



Catechetical Resource Centre  
Ukrainian Catholic Eparchy of Toronto

# SOUL FOOD

Notes for living our faith in modern times

Questions, comments:  
crctoronto@yahoo.ca  
905-459-8888  
soulfoodcrctronto.blogspot.com

FEB. - MAR. 2012  
VOLUME 2, ISSUE 4

## Gospels to consider before committing to Lent

The Gospel passages read in Church on the four Sundays before Lent are not chosen randomly. Each contains lessons that prepare us for the Great Fast.

### Zacchaeus Sunday

**(Luke 19: 1-10):** Zacchaeus, a tax collector and widely despised thief, climbed a sycamore tree (considered “unclean”) to better see the Lord. Jesus did not shun this sinner, but called out to him, saying He’d visit him. *We learn that like a physician who heals the ill, Jesus has come to heal all sinners.*

### Sunday of the Publican and Pharisee (Luke 18: 10-14):

Jesus’ parable tells of two men praying in a temple: one is self-praising; the other humbly asks: “God, be merciful to me, a sinner!” Jesus says that the latter

went home justified. *We learn that we must approach spiritual struggles during Lent with humility.*

### Sunday of the Prodigal Son

**(Luke 15:11-32):** Jesus tells the parable of a wealthy landowner’s son who leaves home and squanders his inheritance. When he returns destitute but contrite, the father joyfully welcomes him, causing resentment in the dutiful brother. The father explains that a celebration is warranted for “your brother, was dead, and is alive again.” *We learn that God, like a loving parent, is merciful and forgiving, that reconciliation with Him is a gift. We should not judge others, but rejoice when a sinner returns to His fold.*

### Sunday of the Last Judgment

**(Matthew 25:31-36):** Matthew’s Gospel tells us that

although Jesus came quietly at his Nativity, at the Second Coming “He will come from heaven with supernatural wonders and manifest brightness.” *We are reminded that the goal during the Great Fast, and ultimately our lives, is to prepare for the Judgment, to repent, to rid ourselves of vices and to cultivate virtues.*



After hearing these Gospels in Church, ask what they might be saying to you on a personal level. Their lessons on forgiveness and repentance can guide and strengthen you as you undertake the sacrifices, actions and special disciplines during your Lenten journey.



## Did you know?

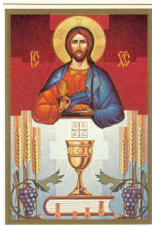
### Meatfare and Cheesefare

The two Sundays before the beginning of the Great Fast are called Meatfare and Cheesefare respectively. The Lenten fast, when strictly kept, requires abstinence from all animal products. This can be very challenging and a shock to the body if begun suddenly, so the fast must be entered into gradually. Meatfare Sunday marks the last day for eating meat. One week later, on Cheesefare Sunday, all dairy products left in the home are consumed. Now, the fasting can begin – accompanied by prayer and almsgiving!

*"Nothing, how little so ever it be, if it is suffered for God's sake, can pass without merit in the sight of God."*  
– Thomas a Kempis

## Gathering spiritual strength for the Lenten journey

The Divine Liturgy – centered on the consecration and reception of Holy Communion, is a joyous celebration of Christ’s resurrection. Not being compatible with the penitential mood of the weekdays of Great Lent, the Liturgies of St. Basil the Great and St. John Chrysostom were in 363 AD forbidden by the Church to be served during Lent, except on weekends and on the Feast of the Annunciation.



On weekdays, the faithful were

no longer able to receive Holy Communion, which had previously given them spiritual strength to rise up to the Lenten challenges of fasting and intensified prayer.

The Liturgy of the Presanctified Gifts (compiled in the 6th century) was developed to provide the faithful with the opportunity to receive the Holy Mysteries on weekdays. It consists of Vespers, additional hymns and litanies, but no consecration of bread and wine, thus no celebration of the resurrection. The Eucharist offered is consecrated in advance on the previous Sunday and re-

served for these weekday liturgies.

Today, this ancient and beautiful Liturgy, with its unique hymns and melodies, is usually served during the Great Fast on Wednesday and Friday evenings and on Monday-Wednesday during Holy Week. The faithful, at the end of a day of fasting, are able to receive Holy Communion. Spiritually strengthened for the continued Lenten journey, they are also reminded that being in communion with Christ demands prayer and sacrifice.



## Book pick

### Love and Responsibility By Pope John Paul II



What is the experience of falling in love? How does a relationship grow? This book by Karol Wojtyla, written just before he became Pope, takes us deeper into this beautiful dimension of human life. Available at: [www.ignatiuspress.com](http://www.ignatiuspress.com)

Catechetical Resource Centre, Toronto Ukrainian Catholic Eparchy

Our mission is to provide materials for teachers, parents and adults who wish to grow in knowledge of their faith.

Director: Iryna Galadza

Editors: Olena Wawryshyn, Christine Witowych

Translation: Lilia Rytsar



## Повчання з Євангелій перед Великим Постом

Уривки з Євангелія, які в Церкві читають протягом чотирьох неділь перед початком Великого Посту, вибрані не випадково. Кожне читання містить повчання, що готують нас до Великого Посту.

**Неділя Закхєя (Луки 29: 1-10):** митар Закхєй, якого зневажали й вважали злодієм, забувши про гідність, виліз на смоковницю (дерево, яке вважали нечистим), щоб побачити Господа. Ісус не тільки не відкинув цього грішника, але покликав, кажучи, що прийде до нього в гості. *Цей уривок показує нам, що як лікар, котрий лікує всіх хворих, Ісус прийшов спасти усіх грішників.*

**Неділя митаря і фарисея (Луки 18: 10-14):** ця Ісусова притча розповідає про двох чоловіків, які молилися в храмі: один вихвалявся своєю побожністю; другий смиренно про-

сив: "Боже, милостивий будь мені, грішному!" Ісус каже, що останній пішов додому прощеним. *Ця історія вчить нас не уникати духовних подвигів, а проходити Великий Піст зі смиренням.*

**Неділя Блудного сина (Луки 15: 11-32):** Ісус розповідає притчу про сина, котрий покидає батьківський дім та розтрачує свій спадок, який попросив у батька, багатого землевласника. Після поневірянь, знедолений та смиренний син повертається до батька, і той приймає його з великою радістю, що дуже обурює старшого брата. Батько пояснює, що свято влаштоване тому, що "брат був мертвий і ожив, був загублений і знайшовся". *Ця притча показує нам, що Господь є добрим і милосердним, як люблячий батько, примирення з Яким – це великий дар. Ми повинні не осуджувати інших, але радіти, коли грішник поверта-*

*ється до Божого стада.*

**Неділя Страшного суду (Матея 25: 31-36):** Євангеліє від Матея розповідає нам, що хоч народження Ісуса було вбогим і тихим, під час Другого Припня "Він зійде з неба у своїй славі, й ангели всі з ним". *Ці слова нагадують нам, що метою Великого Посту й загалом нашого життя є приготування до Останнього Суду, ми повинні покаятися, очиститися від злого і зростати в чеснотах.*

Почувши ці Євангелія в церкві, запитаймо себе, що вони кажуть кожному з нас особисто. Повчання з цих уривків не лише спонукають нас слідувати за Христом, вони вчать прощати, закликають до каяття, а також провадять та зміцнюють нас, даючи сили на жертви та чини Великого Посту.



### Чи Ви знали?

#### М'ясопусна й сиропусна неділі

Дві неділі перед Великим Постом називаються м'ясопусна та сиропусна. Строгі приписи щодо Великого Посту вимагають утримання від будь-яких тваринних продуктів. Це може бути дуже складним, а навіть свого роду шоком для організму, якщо почати такий піст раптово. Саме тому приступати до посту потрібно поступово. М'ясопусна неділя є останнім днем, коли можна споживати м'ясо. Через тиждень, у сиропусну неділю належить спожити всі молочні продукти, які є в домі. Тепер можна розпочати піст, однак він є неможливим без молитви та подавання милостині.

## Набираємося духовної сили на Великопосну дорогу

Центром Божественної Літургії є посвячення дарів та Причастя, що є радісним святкуванням Христового воскресіння. Оскільки Літургії св. Василя Великого та Йоана Золотоустого не відповідали покаїнному настроєві Великого Посту, у 363 році н.е. Церква заборонила служити їх у великопосний час, за винятком вихідних та свята Благовіщення.

Таким чином вірні перестали отримувати Святе Причастя в будні, а саме воно давало їм духовну силу до Великопосних викликів утримання від їжі

тваринного походження та посланої молитви.

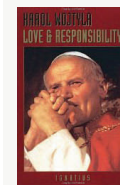
Саме тому виникла Літургія Напередосвячених Дарів (складена в 6-ому столітті), яка давала вірним можливість приступати до Святих Тайн протягом тижня. Це богослуження складається з Вечірні, додаткових гимнів та ектеній, однак тут не відбувається освячення хліба й вина, що є святкуванням воскресіння. Євхаристія, яку отримують вірні, є освячена заздалегідь, у неділю, та подається вірним у будні дні під час Літургії Напередосвячених Дарів.

Сьогодні цю давню й красиву Літургію з її особливими гимнами та мелодіями, відправляють увечері щосереди та п'ятниці впродовж усього Великого Посту, а також у понеділок, вівторок та середу Великого тижня. Під кінець посного дня вірні можуть приступити до Святого Причастя, що зміцнює їх духовно для подальшої Великопосної дороги, а також нагадає їм, що перебування в єдності з Христом потребує багато молитви й самопостяття.



### Радимо книжку

#### Любов та відповідальність Папа Іван Павло II



Яким є досвід любові? Як розвиваються стосунки? Книга Кароля Войтиаки, написана неза-

довго до того, як він став папою, допоможе зглибити цей прекрасний вимір людського життя. Книгу можна придати у [www.ignatiuspress.com](http://www.ignatiuspress.com)