukraine and throughout the world.
5. Provide articles on the Ukrainian Canadian heritage, history, culture and traditions.

"To foster the growth and development of the Ukrainian Orthodox Church in Canada" we request and encourage you, our UOCC faithful, to send in and share information and pictures from your parish's celebrations of the Nativity of the Lord and Epiphany as well as St. Nicholas Day. Further, if your parish and parishioners are celebrating a special event or milestone, please send those as well to the Communications Directors at: [communications1@uocc.ca](mailto:communications1@uocc.ca) or [communications2@uocc.ca](mailto:communications2@uocc.ca).

Articles published in *Visnyk/The Herald*, signed by the writer, do not necessarily reflect the views and opinions of the Ukrainian Orthodox Church of Canada, but rather those of the author. All materials are subject to editorial modification for clarity, space considerations and stylistic conventions adopted by the *Visnyk/The Herald*. The editor reserves the right to edit or shorten, if necessary, all articles, as well as to refuse publication of submitted materials if deemed unsuitable or at variance with editorial policy. The editor must approve the publication of any articles that have been published earlier or are under consideration for publishing elsewhere.

Please consider donating to support the ministries of our church.

<https://www.uocc.ca/donate/>