

The Sunday Shepherd

Descent of the Holy Spirit
Ukrainian Orthodox Church (Sobor)
in Regina

1305 – 12th Ave,
Regina, SK S4P 4L6

Український Православний
Собор

Зіслання Св. Духа в Реджайні
And serving the congregations of St.
Michael's in Candiac, Selo Gardens
Chapel, St. Volodymyr's in Moose Jaw

Parish Bulletin for the week of January 29, 2017

Office and Mailing Address: 1920 Toronto Street, Regina, SK S4P 1M8
e-mail: dhsuosregina@sasktel.net Website: <http://www.uocregina.ca/>

32-га. НЕДІЛЯ ПО П'ЯТИДЕСЯТНИЦІ. ГОЛОС – 7-ий. НЕДІЛЯ ПРО ЗАКХЕЯ.
ПОКЛОНІННЯ ЧЕСНИМ ВЕРИГАМ АПОСТОЛА ПЕТРА

32-nd. SUNDAY AFTER PENTECOST. TONE – 7. SUNDAY OF ZACCHAEUS. VENERATION OF
THE CHAINS OF THE APOSTLE PETER.

Христос Рождається! Славимо Його!

Christ is Born! Let us Glorify Him!



*Please let Father Pawlo know of anyone who is in the hospital or is convalescing at home or if you may, for any other reason, wish to have a visit from Father Pawlo call 306-761-0480 or 306-539-5315 cell.
This will be most helpful to Father in his pastoral duties.*

Orthodox faith teaches us the importance of interceding on behalf of others through Prayer. In our prayers today please remember the following faithful who are hospitalized, convalescing or ill: Individuals will be kept on the prayer list for one month.

Mark (0104)	George (0104)	Larissa (0104)	Amy (0104)
Bill (0104)	Lena (0104)	Merve (0104)	Donna (0104)
Pearl (0104)	Nellie (0104)	Sophie K (004)	Mary R (10104)
Katherine L (0104)	Nick (0204)	Jessica (0104)	Steve (0104)

And those in care homes or similar situations:

Ivan Kozey	Bill Warnyca	
Christina Spak	Doreen Kuyek	Carolina Miller
Joyce Stadnyk	Mary Yaremchuk	Larry Trafananko

(Please let Father Pawlo know if there are others who we should pray for.)

And those in special or extraordinary situations: We pray for peace in Ukraine. Вічна Пам'ять! Memory Eternal to all (10,000 plus) who died in the conflict in Ukraine these past weeks and months.

СВЯТІ

Поклоніння чесним веригам ап. Петра ≠ Мчч. Спевсиппа, Єлевсиппа, Мелевсиппа та їхньої бабки Леоніли і з ними Неона, Турвона та Іовіли (161-180) ≠ Мч. Данакта читця (II) ≠ Прав. Максима, ієрея Тотемського (1650) {≠ Свт. Гонората, єп. Арлського, основоположника Леринського монастиря (429) ≠ Св. Сигеврта, царя східньої Англії (635) ≠ Св. Фурсея, просвітителя східньої Англії (650)}

SAINTS

Veneration of the Precious Chains of the Holy and All-Glorious Apostle Peter ≠ Martyrs Speusippus, Eleusippus, and Meleusippus, their grandmother Leonilla, and with them Neon, Turbo and the woman Jonilla (ca. 161-180) ≠ Martyr Danax the reader (2) ≠ Ven. Maximus, priest of Totma (1650) {≠ Ven. Honoratus, Archbp. of Arles and founder of Lerins Monastery (429) ≠ St. Sigebert, king of the East Angles, Martyr (635) ≠ St. Fursey of Burgh, Enlightener of East Anglia (650)}

The Veneration of the Honorable Chains of the Holy and All-Praised Apostle Peter: In about the year 42, on the orders of Herod Agrippa, the Apostle Peter was thrown into prison for preaching about Christ the Savior. In prison he was held secure by two iron chains. During the night before his trial, an angel of the Lord removed these chains from the Apostle Peter and led him out from the prison (Acts 12:1-11).

Christians who learned of the miracle took the chains and kept them as precious keepsakes. For three centuries the chains were kept in Jerusalem, and those who were afflicted with illness and approached them with faith received healing. Patriarch Juvenal (July 2) presented the chains to Eudokia, wife of the emperor Theodosius the Younger, and she in turn transferred them from Jerusalem to Constantinople in either the year 437 or 439.

Eudokia sent one chain to Rome to her daughter Eudoxia (the wife of Valentinian), who built a church on the Esquiline hill dedicated to the Apostle Peter and placed the chain in it. There were other chains in Rome, with which the Apostle Peter was shackled before his martyrdom under the emperor Nero. These were also placed in the church.

On January 16, the chains of Saint Peter are brought out for public veneration.

Source: <https://oca.org/saints/lives/2017/01/16/100202-veneration-of-the-precious-chains-of-the-holy-and-all-glorious-apostle-peter>

SUNDAY TROPAR TONE 7

You destroyed death by Your Cross. You opened paradise to the thief. You changed the Myrrh-Bearers weeping and commanded Your apostles to proclaim that You are risen, O Christ God, granting the world great mercy.

TROPAR OF THE SAINT IN TONE 4

Without leaving Rome, you have come to us, you who preside over the apostles by the power of the venerable chains you bore. While honoring them with faith, we beseech you that, through your intercession, God may grant us great mercy.

KONDAK OF SUNDAY IN TONE 7

The dominion of death can no longer hold men captive, for Christ descended shattering and destroying its power. Hades is bound while the prophets rejoice in harmony. The Saviour has come to those who believe, saying; come forth you faithful, unto the resurrection.

GLORY to the Father and to the Son and to the Holy Spirit.**KONDAK OF SAINT IN TONE 2**

Christ the Rock, who with splendid glory glorified Peter, the Rock of Faith, the first among the apostles, now calls us all to celebrate the miracles performed through the honorable chains of Peter, that He may grant us the forgiveness of our sins.

NOW AND FOREVER and to the ages of ages, Amen.**THEOTOKION IN TONE 6**

O Protection of Christians that cannot be put to shame, unchanging mediation unto the Creator, do not despise the suppliant voices of sinners, but be quick to come to our aid, O Good One, who in faith cry out to You: hasten to intercession and come quickly to make supplication, for You, O Theotokos, always protect those who honour You.

PROKIMEN TONE 7

The Lord shall give strength to His people.
The Lord shall bless His people with peace.

Bring to the Lord, you sons of God, bring young rams to the Lord.

The Lord shall give strength to His people.
The Lord shall bless His people with peace.

ANOTHER PROKIMEN IN TONE 8 Their proclamation has gone out into all the earth and their words to the end of the universe.

ТРОПАР НЕДІЛЬНИЙ НА ГОЛОС 7

Зруйнував єси хрестом Твоїм смерть, відкрив Ти розбійнику рай, мироносицям плач змінив, і апостолам проповідувати повелів єси, що воскрес, Христе Боже, даючи світов велику милість.

ТРОПАР СВЯТОМУ НА ГОЛОС 4

Ти Риму не залишив, але ми ніби тебе само: у себе маємо, отримавши святі твої, найперший із апостолів, вириги, які ти сам носив і котрим ми, із вірою поклоняючися, тебе просимо: твоїми до Бога молитвами пошли нам велику милість.

КОНДАК НЕДІЛЬНИЙ НА ГОЛОС 7

Влада смерті не може вже тримати людей, і зійшов Христос, сокрушаючи і знищуючи сили її. Ад вже переможений. Пророки одностайно радуються. Явився Спас сущим вірі, промовляючи, Виходьте, вірні, до воскресіння.

СЛАВА Отцю і Сину і Святому Духові.**КОНДАК СВЯТОМУ НА ГОЛОС 2**

Верховного і першого серед апостолів, вірного учня істини, Петра великого прославимо, із вірою припадемо до його святих вириг і отримаємо прощення гріхів.

І НИНІ і повсякчас і на віки вічні, Амінь.**БОГОРОДИЧНИЙ НА ГОЛОС 6**

Заступнице християн усердная, молитвенница до Творця надійная, не зневаж молитви грішників, але прийди швидше, як Благая, на поміч нам, що з віро звиваємо до Тебе, поспіши на молитву і скоро прийди на благання, бо Ти заступаєшся завжди за тих, що шанують Тебе, Богородице.

ПРОКИМЕН ГОЛОС 7

Милість Господь кріпость людям Своїм дає.
Господь благословить людей Своїх миром.

Принесіть Господеві, сини Божі, принесіть Господеві молодих ягнят.

Господь кріпость людям Своїм дає.

Господь благословить людей Своїх миром.

ДРУГИЙ ПРОКИМЕН НА ГОЛОС 8

По всій землі лунає голос їх, і до краю вселенної слова їх.

Epistle - Апостол

Дії 12:1-11

Ukrainian Bible (UKR)

12 А Цар Ірод тоді підніс руки, щоб декого з Церкви гнобити.

² І мечем він стяв Якова, брата Іванового.

³ А бачивши, що подобалося це юдеям, він задумав схопити й Петра. Були ж дні Опрісноків.

⁴ І, схопивши його, посадив до в'язниці, і передав чотирьом чвіркам вояків, щоб його стерегли, бажаючи вивести людям його по Пасці.

⁵ Отож, у в'язниці Петра стерегли, а Церква ревно молилася Богові за нього.

⁶ А як Ірод хотів його вивести, Петро спав тієї ночі між двома вояками, закутий у два ланцюги, і сторожа пильнувала в'язницю при дверях.

⁷ І ось Ангол Господній з'явився, і в в'язниці засяло світло. І, доторкнувшись до боку Петрового, він збудив його, кажучи: Мерщій вставай! І ланцюги йому з рук поспадали.

⁸ А Ангол до нього промовив: Підпережися, і взуй сандалі свої. І він так учинив. І каже йому: Зодягнися в плаща свого, та й за мною йди.

⁹ І, вийшовши, він ішов услід за ним, і не знав, чи то правда, що робилось від Ангола, бо думав, що видіння він бачить.

¹⁰ Як сторожу минули вони першу й другу, то прийшли до залізної брами, що до міста веде, і вона відчинилась сама їм. І, вийшовши, пройшли одну вулицю, і відступив Ангол зараз від нього.

¹¹ Сказав же Петро, опритомнівши: Тепер знаю правдиво, що Господь послав Свого Ангола, і вивер мене із рук Іродових та від усього чекання народу юдейського.

1 Тимофію 4:9-15

Ukrainian Bible (UKR)

⁹ Вірне це слово, і гідне всякого прийняття! ¹⁰ Бо на це ми й працюємо і зносимо ганьбу, що надію кладемо на Бога Живого, Який усім людям Спаситель, найбільше ж для вірних.

¹¹ Наказуй оце та навчай! ¹² Нехай молодим твоїм віком ніхто не гордує, але будь зразком для вірних у слові, у житті, у любові, у дусі, у вірі, у чистості!

¹³ Поки прийду я, пильнуй читання, нагадування та науки!

¹⁴ Не занедбуй благодатного дара в собі, що був даний тобі за пророцтвом із покладенням рук пресвітерів.

¹⁵ Про це піклуйся, у цім пробувай, щоб успіх твій був явний для всіх!

Acts 12:1-11

New Revised Standard Version (NRSV)

12 About that time King Herod laid violent hands upon some who belonged to the church. ² He had James, the brother of John, killed with the sword. ³ After he saw that it pleased the Jews, he proceeded to arrest Peter also. (This was during the festival of Unleavened Bread.) ⁴ When he had seized him, he put him in prison and handed him over to four squads of soldiers to guard him, intending to bring him out to the people after the Passover. ⁵ While Peter was kept in prison, the church prayed fervently to God for him.

⁶ The very night before Herod was going to bring him out, Peter, bound with two chains, was sleeping between two soldiers, while guards in front of the door were keeping watch over the prison. ⁷ Suddenly an angel of the Lord appeared and a light shone in the cell. He tapped Peter on the side and woke him, saying, "Get up quickly." And the chains fell off his wrists. ⁸ The angel said to him, "Fasten your belt and put on your sandals." He did so. Then he said to him, "Wrap your cloak around you and follow me." ⁹ Peter went out and followed him; he did not realize that what was happening with the angel's help was real; he thought he was seeing a vision. ¹⁰ After they had passed the first and the second guard, they came before the iron gate leading into the city. It opened for them of its own accord, and they went outside and walked along a lane, when suddenly the angel left him. ¹¹ Then Peter came to himself and said, "Now I am sure that the Lord has sent his angel and rescued me from the hands of Herod and from all that the Jewish people were expecting."

1 Timothy 4:9-15

New Revised Standard Version (NRSV)

⁹ The saying is sure and worthy of full acceptance. ¹⁰ For to this end we toil and struggle, because we have our hope set on the living God, who is the Savior of all people, especially of those who believe. ¹¹ These are the things you must insist on and teach. ¹² Let no one despise your youth, but set the believers an example in speech and conduct, in love, in faith, in purity. ¹³ Until I arrive, give attention to the public reading of scripture, to exhorting, to teaching. ¹⁴ Do not neglect the gift that is in you, which was given to you through prophecy with the laying on of hands by the council of elders. ¹⁵ Put these things into practice, devote yourself to them, so that all may see your progress.

ALLELUIA IN TONE 7

It is good to give thanks to the Lord, to sing praises to Your Name, O Most High. Alleluia.

To declare Your mercy in the morning and Your truth by night. Alleluia.

ALLELUIA IN TONE 1

The heavens, O Lord, shall declare Your wonders and Your Truth in the assembly of the saints. Alleluia

АЛИЛУЯ ГОЛОС 7

Благо є прославляти Господа, і співати Імені Твоєму, Всевишній. Алилуя.

Сповідати вранці про милість Твою, і вночі про правду Твою. Алилуя.

АЛИЛУЯ НА ГОЛОС 1

Небеса прославляють чудеса Твої, Господи, і істину Твою в Церкві святих

Євангелія – Gospel

Від Луки 19:1-10

Ukrainian Bible (UKR)

¹⁹ І, ввійшовши Ісус, переходив через Єрихон.

² І ось чоловік, що звався Закхей, він був старший над митниками, і був багатий, ³ бажав бачити Ісуса, хто Він, але з-за народу не міг, бо малий був на зріст.

⁴ І, забігши вперед, він виліз на фігове дерево, щоб бачити Його, бо Він мав побіч нього проходити.

⁵ А коли на це місце Ісус підійшов, то поглянув угору до нього й промовив: Закхею, зійди зараз додолю, бо сьогодні потрібно Мені бути в домі твоїм!

⁶ І той зараз додолю ізліз, і прийняв Його з радістю. ⁷ А всі, як побачили це, почали нарікати, і казали: Він до грішного мужа в гостину зайшов!

⁸ Став же Закхей та й промовив до Господа: Господи, половину маєтку свого я віддам ось убогим, а коли кого скривдив був чим, верну вчетверо.

⁹ Ісус же промовив до нього: Сьогодні на дім цей спасіння прийшло, бо й він син Авраамів.

¹⁰ Син бо Людський прийшов, щоб знайти та спасти, що загинуло!

Luke 19:1-10

New Revised Standard Version (NRSV)

¹⁹ He entered Jericho and was passing through it. ² A man was there named Zacchaeus; he was a chief tax collector and was rich. ³ He was trying to see who Jesus was, but on account of the crowd he could not, because he was short in stature. ⁴ So he ran ahead and climbed a sycamore tree to see him, because he was going to pass that way. ⁵ When Jesus came to the place, he looked up and said to him, "Zacchaeus, hurry and come down; for I must stay at your house today." ⁶ So he hurried down and was happy to welcome him. ⁷ All who saw it began to grumble and said, "He has gone to be the guest of one who is a sinner." ⁸ Zacchaeus stood there and said to the Lord, "Look, half of my possessions, Lord, I will give to the poor; and if I have defrauded anyone of anything, I will pay back four times as much." ⁹ Then Jesus said to him, "Today salvation has come to this house, because he too is a son of Abraham. ¹⁰ For the Son of Man came to seek out and to save the lost."

Communion Hymn

Praise the Lord from the heavens, praise Him in the highest. Alleluia.

Their proclamation has gone out into all the earth and their words to the ends of the universe. Alleluia.

Причасний

Хваліть Господа з небес, хваліть Його в вишніх. Аلیلія.

По всій землі лунає голос їх, і до краю вселенної слова їх. Аلیلія.

Від Отця Павла Father Pawlo's Corner

ЧОМУ МИ БЕРЕМО УЧАСТЬ В БОГОСЛУЖЕННЯХ

Для кожного православного християнина брати участь в богослуженнях є виявом приналежності до Церкви, як містичного Тіла Христового, цебто бути з Христом Спасителем. Кожний християнин і християнка вірить, що життя має свій зміст і призначення й існування людини не є біологічним випадком в житті світу. Творцем усього є Бог. Людину Він створив досконалою по Своему образу і подоби і дав їй свобідну волю, як має ангельській світ. З причини свобідної волі в людській природі стався упадок і людина стратила повноту свого життя в Божому царстві. Людську природу оновив Сам Бог, пославши Сина Свого, Який прийняв людську природу, страждав на хресті і на третій день воскрес. Це є основна засада християнського розуміння створення світу Богом і створення людини, як завершення життя всього, що є створене в світі.

Метою людського життя на землі є ушляхетнити і зробити свою природу більш досконалою, повернути її до початкового стану, а це означає наблизитися до свого Творця. Живучи в цьому світі це є можливим лише тоді, коли своє життя людина наблизить до Христа. Це можливе тоді, коли людина почне жити в єдності з Христом, а це є в Його Церкві. Це стає можливим тоді, коли людина увірує в Христа, як Сина Божого і прийме Його своїм Спасителем.

Щоб людина могла увірувати в Сина Божого, і прийняти Його своїм Спасителем, Ісус Христос три роки навчав про Боже Царство. Він залишив писаний Завіт – закон для правдивого життя. Він оснував Свою Церкву, як Царство Боже на землі, яку постійно провадить і оживляє Духом Святим, подаючи Свою благодать в життя кожної віруючої людини. Благодать Божа подається в Святих Таїнствах, які устійнив Сам Христос. Він заповів, що через хрещення водою і Духом Святим людина стає членом Його Церкви і цим має доступ до різних джерел благодаті Божої. У центрі благодатного життя в Церкві Він поставив Св. Причастя, яким людина постійно оновляє своє життя в Христі. Це Св. Таїнство Христос оснував на Тайній Вечері перед Своїми стражданнями. Будучи з апостолами, Він «Узяв хліб і, поблагословивши, розломив і дав ученикам, і сказав: ***Прийміть, споживайте, це Тіло Моє***. І взявши чашу, і воздавши хвалу, подав їм, кажучи: ***Пийте від неї всі, бо це Кров Моя нового заповіту, що за багатьох проливається на відпущення гріхів***». Христос заповів апостолам, а через них і всім християнам на всі віки робити це на спомини Його. Таким чином, дія причастя стала для християн центром богослужбового і завжди оновляючого життя в Христі.

В час Свого вознесення Ісус Христос заповів апостолам не залишати Єрусалима, аж до часу, коли вони не отримають Духа Святого з неба. До того часу Він їм заповів перебувати в пості і молитві. В день П*ятидесятниці, коли апостоли були разом, і молилися, Бог зіслав на них Духа Святого, і вони, отримавши благодать Божу, пізніше розійшлись у всі частини тодішнього світу проповідувати Христову Євангелію.

Всі Святі Таїнства, які Церква плекає в благодатному житті своїх членів, пов*язуються з постом і молитвою. Ісус Христос заповів піст і молитву для людського вдосконалення, щоб людина могла отримати Божу благодать. Таким чином від найдавніших часів в Церкві витворився богослужбовий чин навколо всіх Св. Таїнств. Богослужбові чини, чи як ми називаємо, богослуження, є потрібні людині, як духовні вправи для духовного

вдосконалення, щоб наблизитись до Бога. Постійні молитви, участь в богослуженнях та добрі діла людини наближать її до Бога. В перші століття, коли християнство було переслідуване в Римській імперії, християни збиралися на богослуження в різних місцях, переховуючись і уникаючи арештів та мук. Від четвертого до шостого століття, коли християнство стало визнаним державою, християнські богослуження найбільше розвинулись і прийняли таку форму, яку нині практикується в усіх Православних Церквах.

Участь в богослуженнях – це жива участь в благодатному житті Церкви. З одного боку, людина виявляє свою віру в Ісуса Христа, як Спасителя, і бажання увійти в єдність з Богом, а з другого, вона дістає Божественну благодать, яка ушляхетнює й приєднує її до Царства Божого. Отримання благодатних дарів в Церкві можна лише через участь в її богослуженнях, чи чинах Св. Таїнств Христових.

Кожна людина з*єднується з Христом в Св. Причасті, яке в Церкві прийнято звершувати кожного першого дня в тижні, цебто в неділю, як також в інші святочні дні. Таким чином, створився окремий богослужбовий чин, що нині ми називаємо Св. Літургією, або Св. Євхаристією. Отже, коли ми беремо участь в Св. Літургії в недію чи інший святочний день, ми беремо участь в богослуженні нашого духовного оновлення. В час богослуження ми поєднуємось з Христом і поєднуємось з усіма, хто прийшов до церкви і молиться. Вся церковна громада, поєднана в молитві і безкровному принесенні жертви у виді хліба і вина, бере участь в принесенні жертви Ісусом Христом на хресті і цим поєднується з Ним у Його смерті і воскресінні. Це є змістом нашої участі в богослуженні Св. Літургії кожної неділі і кожного свята. Це літургічне переживання є реальним і дійсним життям в Христі і видимим виявом кожного християнина.

MY POWER IS MADE PERFECT IN WEAKNESS

The Apostle Paul tells us in the Epistle (2 Corinthians 11:31-12:9) that he was given a thorn in the flesh, some physical handicap, “a messenger of Satan”, so that he would not become too elated. Here is an important teaching. First, the Apostle says that this weakness is not from God but from the author of weakness, Satan. Nevertheless, God allowed it to come upon St. Paul. And although he prayed three times that it might leave him, the Lord answered him: “My grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness”. What an extraordinary answer! What does it mean?

The Apostle Paul was human and thus prone, as we all are, to pride in his gifts or achievements. And Paul had a lot to be proud of. There were visible achievements in the form of the many Christian communities he founded throughout a world that was hostile to his teaching. There was the lofty spiritual attainment, his vision of the third heaven that he speaks about in the Epistle. It was easy for him to become proud of his attainments. Then he would have stopped relying upon the power of God and begun instead to rely upon himself and what he had achieved. Pride is especially dangerous not to those who have achieved little, but to those who are gifted and have achieved a great deal. Therefore, to keep him calling upon and relying upon the Lord, Paul was troubled with his weakness. It made him continually dependent upon the power of God. And for that reason he was strong in faith.

What message is there in this for us? Although we are not as gifted with faith and zeal as Paul, we are human as he is. We too have the tendency to fall in love with ourselves, becoming elated by reason of our wonderful minds or talents or achievements. Then we all but forget about God. But when some weakness comes, or some catastrophe threatens we lose confidence in our strength to overcome all obstacles. And then we have two possible responses; we can give way to despair and give up the battle, or we can turn in faith towards God for His help. The first response leads ultimately to death and stagnation, the second to life and growth. The Apostle Paul chose the latter way. This is why we revere him to this day. And all the more do we revere God who worked such mighty miracles and gave such profound teachings through him.

Our Ukrainian people have a proverb dealing with this issue. They say: “Як тривога то до Бога` (when there is trouble one turns to God). And they add; “А по тривозі то і по Бозі` (and

when the trouble passes one forgets about God). It is another weakness of humans that they quickly forget about God's part in the answer to their needs and begin to congratulate themselves for their resourcefulness and courage in adversity. Or they just forget about it. A painful example is the crowd that followed Jesus clamoring for and receiving miracles of healing, resurrection of the dead and multiplication of food, and finally clamoring as insistently for His death by crucifixion. Because of this it sometimes happens that the thorns in the flesh remains, or another takes its place. We should not consider such thorn a misfortune, but rather as a challenge and an opportunity to draw nearer to God and receive His power and grace for living a life pleasing to Him.

Today's society is suffering from many ills. Alienated from God, it is beset by many fears, assaults and falls. But in it, many of those who have found how weak and poor they are, although surrounded by the greatest material prosperity in history, have turned to God as the only source of peace and strength. Often, they are people who have been beaten by the travails of modern living, victims of broken families, victims of narcotics and alcohol, captives of sin in its many forms. And they found the answer in living with Christ. We all need to seek the answer to our weakened state as well as the sad state of our communities by turning earnestly to God for His answer. Then we all shall find His strength which is perfected in our weakness. Then we can even boast about our weaknesses which make us rely upon God. Are you beset by some thorn in the flesh? Is it troublesome enough to make you truly turn to God for help? Do it now. Do it continually. Peace and power and life are available to you – not in your strength but in God's.

ANNOUNCEMENTS

We ask our members to send in information about special – significant date - anniversary or birthday announcements that can be shared with the rest of our membership.

- 1. Прийомні години** - отець Павло запрошує всіх до зустрічі в парафіяльній канцеларії або резиденції за попереднім домовленням (306) 761-0480.

Office Hours - Father Pawlo is holding office hours at the Manse office 306-757-0445 or at the residence by appointment 136 - 2501 Windsor Park Rd. 306 761 0480 home; 306-539-5315 cell-мобільний; e-mail: pberezniak@gmail.com

- 2. Пригадуємо:** Просимо шановних членів нашої парафії, якщо хто із Вас змінив адресу або номер телефону, просимо Вас повідомити про це отця настоятеля або кого з членів церковної управи. *Щиро дякуємо за Вашу співпрацю!* **Reminder:** We ask the members of our parish, if anyone of you have changed your address or phone number, please notify Father Pawlo or any member of the Parish Council. *We thank you for your cooperation!*
- 3. Thank you to the Brotherhood for attending to preparations for the blessing of water and to the Marge Dumanski** for taking the lead and her assistants Diane and Mark Dumanski, Sylvia Chorney, Sonia Pacholek, Rosalie Pankiw, Marie Soltis and Sylvia Waliduda for preparing a most delicious Jordan Lenten Supper.
- 4. The Parish Annual General Meeting** will take place today Sunday January 29 after Divine Liturgy. Lunch will be provided.

January – February Services

29 Sunday	10:00 am	Divine Liturgy
	12:00 pm	DHS-UOS – Annual General Meeting
	3:00 pm	Blessing Homes - Emerald Park, Pilot Butte, White City
30 Monday	1:00 am	Blessing Homes – North West
31 Tuesday	1:00 am	Blessing Homes – North West
1 Wednesday	1:00 pm	Blessing Homes – North West
2 Thursday	1:00 pm	Blessing Homes – Buena Vista, Silton
3 & 4 Fri - Sat	1:00 pm	Blessing Homes – Central
5 Sunday	10:00 pm	Divine Liturgy
5 – 14	1:00 pm	Blessing Homes – By Appointment

We thank the Faithtree ministry for permission to reprint the following article.

Faithtree is a ministry of St. Michael Antiochian Orthodox Church in Van Nuys, California, a parish of the Antiochian Orthodox Christian Archdiocese of North America. Its purpose is to provide educational programs from a Traditional Orthodox Christian context in the language of our day, and to equip families in North America to live what they believe.

RUTHLESSLY ELIMINATE HURRY April 13, 2016

Confession: I have a terrible issue with pacing myself. There. I said it.

I am always on full throttle. I talk fast; I walk fast, I pretty much do everything fast. Adjusting to the pace of others who move more slowly than I actually causes me pain. This is particularly problematic because I have four small children, and for the life of me, I can't seem to control their pacing. They can be soooooo slow. It makes me a nervous wreck.

I am not alone.

In her book, "Speed: Facing Our Addiction to Fast and Faster-and Overcoming Our Fear of Slowing Down", researcher and psychologist Dr. Stephanie Brown explores how American society is now dominated by beliefs, attitudes and ways of thinking that elevate the values of impulse, instant gratification and loss of control to first line actions and reactions. In other words, we're addicted to speed.

Orthodox Christians are not exempt. In fact, when the Faithtree team was researching topics relative to men during the creation of [The Pursuit](#), we found that our guys can be particularly vulnerable to the inner pressure and chronic stress inherent to the rush for progress. And our clergy and men in lay ministries feel the pressure just as strong, if not stronger.

Author and pastor John Ortberg tells of time in his ministry when the pace he kept was so frantic he called a mentor for help and spiritual direction. He was desperate for a change. After describing the crazy rhythm of his life, he implored his friend to shed insight on what he needed to do to be spiritually healthy.

After a long pause, his friend just stated: "You must ruthlessly eliminate hurry from your life."

That was it. That was the entire pearl of wisdom he got from his mentor on how to be more spiritually healthy. Slow down. Way down.

I have a sneaking suspicion most of us could benefit from taking that same advice. I know I certainly could.

Why eliminate hurry?

Why do we need to reject the fast-paced craziness that has become so commonplace? If you want to *follow* someone, you can't outpace them, right? So, if our goal as Orthodox Christians is to know and follow Jesus Christ, we simply must consider His pace.

Although He was often busy, He was never hurried. He never went about the busyness of His ministry in a way that interfered with His relationship with His Father, or His ability to love those in front of Him.

This issue of hurry certainly isn't a new problem. We can't blame it on globalization, technology, or anything else unique to our day. In St. Mark's Gospel he tells the disciples struggling with the same fast-lane pacing.

"...FOR THERE WERE MANY COMING AND GOING, AND THEY HAD NO LEISURE SO MUCH AS TO EAT." (MARK 6:31 KJV)

For many of us, we see the chaos as a badge of honor; as if being the most tired, the most depleted, the most drained means we're the most dedicated, hardworking and passionate. This couldn't be farther from the truth.

Jesus understood this. He so often withdrew from crowds. He taught the same to His followers. In fact, in the very same verse from Mark, Jesus says,

"COME YE YOURSELVES APART INTO A DESERT PLACE, AND REST A WHILE..." (MARK 6:31, KJV)

He knew that calm, solitude and prayer were essential to spiritual well-being. And we really can't do those things (meaningfully, anyway) in a rush.

How do we eliminate hurry?

My husband says it like this: "You know honey, the only way to stop is to just, well, stop." But somehow in the frenetic, driven, "come-on-guys-let's-go-buckle-up-we're-so-late" world I've created for myself, I forget that I *get to choose* the level of chaos I will engage in. So how can we actually choose to slow down or even stop the hurry?

1. Understand the costs of speed addiction

We live under a weight of demands, real and imagined; that is debilitating. Stress disorders, fragmented thinking, obesity, depression, learning disabilities (developing in people of all ages) and negative changes to our thinking and attention are growing fast. Our relationships are becoming as fragmented as our thoughts. Internal chaos eventually ensues and for most of us, we can't concentrate on anything. Speed addiction is killing us physically, mentally and spiritually.

And as far as our spiritual health is concerned, participating in this kind of pandemonium is a slippery slope. Our greatest danger may not be rejecting or renouncing our faith, as many might think. Our greatest danger may instead be that we become so distracted and hurried and unfocused that we settle for a mediocre, superficial and disconnected version of it.

2. Intentionally interrupt your current pace.

Behavior can be the hardest thing to change, especially when habits have snuck up on us and have become cemented in our daily routines. Unless we choose to alter our behavior with focused intention, chances are, we'll revert to our old ways soon enough.

Try interrupting your impulsive behavior. See what it feels like to turn your smartphone off for an hour. Use business strategies like 'batching', even in your spiritual pursuits. Take time each day to sit in silence before the regular onslaught begins. Pray.

3. Practice.

None of us are inoculated against the pacing of today's world. The need to be efficient and instant is all around us. Rejecting that pace won't happen on the first, second, or even fiftieth try. So keep practicing! If one way of slowing down doesn't work, try another. Seek counsel from your priest, a mentor, or other trusted person. The idea is not to be perfect. The idea is to be in pursuit of a different way than the world.

4. Look to the perfect example.

How did He do it? Jesus often sought solitude. (see Mark 1:35, Luke 11:1-4) He lived simply. He chose to separate Himself from the frantic, distracting mayhem of an unorganized life. His focus remained on His Father. And it allowed Him to be intentional. His life was not hurried.

Now more than ever, we must strive for the same.

Michelle Moujaes is the Executive Director of [Faithtree Resources](http://lionheartsessions.com/ruthlessly-eliminate-hurry/). Source: <http://lionheartsessions.com/ruthlessly-eliminate-hurry/>