



БЮЛЕТЕНЬ

Українська
Греко-Католицька Церква
Зарваницької Божої Матері

о. Андрій Олійник
Rev.aoliinyk@gmail.com

BULLETIN

Ukrainian
Greek-Catholic Church of
Our Lady of Zarvanycia

Fr. Andrii Oliinyk

Березень 2025

March 2025

12 духовних порад на Великий піст від владыки Венедикта Алексійчука



12 духовних порад від владыки Венедикта Алексійчука, єпископа Єпархії Святого Миколая Чудотворця із осідком у м. Чикаго (штат Іллінойс, США), для вдалого і плідного завершення Великого посту.

1. Сучасній людині найбільше потрібно постити від власного егоїзму. У цей час вона занадто сильно зосереджена на собі, не чує голосу ближнього, зрештою, вже не чує себе. Це заважає їй краще подивитися на себе, на інших і на світ як на створіння Господа;

2. Людині слід відмовитися від власного егоїзму, однак я би рекомендував не ставити собі на час посту

занадто великі цілі. У духовному житті важливо розпочати з невеликих речей і систематично над ними працювати;

3. Для нас піст — це не лише питання «їсти чи не їсти», а вміння відмовитися від того, від чого відчуваємо залежність, без чого, як нам здається, не можемо прожити;

4. Коли ми прагнемо до Бога і бачимо, що нам щось заважає йти цієї дорогою, тоді обмежуємо себе саме у цьому [...]. Наприклад, одного із святих Отців запитали, як багато можна їсти. Він відповів: «Стільки, щоб залишити місце для Бога»;

5. Піст — це не лише те, що мене обмежує в чомусь. Радше навпаки: усуває все те, що не дає мені бути з Богом, адже кожен із нас має якість свої прив'язання;

6. Ми мусимо зрозуміти, що не народжуємось із цим пристрастями, а набуваємо їх протягом нашого життя. Тому піст — це нагода позбутися того, що ми набули і що нам невластиве;

7. Інколи людина понакладає на себе багато різних молитовних правил і аскетичних практик, тих чи інших обмежень і потім сама стає їхнім заручником. Найважливіше в аскетичній практиці — це те, щоб усе, що ми робимо, наближало нас до Бога. Якщо ті чи інші наші подвиги не наближають нас до Бога, це означає що щось йде не так;

8. Закохана людина теж собі робить аскезу: повинна приділити час тій людині, в яку закохана, а не комусь чи чомусь іншому. Тому у моєму розумінні аскеза — це не робити того, що мене віддаляє від Бога, заважає бути з Ним;

9. Християнин має бути завжди стриманий. Слова «аскет» і «атлет» мають одне і те ж саме походження — це той, хто постійно вправляється. Тому аскеза завжди повинна бути постійною, замало лише один день стриматися від чогось;

10. Постити — не лише не їсти, але і не надавати забагато значення земним речам і справам, щоб через це не мати достатньо часу духовні речі;

11. Важливіше придивитися до себе самого та визначити те, від чого ми залишаємося залежними. Адже піст виконує ту ж саму функцію, що і молитва: молитва дає нам нагоду бути із Богом, а піст усуває те, що нам не дозволяє із Ним бути, те, від чого ми є залежними;

12. У розповіді про Гулівера та ліліпутів, головний герой потрапляє у країну ліліпутів, де його волосся ліліпути зв'язують маленькими частинами за ниточки і він не може поворушитися. Також і нам видається, що ми не чинимо великих гріхів, однак, ми як той Гулівер прив'язані цими маленькими речами. Тому, час посту — це час відв'язувати себе та обмежувати у тому чи іншому. Подумаймо, що кожен із нас є чимось прив'язаний, кожному із нас від чогось треба посту.

Пресслужба Секретаріату Синоду Єпископів УГКЦДжерело: <https://catholicnews.org.ua/>

12 spiritual tips for Great Feast from Bishop Venedikt Aleksiychuk

12 Spiritual Tips for the Conclusion of the Great Fast by Bishop Venedykt Aleksiychuk

Here are 12 spiritual tips from Bishop Venedykt Aleksiychuk, Bishop of the Eparchy of St. Nicholas the Wonderworker in Chicago, Illinois, USA, for a successful and fruitful conclusion of the Great Fast.

1. Modern people need to fast most of all from their own selfishness. In today's world, people are too focused on themselves, unable to hear the voice of their neighbor, and ultimately, they no longer hear themselves. This prevents them from seeing themselves, others, and the world as God's creation more clearly.

2. A person should renounce their selfishness, but I would recommend not setting overly ambitious goals for the fasting period. In spiritual life, it is important to start with small things and work on them consistently.

3. For us, fasting is not just about "to eat or not to eat," but about learning to give up what we feel dependent on, what we think we cannot live without.

4. When we strive for God and realize that something is hindering our journey, we should limit ourselves in that particular area. For example, one of the Holy Fathers was asked how much a person can eat. He replied, "Enough to leave room for God."

5. Fasting is not just about restricting ourselves; rather, it removes everything that prevents us from being with God. Each of us has our own attachments.

6. We must understand that we are not born with our passions; we acquire them throughout life. Therefore, fasting is an opportunity to rid ourselves of what we have accumulated and what is unnatural for us.

7. Sometimes, people impose numerous prayer rules, ascetic practices, and various restrictions on themselves, only to become prisoners of their own regulations. The most important thing in ascetic practice is that everything we do should bring us closer to God. If our efforts do not achieve this, something is wrong.

8. A person in love also practices asceticism: they must dedicate time to the one they love, rather than to someone or something else. In my understanding, asceticism means refraining from anything that distances us from God.

9. A Christian must always practice self-restraint. The words "ascetic" and "athlete" have the same origin—they refer to someone who constantly trains. Therefore, asceticism should be a continuous practice; one day of restraint is not enough.

10. Fasting is not just about abstaining from food, but also about not giving too much importance to worldly things and affairs, so that we have enough time for spiritual matters.

11. It is more important to examine ourselves and identify what we remain dependent on. Fasting serves the same purpose as prayer: prayer gives us the opportunity to be with God, while fasting removes what prevents us from being with Him—whatever holds us in bondage.

12. In the story of Gulliver and the Lilliputians, the main character arrives in the land of the Lilliputians, where they tie him down strand by strand, making him unable to move. Similarly, we may think we do not commit major sins, but like Gulliver, we are bound by many small things. The fasting period is a time to free ourselves from these bonds and limit ourselves in certain areas. Let us reflect on what holds us captive, for each of us needs fasting in some way.

Press Service of the Secretariat of the Synod of Bishops of the UGCC

Розклад Богослужінь

Богослужіння кожної неділі

Час III 9:45

Свята Літургія: кожної неділі - 10:00

Щосереди 7:00 Парастас

Щоп'ятниці 7:00 Літургія

Предшеосвячених Дарів

Щоп'ятниці після Літургії

Предшеосвячених дарів буде

**катехиза по книзі Блаженнішого
Любомира Гузара «Роздуми над
молитвою Святого Єфрема»**

**28-30 Березня при нашій парафії
відбудуться реколекції перед Пасхою,
які проведе сотрудник парафії Св.
Йосифа Обручника, м. Чикаго о.
Андрій Делісандро.**

Liturgical Schedule

Every Sunday

Third Hour 9:45am

**Divina Liturgy: every Sunday -
10:00am**

**Every Wednesday 7:00pm Memorial
Service (Parastas)**

**Every Friday 7:00pm Liturgy of the
Presanctified Gifts**

**Every Friday after the Liturgy of the
Presanctified Gifts there will be a
catechesis based on the book of His
Beatitude Lubomyr Husar "Reflections
on the Prayer of Saint Ephraim"**

**On March 28-30, our parish will host
Lenten spiritual retreat led by Fr.
Andriy Delisandro, associate pastor of
St. Joseph the Betrothed Parish in
Chicago.**



Святі Таїнства

Сповідь: Можна приступити перед, або після будь-якого Богослужіння.

Хрещення: Просимо повідомити священника, якщо народилася дитина, щоб назначити дати для благословення та належних молитв, пов'язаних з обрядом хрещення. Перед хрещенням, обов'язкова зустріч з батьками і хресними батьками.

Шлюб: Просимо повідомити священника, як найменше, за шість місяців до передбаченої дати, щоб мати достатньо часу для підготовки до цього життєвого зобов'язання.

Відвідини хворих, Єлеопомазання і Причастя: Просимо повідомити священника, коли член родини знаходиться у лікарні або хворіє вдома і потребує відвідин. Найближча родина повинна зв'язатися зі священником.

Похорон: Просимо зв'язатися зі священником перед тим, як домовлятися з похоронним директором.

Записуйте ваших дітей на катихизацію. Зголоситися можна до п. Тетяни Шаран (206) 446 9212

Holy Mysteries:

Confession: May be celebrated before or after any service

Baptism: Please notify the priest if a child has been born to set dates for the blessing and appropriate prayers associated with the rite of baptism. Before the baptism, a meeting with the parents and godparents is mandatory.

Marriage: Please notify the priest at least six months before the intended date in order to have enough time to prepare for this life commitment.

Visitation, Anointing of the Sick and Communion: Please notify the priest when a family member is in the hospital or sick at home and needs a visit. The next of kin should contact the priest.

Funeral: Please contact the priest before making arrangements with the funeral director.

Register your children for catechism. You can sign up with Mrs. Tatiana Sharan (206) 446 9212



**5321 17th Ave South, Seattle WA 98108
(206) 762-1055 • www.ukrchurch.org**

Свято Стрітєння Господнього The Feast of the Presentation of the Lord



День закоханих для одружених пар Day for married couples



Ліпимо вареники - Let's make varenyky



Help Save Ukraine



Послуги від наших парафіян:

Mind and Body Harmony Massage

Nataliya Soroka
MA 60689793

Specializing
-injury treatment
due to sport or
car accident
-relaxation
massage

Text 206 832 5512 or at
calypso-beauty.com
Location at Kirkland and Kent



Olena Tkach
Hairstylist

☎ 425-297-3465

✉ hair.byolena@gmail.com

📷 @hair.byolena



OM TOWING LLC



+1(253)-802-1993 OLEH



exp
REALTY

Natalia Pigura
Real Estate Broker/Realtor®

(206) 422-7343

natalia.pigura@exprealty.com
nataliapigura.exprealty.com



Dr. Oksana Zeleniak, ND

Naturopathic Physician, Renton, WA

MaRIA Adult Naturopathic Care

ND, USA/MD, Ukraine

Certified by North American Board of Naturopathic Examiners
We empower your journey toward an active and healthy lifestyle!

*Experienced, knowledgeable, and passionate
doctor for all your needs!*

12719 SE 95th PL • Renton, WA 98056
Phone: (425) 272-7244 • Fax: (425) 988-0208
office@mariaadultnaturopathiccare.com



FRESH HOME
Cleaning services

Deep cleaning, Regular cleaning
Move out/in cleaning
Window cleaning (interior)



Book Now **206-474-74-73**

Nazar & Iryna