

# The Sunday Shepherd

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

1305 – 12<sup>th</sup> Avenue  
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 March 14, 2021

Office and Mailing Address: 1920 Toronto Street, Regina, SK S4P 1M8; (306) 757-0445  
e-mail: [dhsuosregina@sasktel.net](mailto:dhsuosregina@sasktel.net) Website: <http://www.uocregina.ca/>

**СИРОПУСНА НЕДЛЯ, ПРОЩЕННЯ. ГОЛОС – 7-ий.  
СПОМИН АДАМОВОГО ВИГНАННЯ.**

**CHEESE - FARE SUNDAY. FORGIVENESS. TONE – 7. ADAM'S EXPULSION**



*Please let Father Volodymyr 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 please call (306) 581-5600 or send an e-mail [fr.volodymyrfeskiv95@gmail.com](mailto:fr.volodymyrfeskiv95@gmail.com). Father's regular Office hours at the Sobor Office - MONDAY morning 10:00 – 12:00 noon and WEDNESDAYS 4:00 – 6:00 pm.*

**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 a month.**

<b>Madeline 3-4</b>	<b>Doug 3-4</b>	<b>Brent 3-4</b>	<b>William 3-4</b>
<b>Thomas 3-4</b>	<b>Ksenia 3-4</b>	<b>Donna 3-4</b>	<b>Hania 3-4</b>
<b>Diana Ov3-4</b>	<b>WallyK 3-4</b>	<b>Cara 3-4</b>	<b>Larysa 3-4</b>
<b>Bill D 3-4</b>	<b>Marge 3-4</b>	<b>Orest 3-4</b>	<b>Steve 3-4</b>
<b>Edward 3-4</b>	<b>Bill Ber 3-4</b>	<b>Andrea 3-4</b>	<b>Larissa 3-4</b>
<b>Natalia 3-4</b>	<b>Vasyl 3-4</b>	<b>Wasyl 3-4</b>	<b>BillW3-4</b>
<b>Yurij 3-4</b>	<b>Jean T 3-4</b>	<b>Ivan 3-4</b>	<b>Georgina 3-4</b>

**And those in care homes or similar situations:**

**Doreen Kuyek      Ann Fellingner      Larry Trafananko      Christina Spak**

*(Please let Bulletin Editor Yaroslav Lozowchuk (306-501-9200) know if there are others who we should pray for.)*

**We pray for peace in Ukraine. Вічна Пам'ять! Memory Eternal to all (13,000 plus) who died in the conflict in Ukraine and we pray for the healing of the over 20,000 maimed these past weeks and months.**

**Let us also remember in prayer:**

- **Let us also pray that the Lord bless the ministry in our midst of our pastor.**
- **The continuing horrible destruction in Syria and the Middle East.**
- **We pray that the Holy Spirit guide the newly instituted autocephalous Orthodox Church of Ukraine in its formation and that it truly become a beacon of God's love in the world in the 21st Century.**
- **We pray that the Lord bless the President of Ukraine, the Cabinet and deputies of Verchovna Rada with wisdom and virtue.**
- **We pray that the Lord bless our Federal and Provincial leadership to make just and acceptable to God decisions.**
- **We pray for the repose of the souls of all who died as a result of the Coronavirus to- date and pray for God's protection of our church, our community, our country and the world from the destruction resulting from the Coronavirus.**
- **We pray for all that have lost their jobs in the past months. Lord bless all who are struggling with fear of the unknown with the assurance of Your Love and grant us to never lose hope and to be open to serving our brethren.**
- **We pray that the Lord changes the hearts of the Russian leadership and stops them from escalating violence and further invasion of Ukrainian territory and that he protect the Ukrainian people from Russian imperial violence and destruction in the coming days and weeks.**
- **We pray that the Lord protect the people of Byelorussia and bless the leadership of both sides with His wisdom.**
- **We pray that the Lord bless the Ukrainian leadership with wisdom in resolving the current political – constitutional crisis.**

**“Believe me, if you knew Who is with you, you would not fear anything the world has to offer” - St Macarius the Great**

## **ТРОПАР НЕДІЛЬНИЙ НА ГОЛОС 7**

Зруйнував еси хрестом Твоїм смерть, відкрив Ти розбійнику рай, мирносицям плач змінив, і апостолам проповідувати повелів еси, що воскрес, Христе Боже, даючи світові велику милість.

**СЛАВА Отцю і Сину і Святому Духові.  
І НИНІ і повсякчас і на віки вічні, Амінь.**

## **КОНДАК ТРІОДИ НА ГОЛОС 6**

Премудрості Наставнику, розуму Подателю, немудрих Учителю, вбогих Захиснику, утверди, врозуми серце моє, Владико. Ти дай мені слово, Отчеє Слово, бо не втримаю уст моїх, щоб не взивали до Тебе, милостивий, помилуй мене, грішного.

## **ПРОКІМЕН НА ГОЛОС 8**

Помоліться і хвалу віддайте Господеві Богу нашому.

Відомий Бог в Юдеї, в Ізраїлі велике Ім'я Його.

## **TROPAR OF SUNDAY IN 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.

**GLORY** to the Father and to the Son and to the Holy Spirit..

**NOW AND FOREVER** and to the ages of ages. Amen.

## **KONDAK OF THE TRIODON IN TONE 6**

O Master, Guide to wisdom, Giver of prudent counsel, Instructor of the foolish and Champion of the poor: Make my heart steadfast by granting it understanding. O Word of the Father, grant me words, for behold, I shall not stop my lips from crying out to You: O merciful One, I am fallen, have mercy on me in Your compassion.

## **PROKIMEN IN TONE 8**

Pray and give glory to the Lord our God.

In Judah God is known; His Name is great in Israel.

# **АПОСТОЛ – EPISTLE**

## **Неділя Сиропусна, прощення**

### **До Римлян 13.11-14.4**

#### **з Послання До Римлян Святого Апостола Павла читання**

Браття! Тепер спасіння ближче до нас, аніж тоді, коли ми були увірували. Ніч минула, а день наблизився, тож відкиньмо вчинки темряви й зодягнімось у зброю світла. Як удень, поступаймо добродібно, не в гульні та п'янстві, не в перелюбі та розпусті, не в сварні та заздросках, але зодягніться Господом Ісусом Христом, а догодження тілові не обертайте на пожадливість. Слабого в Вірі приймайте, але не на осудження думок. Один бо вірує, що можна їсти все, а немічний споживає ярину. Хто їсть, нехай не погорджує тим, хто не їсть. А хто не їсть, нехай не осуджує того, хто їсть, - Бог бо прийняв його. Ти хто такий, що судиш чужого раба? Він для пана свого стоїть або падає; але він устоїть, бо має Бог силу поставити його.

## **Cheesefare Sunday**

### **Lesson from the Epistle of Saint Paul to the Romans 13:11–14:1–4**

Brethren, our salvation is nearer to us now than when we first believed in the Gospel. The night is nearly over, and the day is approaching. Therefore, let us abandon all the practices of benighted paganism and let us take up the weapons of enlightened Christianity.

Let us live decently as in the full light of the day. Turn away from revelry, drunkenness, lewdness, licentiousness, dissension, and rivalry. Put on the armor of our Lord Jesus Christ, and forget all about gratifying the passions of the flesh.

Welcome the man, who is weak in faith without arguing about his scruples. Some men believe in eating everything. Others, who are scrupulous, eat only vegetarian food.

The man, who eats meat, must not look down on the man, who abstains from it. Likewise, the man, who abstains from meat, must not criticize the man, who eats it. For God has welcomed him. Who are you to pass judgment on the servant of another? Whether he stands or falls, concerns only his master. To be sure, he will stand on his feet. For God is able to make him stand.

### **АЛИЛУЯ НА ГОЛОС 6**

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

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

### **ALLELUIA IN TONE 6**

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.

## **Євангелія – Gospel**

### **НЕДІЛЯ СИРОПУСНА, ПРОЩЕННЯ Євангеліє від Матфея – 6:14-21**

Сказав Господь: Коли ви прощатимете людям їхні провини, то й Отець ваш небесний простить вам. А коли ви не будете прощати людям, то й Отець ваш небесний не простить вам провин ваших. Коли ж ви постите, не будьте сумні, як лицеміри: бо вони виснажують своє обличчя, щоб було видно людям, мовляв, вони постять. Істинно кажу вам: Вони вже мають свою нагороду. Ти ж, коли постиш, намасти свою голову й умий своє обличчя, щоб не показати людям, що ти постиш, але Отцеві твоєму, що перебуває в тайні; і Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі. Не збирайте собі скарбів на землі, де міль і хробацтво нівечить, і де підкопують злодії і викрадають. Збирайте собі скарби на небі, де ні міль, ані хробацтво не нівечить і де злодії не пробивають стін і не викрадають. Бо де твій скарб, там буде і твоє серце.

### **CHEESEFARE SUNDAY Saint Matthew – 6:14-21**

The Lord said: “If you forgive men their trespasses, your heavenly Father will also forgive you. But if you do not forgive men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses.”

“Moreover when you fast, do not look gloomy like the hypocrites. For they distort their faces that their fasting may be seen by men. Verily I say to you, they have already received 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 in secret. Then your Father who sees you in secret will reward you openly.”

“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 nor steal. For wherever your treasure is, there will your heart be also.”

### **ПРИЧАСНИЙ**

Хваліть Господа з небес, хваліть його в небі.  
Аلیلуя.

### **COMMUNION HYMN**

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

## **Сиропусна Неділя – Спомин про вигання Адама і Єви з Раю - о. Ігор Куташ «Немудрих порадику і вбогих захиснику, укріпи, врозуми серце моє.» (Уривок з Кондака)**

Сьогодні – останній день підготовки на Великий Піст. Сьогодні вечером до нас прибуває цей довгожданий гість. Завтра вже буде Чистий Понеділок. Церква приготувляла нас на цей духовний подвиг, який охоплює все наше єство – духа, душу й тіло, намагаючись пробудити в нас наставлення потрібні для його успіху. Поміж ними: прагнення бачити і пізнавати Бога; смирення замість самовистарчальности; усвідомлення нашого відчуження від Бога, Який любить нас і постійно пропонує нам можливість жити в свідомості про Його опіку та щедрість сьогодні та завжди; пригадка про нашу відповідальність за все, що ми думаємо, чинимо та кажемо,- що нас повинно приводити до покаяння.

Сьогодні Церква пригадує нам про те, що ми також, як Адам і Єва, знаходимось на засланні з Раю, тому що багато з-поміж наших думок, слів та вчинків спотворили б його і перетворили б його на пекло замість Раю. Але Бог держить його безпечно і воно жде на нас: чисте, солодке, добре й прекрасне. І ми можемо туди повернутися, тому що Христос відкрив для нас дорогу. Отож у Великому Пості ми розпочинаємо наново дорогу назад до Раю, до нашого справжнього дому, який був для нас створений. Ось чому сьогодні ми вже більше не співаємо на Утрені пісню вигнанців: «На Вавилонських ріках, там ми сиділи, ридали...» Як окремі особи, та разом як народ Божий, ми повертаємось додому. А дорога додому – шлях покаяння.

Починаємо з того, що облегшуємо себе на цю подорож. Ми скидаємо важкий тягар почувань обіди та провини підчас Вечірні Прощення. Ми просимо прощення одне від одного і смиренно кланяємось і пропонуємо наше щире вибачення й іншим. Який прецінний дар даємо цим же самі собі! Виліковувати спомин про шкоду, обіди та образи словами: «Я прощаю, бо ж і мені прощено!» Відкрити дорогу для нового способу життя та відношення з другими та самих зі собою. Перестати витрачати коштовну енергію на те, щоб мудрувати та оправдувати себе, чи на те щоб виказувати другим, чи самим собі, а натомість прийняти місце смиренного митаря і розпочати нове життя. А також облегшуємо себе для цієї мандрівки додому постом, якого розділяємо і з іншими. Адам і Єва згрішили тим, що відмовилися постити. Бог сказав був їм стримуватися від плоду тільки одного з безчисельних чудових дерев у Раю, а вони не дотримали цього. Усвідомлюючи власну уразливість, ми просимо Бога допомогти нам затримати піст: «Немудрих порадику і вбогих захиснику, укріпи, врозуми серце моє.»

Намагаючись заховувати дисципліну посту, ми знаходимо знову та знову, що ми слабосильні, що ми постійно падаємо. І ми молимося щодня Молитвою Преподобного Єфрема Сирина з 4-го століття: «Господи і Владико життя мого, духа лінивства, безнадійности, владолюбства та пустомовства не дай мені. Духа ж чистоти, покори, терпеливости та любови даруй мені, рабу Твоєму. Так, Господи Царю, дай мені бачити провини мої, і не осуджувати брата мого (чи сестру мою), бо Ти благословен еси на віки віків. Амінь.» І ми вклоняємось до землі після кожної з 3-ох частин цієї Молитви.

Ми підкріплюємось роздумуванням над Св. Писанням і бачимо, як воно дає особисту науку для кожного з нас, закликаючи нас наслідувати добрий приклад праведних а уникати неправедний приклад тих, що згрішили. Це прекрасно подане у Великому покаянному каноні Преподобного Андрея Критського, якого читаємо в 4-ох частинах у перші чотири вечорі Св. Посту і повністю підчас Утрені 5-го четверга Посту («Поклони»), яку переважно служимо у середу вечером. Тут можна знайти текст цього канону (по-англійському): [monachos.net](http://monachos.net)

Пригадуючи собі науку М'ясопусної неділі про Страшний суд, а також прислухаючись до Господнього заклику в сьогоднішній Євангелії складати собі «скарби на Небі», ми також рішаємо додати діла милосердя та щедрости до нашого зусилля в Молитві та в пості. Ми будемо намагатись бути чуйними до потреб людей, що довкола нас і робити все, що можемо, щоб покращувати та збагачувати їхнє життя. Ми цим аж ніяк не збідніємо а будемо на багато багатшими.

Отож вперед до нашого справжнього дому, до Раю – з радістю та смиренністю та упованням на Бога, Який нас підкріплює, провадить та у всьому допомагає нам дійти до нашої цілі.

**Cheese-fare Sunday – Matthew 6:14-31**  
**"Moreover when you fast, do not look gloomy like the hypocrites"**

**Dear Brothers and Sisters in Christ!**

Many of the laws and regulations of our Orthodox Church have been greatly misunderstood by our people. Even the educated and the spiritually developed among our membership prefer to ignore many of these laws, in order that they be not burdened with them. Generally speaking, the great masses of our people have little understanding of our Church regulations. Moreover, only a handful of those who actually observe these laws have any sort of understanding of them that goes beyond the letter of the law. One such law of the Church, a law that has been greatly misunderstood and misinterpreted is the law of fasting. To be more precise, most people acknowledge this law merely by abstaining from certain foods on certain days of the year.

The fast was proclaimed and spoken about by our Lord Jesus Christ, but what kind of fasting was He speaking of? He spoke concerning a genuine fast, a fast with a deep spiritual purpose — not the kind of fast with which most of us are probably familiar. He spoke of a fast that was not only abstinence from food, but (and more important) abstinence from sin as well. Fasting is made necessary by the spiritual condition of man. Thus, virtually every religion that has ever been practiced on the face of the earth has embraced some sort of fasting. But "Christian fasting," as it were, is markedly different from the fasting practiced by other faiths.

Fasting, in itself, is not a religious virtue (although it is certainly healthy); rather, it is the means whereby man can achieve virtue. Thus, in today's Gospel Lesson, Jesus insists that fasting be accompanied by two virtues: that of forgiveness, and that of almsgiving.

The Pharisees fasted very strictly and ostentatiously. Their eyes were gloomy, their attitude sorrowful. And, most terrible of all, they put ashes over their heads to show people that their fast was a strong and a difficult one. In the presence of other men they beat their breasts, loudly lamenting their sins. On the other hand, although they boasted of their strict fasting, they continued to oppress the poor — especially widows and orphans. "But woe unto you, scribes and Pharisees, hypocrites! For ye devour widows' houses, and for pretence make long prayer: therefore ye shall receive the greater damnation" (Matt. 23:14). These hypocrites whom Christ was addressing attempted to prove their worthiness not to God, who knows every inner thought of man; rather, they concentrated on impressing their fellowmen with their arrogant and counterfeit righteousness.

Fasting — abstaining from all the forbidden foods — has little value if we persist in gossip, slander, and hating our brother, refusing to be reconciled with our fellow man. The purpose of fasting is, under these conditions, perverted and destroyed. Yet, very unfortunately, many who consider themselves exemplary Orthodox Christians practice just this type of fasting. Of course, even they are better than those who completely ignore the fasting rules, and continue at the same time in their life of sinful pleasures. St. John Chrysostom wrote these eloquent words on the subject of fasting:

The fact is of real value only when it stems from a pure heart; when one is ready to deny wealth, and stand above money; when one is ready to give alms to the poor; when one has love and affection, not only for one's own children, but also for the orphans and the poor. One manifests real fasting when he is ready to deprive himself of food, in order that the hungry and destitute might be fed. One really fasts when he maintains his equilibrium under all stress, never allowing himself to lose his temper and explode like a volcano, destroying everyone around him. A genuine fast involves the willingness to discard all vain ambition, which often results in destruction — not only for those who practice it, but for all who are close to them. One who is actually fasting never manifests covetousness.

Tomorrow, Dear Brothers and Sisters in Christ, Pure Monday, the first day of the Fast, let us begin our spiritual preparations for the great and holy banquet — the passion and resurrection of Christ. During this period, we know that many will completely disregard all that they stand to gain by fervent and active participation in the Fast. For such people, the Church calendar of feasts and fasts is non-existent. I would hope and pray that you are not of such mind. As your spiritual father. I beg you: pray; fast;

abstain from sin. Try sincerely during the Fast, and you will gain new strength for the rest of our life. May God bless you. Amen

## ШІСТЬ ПРАВИЛ ЖИТТЯ:

Кава з молоком.

1. Перед тим як молитися - ПОВІР
2. Перед тим як сказати - ПОСЛУХАЙ
3. Перед тим як витратити - ЗАРОБИ
4. Перед тим як написати - ПОДУМАЙ
5. Перед тим як здатися - СПРОБУЙ
6. Перед тим як померти - ЖИВИ

### **Father Nicholas and Dr. Roxanne Louh**

Today, we want to encourage you to have an attitude of gratitude. Every day, God blesses with us with 86,400 gifts, which is the number of seconds in a day. He blesses us with the gift of time, the gift of our family, the gift of being able to read, write, and see a new day. Yet unfortunately, our minds tend to draw on the negative, more than the positive. In other words, instead of counting all the blessings that God gives us, we focus on what is going wrong in our lives; who offended us, why something didn't work out, what could be better in our lives, or what could go wrong tomorrow.

Yes, we are going to have days where our plans may not work out the way we wanted them to, or days when others hurt us. However, we have to remember that there are thousands of people who are praying to have the life we have. And one of the ways

greatest ways we have to acknowledge our blessings, is to say two words, “thank you.” When we say “thank you,” we acknowledge what someone has been done for us. When we say “thank you” it prevents us from focusing on what we don’t have, and helps us to be grateful for what we do have. When we say “thank you,” our relationships improve, with others and with God.

Our encouragement for you today is to remember to have an attitude of gratitude, and to remember that although there is always something to complain about, we must seek to be the person who chooses not to. Instead, spend time saying “thank you” to your spouse, to a family member, or to a mentor who is or who has supported you. Don’t take the people that God has put in your life for granted. And most importantly, make it a point every day to thank God. Every good and perfect gift has come from Him. He is the one who laid down His life so that we would have the promise of eternal life. So, let’s go out today like the Psalmist and say, “Today is the day the Lord has made, let us rejoice and be glad in it.” Psalm 118:24

The Louhs – 2021 03 12

## ANNOUNCEMENTS

1. **Congratulations to Dr. Tony Harras on being selected as a recipient of an Alumni Achievement Award from the University of Saskatchewan** - The University of Saskatchewan will recognize seven distinguished alumni at a virtual event on March 14, 2021. For more information and to join the event click on this link: <https://alumni.usask.ca/get-involved/awards.php>

BUZ Volunteer Leadership Award statement

### **Dr. Tony Harras (BE'61, MSc'62, PhD'68)**

"Harras has been a lifelong inspirational leader in his community. He is a founding member of the Saskatchewan Organization for Heritage Languages, and the Multilingual Association of Regina. Here, he has worked hard to ensure that heritage language programs continue to enrich the lives of many. He has also volunteered with many organizations including his current role with Saskatchewan Centennial Planning Society. Harras is a retired professional engineer, who specialized in long-term planning in electric power and natural gas areas."

Многая Літа Антоне!

2. **Congratulations to the newly elected members of the Regina Ukrainian Orthodox Housing Corporation Board and we pray that the Lord bless their work:**

**Diana Dumanski**

**Anna Kaminski**

**Ken Lozinsky**

**Yaroslav Lozowchuk**

**Gerald Luciuk**

**Michael Makowsky**

**Vincent Ostryzniuk**

**Olecia Pitts**

**Steve Senyk**

**Wayne Hydeman**



- 3. PLEASE CONTINUE TO SIGN-UP FOR ATTENDING SERVICES BY CALLING the Church Office or President Mark or Father Volodymyr.**
- 4. If you wish your home blessed please make arrangements with Father Volodymyr (306-581-5600).**
- 5. If you have Parish administrative related questions please feel free to contact Ivanna Torbyn, our newly appointed Parish Office Administrative Assistant at - Email: uocreginaoffice@gmail.com; Phone: (306) 757-0445; Office hours: Mondays and Fridays, 9:00am to 1:00pm.**
- 6. If you are unable to attend church in person then please follow our services on Youtube – search for Descent of Spirit Ukrainian Orthodox Church Regina on Youtube and select the word SUBSCRIBE or open Facebook – and search - Regina Descent of the Holy Spirit Ukrainian Orthodox Church.**