

НЕДІЛЯ, 14 БЕРЕЗНЯ після Богослуження
ЗАГАЛЬНІ РІЧНІ ЗБОРИ ГРОМАДИ

БОГОСЛУЖЕННЯ починається о 9:30
прохання принести пісню страву для спільного столу

SUNDAY, MARCH 14 after the Liturgy
PARISH Annual General Meeting

Liturgy Begins at 9:30 am
Please bring a Lenten dish for a potluck table.



Great Hymnody of the Slavic Choral Masters

The Ewashko Singers
Laurence Ewashko, conductor

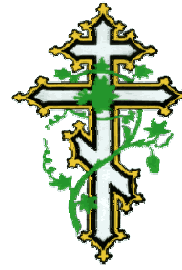


Come and hear the richly-coloured church music of
Tchaikovsky, Rimsky-Korsakov, Kalinnikov, and Hnatyshyn.

Sunday, March 14, 2010 ~ 4pm

First Unitarian Congregation of Ottawa
30 Cleary Avenue (off Richmond Road)
613.725.1066
www.firstunitarianottawa.ca

Tickets: \$25 regular, \$15 senior/student, or pay what you can
Advance tickets are available in the church office and at The Leading Note
(370 Elgin St at Frank; 613.569.7888)



ASSUMPTION OF THE BLESSED VIRGIN UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH
УКРАЇНСЬКИЙ ПРАВОСЛАВНИЙ СОБОР УСПІШНЯ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ

Parish Priest: Fr. Ihor Okhrimichouk
1000 Byron Ave, Ottawa, Ontario, K2A 0J3 Tel: (613)728-0856 cell:(613)325-3903
E-mail: stamaryuoc@sympatico.ca Web site: www.ukrainianorthodox.info

Воскресний Листок
Resurrection Newsletter

БОГОСЛУЖЕННЯ І СВЯТА

Субота, 6 березня	Поминальна Субота	Літургія 10:00
Субота, 6 березня	ПАСІЯ Оттавсько-Монтреальської Округи	18:00
Неділя, 7 березня	3 Неділя Посту — Хрестопоклонна.	Літургія 10:00
Середа, 10 березня	Літургія Передосвячених Дарів і дискусія	19:00
П'ятниця, 12 березня	Літургія Передосвячених Дарів і спільна пісна вечірня у Храмі Христа-Спасителя 721 Somerset Street West	19:00
Субота, 13 березня	Поминальна Субота	Літургія 10:00
Субота, 13 березня	ПАСІЯ Оттавсько-Монтреальської Округи у Lachine	18:00
Неділя, 14 березня	4 Неділя Посту — Св. Івана Ліствичника	Літургія 9:30

CHURCH SERVICES AND HOLIDAYS

Saturday, March 6	Memorial Saturday	Liturgy 10 am
Saturday, March 6	PASSION SERVICE	6 pm
Sunday, March 7	3rd Sunday of Lent of the Cross	Liturgy 10 am
Sunday, March 7	Vesper sung by Christ the Saviour Church followed by Lenten Snack	6:30 pm
Wednesday, March 10	Liturgy of Presanctified Gifts	7 pm
Friday, March 12	Liturgy of Presanctified Gifts and potluck lunch At Christ the Saviour Orthodox Church 721 Somerset St. W	7 pm
Saturday, March 13	Memorial Saturday	Liturgy 10 am
Saturday, March 13	PASIYA SERVICE at St. George UOC, La Chine, QC	7 pm
Sunday, March 14	Sunday of St. John of the Ladder Potluck lunch and AGM following the Divine Liturgy	Liturgy 9:30 am

Недільна Школа Sunday School

КОЖНОЇ НЕДІЛІ від 10 :00 до 11:00 для дітей від 4-річного віку
EVERY SUNDAY for children 4 yr & up — 10 am — 11 am

7 березня 2010 — March 7, 2010

ОГОЛОШЕННЯ

**ВІТАЄМО ВСІХ ГОСТЕЙ І ВІДВІДУВАЧІВ
ДО НАШОЇ ГРОМАДИ**

Неділя, 7 березня — не буде Вечірньої

Неділя, 14 березня— Загальні річні збри громади після Богослуження.

Прохання принести пісню страву для спільного пвсного столу.

**КОДНОЇ НЕДІЛІ — ГУРТОК ДЛЯ МОЛОДІ
після Богослуження**



**Зі святими упокой, Христе, душі спочилих слуг Твоїх...
With the saints repose the souls of your servant, o Christ...**

Сьогодні після Богослуження відбудеться Панахида у 40-й день упокоєння довголітнього парафіянина нашої громади Феодора Шумовського. Вічна йому пам'ять. Нехай він з Богом спочивають. Щірі співчуття родині спочилого.

Today after the Divine Liturgy will be a memorial service — Panakhida for Theodor Shumovsky on 40th day of his passing in the Lord. Our condolences to the family of the departed. Vichnaya pam'yat. May his Memory Be eternal.

ПРИЧАСТЯ І СПОВІДЬ: Тільки Охрещені Православні Християни, котрі молитвою, постом та Сповіддю приготували себе до Святих Таїнств Причастя та Маслосвяття можуть приступати до цих Таїнств. Якщо Ви не приступали вже кілька тижнів до Сповіді, чи вас щось духовно турбує, прохання приййдіть до Сповіді чи до духовної розмови з о.Ігорем після або до одного з Богослужень. Якщо Вам потрібна приватна позмова з о.Ігорем, прохання телефонувати за числом 728-0856. Нищеподані у цьому бюлетені деякі інформативні матеріали проо ці Таїнства і належну підготовку до них

PARTICIPATION IN THE EUCHARIST AND THE SACRAMENT OF CONFESSION: Baptized Orthodox Christians who have prepared themselves spiritually by prayer, fasting, and confession are welcome to partake of the Holy Mysteries (Communion and Anointing). If it has been more than a few weeks since your last confession or if you know yourself to be in a state of spiritual unreadiness, you are invited to remain behind after one of the services this week and make your confession to Fr. Ihor. He will be glad to help you if you need any instruction in this regard. Or you can contact Fr. Ihor @ 728-0856, if you need to meet with him privately. Please note, however, that no confessions will be heard immediately before the paschal service.



There is a new schedule for the times of the Ukrainian radio program. The Ukrainian Hour on CHIN Radio 97.9 FM now airs on Sundays from 2:00 to 3:00 PM and on Tuesdays from Noon to 1:00 PM. You can also hear the program via computer at

<http://www.chinradioottawa.com> Music, interviews, community news. For more information, or to give comments, or suggestions, contact producer Irena Bell at ib@magma.ca

ANNOUNCEMENTS

**A WARM WELCOME TO ALL GUESTS AND
VISITORS TO OUR COMMUNITY**

Sunday, March 7 — no Vesper

Sunday, February 28 — UWAC Annual General Meeting after the Divine Liturgy

Please bring a Lenten dish for the potluck lunch

**YOUTH GROUP — EVERY SUNDAY AFTER
THE LITURGY**

марним. Отже підсилює дух лінивства, безнадії і владолюбства, перетворюючи життя на справжнє пекло. Слово тоді дійсно є владою гріха.

Отож покаяння спрямоване проти цих чотирьох видів гріха. Це перешкоди, які потрібно прибрати. Однак зробити це під силу лише Богові. Ось тому перша частина цієї постової молитви — крик із глибини людської безпорадності. Далі молитва переходить до позитивних цілей покаяння. Їх також чотири.

Доброчесність, чистота! Якщо не надавати цьому слову, як це часто буває, лише сексуального, побічного значення, то його слід розуміти як позитивну протилежність духові лінивства. Лінивство передусім означає розвіяння, розірваність, поламаність наших думок і уявлень, нашої енергії, нездалість бачити речі, як вони є, в цілості. Протилежністю лінивству саме і є *цілісність*. Якщо чистота (цнотливість) звичайно вважається чеснотою, що є протилежною сексуальній розбещеності, то це власне тому, що поламаність нашого існування ніде так себе не виявляє, як у сексуальній розпусті, у відчуженні життя тіла від життя духу, від духовного контролю. Христос відновив у людині цілісність, відбудував правдиву ієрархію цінностей, привівши нас знову до Бога.

Перший чудесний плід цієї цілісності або доброчесності — *смирення*. Ми вже говорили про нього. Воно перш за все — перемога правди в людині, знищення тієї облуди, в якій ми звичайно живем. Лише *смиренні* спроможні жити по правді, бачити і визнавати речі такими, якими вони є, і завдяки цьому дозирати велич Бога, Його милосердя і любов до всіх. Ось чому сказано, що Бог смиренним дає благодать і противиться гордим. За доброчесністю і смиренням природно стоїть *терпеливість*. Зіпсута в своїй природі людина — нетерпляча, бо, не вмючи бачити себе, скоро на суд і осудження інших. Її поняття про все неповні, уривчасті, викривлені; вона судить про все, орієнтуючись на власні смаки і власну точку зору. Вона байдужа до всього, окрім самої себе, тому її головне бажання — якнайшвидше мати життєвий успіх.

Терпеливість — це воістину божественна чеснота. Господь терпеливий не тому, що Він "поблажливий" до нас, але через те що Він бачить реально саму глибину речей, якої ми в своїй сліпоті недобачаємо і яка Йому відкрита. Чим більше ми наближаємося до Бога, тим

стаємо терпеливіші, тим сильніше відображаємо в собі притаманне тільки Богові бережне ставлення, пошану до кожної окремої істоти.

Нарешті, вінцем і плодом усіх чеснот, усіх зусиль і подвигів є *любов*, та любов, котра, як уже було сказано, дається одним лише Богом, це той дар, який є метою всього духовного підготування і досвіду.

Все це сполучено воедино в останньому проханні великопісної молитви, в якому ми просимо "зріти гріхи мої і не осуджувати брата мого". Зрештою, нам загрожує одна небезпека — *гордіня*. Гордощі — джерело зла, і зло — джерело гордині. Недосить, однак, бачити свої прогріхи, оскільки навіть ця позірна, уявляема доброчесність може обернутися в гордість. Писання Святих Отців насичені застереженнями щодо цього різновиду святобливості, лже-благочестя, який, прикриваючись смиренністю і самоосудженням, може допровадити до сатанинської гордині. Проте коли ми правдиво прозираємо свої гріхи і не осуджуємо брата свого, коли, іншими словами, чистота, смиренність, терпеливість і любов сполучаються в нас у цілості, тоді і лише тоді головний ворог — гордість — знищується в нас.

Після кожного прохання молитви ми кладемо доземний поклін. Не тільки під час молитви святого Єфрема Сиріна кладуть доземні поклони; вони становлять характерну особливість всього великопісного богослужіння. Однак у цій молитві їх значення видно найкраще. В тривалому і важкому подвигіві духовного відродження Церква не відділяє душу від тіла. Людина відпала від Бога вся, цілком, душею і тілом; і вся ціла людина мусить бути поновлена, аби повернутися до Бога. Гріховне падіння полягає якраз у перемозі плоті — тваринної ірраціональної похоті в нас — над духовною, божественною природою. Але тіло прекрасне, тіло святе, настільки святе, що Сам Бог "став плоттю". Отож спасіння і покаяння — не зневага до тіла, не нехтування ним, — але поновлення тіла у його справжнім служінні як виразу життя і духу, як храму найдорогоціннішої людської душі. Християнський аскетизм — не боротьба *супроти* тіла, але за нього. Ось чому уся людина — душею і тілом — кається. Тіло бере

**У піст
головне
не їсти
один одного**

участь у молитві душі так само, як і душа молиться не зовні, а в своєму тілі. Відтак доземні поклони, психотілесний знак каяття і смиренності, покори, пошани і послуху, є прикметною особливістю великопісного богослужіння.

Великопісна молитва святого Єфрема Сиріна

Молитву, яку передання приписує одному із великих наставників духовного життя святому Єфрему Сиріну, можливо дійсно назвати великопісною, оскільки вона особливо вирізняється серед співань і молитв Посту. Ось текст цієї молитви:

Господи і владико життя мого!

Дух лінивства, безнадійності, владолюбства і марнослів'я не дай мені.

*Дух доброчесности, смиренномудрости,
терпіння і любові даруй мені, рабу Твоєму.*

Так, Господи Царю, даруй мені бачити провини мої і не осуджувати брата мого,

бо ти благословен єси на віки вічні. Амінь.

Ця молитва читається двічі в кінці кожної великопісної служби від понеділка до п'ятниці (по суботах і неділях її не читають, оскільки богослужіння у ці два дні, як побачимо згодом, відрізняються від цілого великопісного ладу). При першому читанні цієї молитви після кожного прохання кладеться доземний поклін. Потім дванадцять разів читається про себе молитва "Боже, очисти мене грішного" з поклонами в пояс. Після цього знову читається вся молитва і кладеться один доземний поклін.

Чому ця коротка і проста молитва посідає таке вагоме місце у всьому великопісному богослужінні? Бо в ній перелічуються особливим, властивим лише цій молитві чином всі *негативні* і *позитивні* елементи покаяння і визначається, так би мовити, список наших індивідуальних подвигів. Мета цих подвигів — насамперед — вивільнення від якогось головного пороку, що викривлює все наше життя і перешкоджає нам вступити на шлях звернення до Бога.

Головний порок — *лнівство*, недбалість, поверховність. Це — та неояснима лінь і пасивність всієї нашої істоти, яка завжди стягує нас "униз" і не дає підніматися "уверх", постійно переконуючи в даремності прагнення, а відтак і непотрібності щось змінити. Це насправді глибоко закорінений в нас цинізм, який на кожен духовний поклик відповідає: "Навіщо?" — і через який ми впродовж усього свого життя розгублюємо дану нам духовну силу. Лнівство — корінь усіх гріхів, бо воно отруює духовну енергію біля самих її витоків.

Плід лнівства — *безнадія*, в якій всі вчителі духовного життя вбачають щонайбільшу небезпеку для душі. Людина, опанована безнадією, позбавлена снаги помітити щось добре, для неї все крутиться довкола заперечення і песимізму. Це воістину диявольська влада над нами, адже диявол передусім носій олжі, неправди. Він сіє олжу про Бога і про світ, він насичує життя піймою і запереченням. Безнадія — це самогубство душі, бо коли людиною володарює безнадія, вона нездатна побачити світло і прагнути до нього.

Владолюбство! Любов до влади. Хоч як це може видатися дивно, але саме лнівство, недбалість і безнадія породжують у нашому житті владолюбство. Лінючі і безнадія спотворюють наше ставлення до життя, спустошують його і позбавляють будь-якого сенсу; вони приневолюють шукати відшкодування у зовсім неправильному ставленні до інших людей. Якщо моя душа не спрямована до Бога, не має собі за мету вічні цінності, вона неминуче стане егоїстичною, а це значить, що всі інші істоти вона сприйматиме як засіб для задоволення власних бажань. Якщо Бог — не Господь і Владика мого життя, то я сам перетворююся на свого пана і владика, стаю абсолютним центром мого власного світу і розглядаю все виходячи з *моїх* потреб, *моїх* бажань і *моєї* оцінки. Владолюбство, відтак, докорінно спотворює моє ставлення до інших людей, намагаючись підкорити їх собі. Воно не завжди спонукає нас безпосередньо командувати і влаштувати над людьми. Воно виявляє себе і в байдужості, презирстві, відсутності зацікавлення, уваги і пошани до інших людей. Дух лнівства і безнадії в цьому випадку спрямований на інших; і духовне самогубство поєднується з духовним вбивством.

Після всього цього — *марнослів'я*. Людина — єдина з-поміж покликаних Богом творинь — отримала дар мови. Всі Святі Отці вбачають у цьому "відбиток" образу Божого в людині, адже Сам Бог явлений нам як *Слово* (їв. 1:1). Та будучи найвищим даром, воно водночас є і найбільшою небезпекою. Виражаючи насправді сутність людини, її самоздійснення, саме завдяки цьому слово може стати засобом падіння, самознищення, обману і гріха. Слово спасає і вбиває, слово надихає і слово отруює. Правда знаходить вираз у слові, але й диявольська олжа користується словом. Володіючи вищою позитивною силою, воно має і величезну негативну силу. Слово створює позитивне і негативне. Коли слово відхиляється від своєї божественної природи і призначення, воно стає



From our parish Web Site: The **2010 Membership Application / Renewal form** has been posted on the "Our Parish" page of our church's website: www.ukrainianorthodox.info For up to date announcements and information about our church, including recent issues of the weekly bulletin, please consult our website. Although the website's pages are in English, we plan to offer some content in Ukrainian soon. If you have any questions or suggestions about our website please contact webmaster@ukrainianorthodox.info . Many thanks to Maryana and Anatoliy Slobodyanyuk (Anamar Graphics inc). for their assistance in designing and developing our website over the past few months. Robert Albota (Communications) FOR UP TO DATE INFORMATION, VISIT OUR PARISH WEBSITE: **WWW.UKRAINIANNORTHODOX.INFO**

TO APPRECIATE THE VOLUNTEERS IN OUR COMMUNITY

Tell us about a volunteer in your community

It's time to stop and say thank you to that special volunteer in your community who has touched your life. Please take a few minutes to nominate that special person or organization for a City of Ottawa Civic Appreciation Award.

Volunteers have a direct impact on many aspects of our day-to-day life, including health, heritage, education, social services, arts and culture, sports and recreation, literacy services and the environment.

Let us know about that special person in your community whose volunteer efforts should be recognized. Submit the nomination form online at ottawa.ca/volunteering. You can also pick up a brochure at one of the City's Client Service Centres, Ottawa Public Library branches or community centres.

The deadline for nominations is Friday, March 26th, 2010.

For more information, visit ottawa.ca/volunteering or call 613-580-2424 extension 28207 (TTY: 613-580-2401) or email civicappreciationawards@ottawa.ca

ПОРЯДОК ПОСТОВИХ ВІДПРАВ 2010 р. Б.УКРАЇНСЬКОГО ПРАВОСЛАВНОГО ДЕКАНАТУ МОНРЕАЛЮ Й ОТТАВИ

Субота 13-го березня, 6:00 веч.: **Церква Св. Юрія**, 800 St. Antoine, Lachine, Quebec. Тел. (514) 624-0476.
Проповідь: о. Прот. Володимир Кушнір. **Доповідь:** о. Митр. Прот. Ігор Куташ.

Субота 20-го березня, 6:00 веч.: **Катедро Св. Софії**, 6255 Boulevard St. Michel, Montreal, Quebec. Тел. (514) 727-2236. **Проповідь:** о. Митр. Прот. Ігор Куташ. **Доповідь:** о. Ігор Охримчук.

MONTREAL-OTTAWA MISSION DISTRICT LENTEN SERVICES IN 2010

Saturday, March 13 — 6 pm — Passion Service — St. Georges Ukrainian Orthodox Church, 880 boul. Saint-Antoine, Lachine — Sermon: Fr. Ihor Kutash; Presenter — Fr. Kouchnir

Saturday March 20 — 6 pm — Passion Service — St. Sophie Ukrainian Orthodox Cathedral, 6255 boul. Saint-Michel, Rosemont — Sermon Fr. Ihor Kutash, Presenter Fr. I. Okhrymchouk

The Third Sunday of Great Lent: Sunday of the Veneration of the Holy Cross

Introduction On the Third Sunday of Great and Holy Lent, the Orthodox Church commemorates the Precious and Life-Giving Cross of our Lord and Savior Jesus Christ. Services include a special veneration of the Cross, which prepares the faithful for the commemoration of the Crucifixion during Holy Week.

Historical background The commemoration and ceremonies of the Third Sunday of Lent are closely parallel to the feasts of the Veneration of the Cross (September 14) and the Procession of the Cross (August 1). Not only does the Sunday of the Holy Cross prepare us for commemoration of the Crucifixion, but it also reminds us that the whole of Lent is a period when we are crucified with Christ.

As we have “crucified the flesh with its passions and desires” (Galatians 5:24), and will have mortified ourselves during these forty days of the Fast, the precious and life-giving Cross is now placed before us to refresh our souls and encourage us who may be filled with a sense of bitterness, resentment, and depression. The Cross reminds us of the Passion of our Lord, and by presenting to us His example, it encourages us to follow Him in struggle and sacrifice, being refreshed, assured, and comforted. In other words, we must experience what the Lord experienced during His Passion - being humiliated in a shameful manner. The Cross teaches us that through pain and suffering we shall see the fulfillment of our hopes: the heavenly inheritance and eternal glory.

As they who walk on a long and hard way and are bowed down by fatigue find great relief and strengthening under the cool shade of a leafy tree, so do we find comfort, refreshment, and rejuvenation under the Life-giving Cross, which our Fathers “planted” on this Sunday. Thus, we are fortified and enabled to continue our Lenten journey with a light step, rested and encouraged.

Or, as before the arrival of the king, his royal standards, trophies, and emblems of victory come in procession and then the king himself appears in a triumphant parade, jubilant and rejoicing in his victory and filling those under him

with joy, so does the Feast of the Cross precede the coming of our King, Jesus Christ. It warns us that He is about to proclaim His victory over death and appear to us in the glory of the Resurrection. His Life-Giving Cross is His royal scepter, and by venerating it we are filled with joy, rendering Him glory. Therefore, we become ready to welcome our King, who shall manifestly triumph over the powers of darkness.

The present feast has been placed in the middle of Great Lent for another reason. The Fast can be likened to the spring of Marah whose waters the children of Israel encountered in the wilderness. This water was undrinkable due to its bitterness but became sweet when the Holy Prophet Moses dipped the wood into its depth. Likewise, the wood of the Cross sweetens the days of the Fast, which are bitter and often grievous because of our tears. Yet Christ comforts us during our course through the desert of the Fast, guiding and leading us by His hand to the spiritual Jerusalem on high by the power of His Resurrection.

Moreover, as the Holy Cross is called the Tree of Life, it is placed in the middle of the Fast, as the ancient tree of life was placed in the middle of the garden of Eden. By this, our Holy Fathers wished to remind us of Adam’s gluttony as well as the fact that through this Tree has condemnation been abolished. Therefore, if we bind ourselves to the Holy Cross, we shall never encounter death but shall inherit life eternal

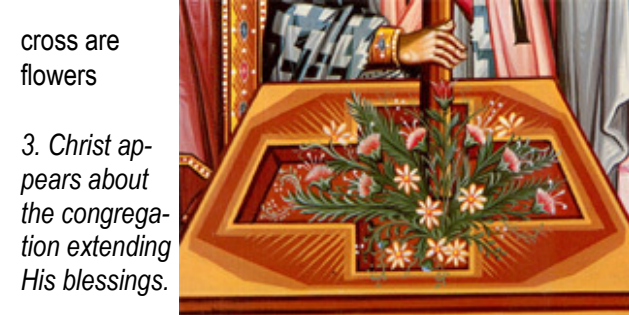
Icons Of The Commemoration The most common icon associated with the Veneration of the Cross is the same icon used on the Feast of the Veneration of the Cross on September 14. In the icon, Patriarch Macarius is standing in the pulpit elevating the Cross for all to see and venerate. On each side of the Patriarch are deacons holding candles. The elevated Cross is surrounded and venerated by many clergy and lay people, including Saint Helen, the mother of Emperor Constantine.

In the background of the icon is a domed structure that represents the Church of the Resurrection in Jerusalem. This church was one of the churches constructed and dedicated by Emperor Constantine on the holy sites of Jerusalem.

Another icon related to this feast depicts the actual service of veneration that is conducted in the churches on the Third Sunday of Lent. In the center of the icon is the Cross (1). It is on a table surrounded by flowers (2). Above the Cross is the image of Christ in a partial mandorla representing His glory (3). He is blessing those who have gathered to venerate the Cross, the rulers, clergy, monastics, and laity.



1. The priest stands amongst the people holding the Cross.



cross are flowers

3. Christ appears about the congregation extending His blessings.



As in the service of veneration, the icon shows the priest venerating the Cross as the people chant the hymn “We venerate Your Cross, O Christ, and Your holy Resurrection we glorify,” which is inscribed on the table holding the Cross.

Orthodox Christian Commemoration of the Sunday of the Holy Cross The Sunday of the Holy

Cross is commemorated with the Divine Liturgy of Saint Basil the Great, which is preceded by the Matins service. A Great Vespers is conducted on Saturday evening. The hymns of the Triodion for this day are added to the usual prayers and hymns of the weekly commemoration of the Resurrection of Christ.

Scripture readings for the Sunday of Orthodoxy are: At the Orthros (Matins): The prescribed weekly Gospel reading. At the Divine Liturgy: [Hebrews 4:14-5:6](#); [Mark 8:34-9:1](#).

At the conclusion of the Divine Liturgy, a special service is held. The Cross is placed on a tray surrounded by basil or daffodils and is taken in solemn procession through the church to the chanting of the Thrice Holy Hymn. The tray is placed on a table before the people, and the hymn of the Feast of the Cross is chanted. As the priest venerates the Cross, the priest then the people chant, “We venerate Your Cross, O Christ, and Your holy Resurrection we glorify.” At the conclusion of the service, the people come and venerate the cross and receive the flowers or basil from the priest. Source: http://lent.goarch.org/sunday_of_the_cross/learn/

THE GREAT LENTEN PRAYER OF ST EPHRAIM

○ Lord and Master of my life, cast from me the spirit of sloth, despondency, lust for power and idle talk.

(Prostration)

But grant unto me, Thy servant, a spirit of chastity, humility, patience and love. *(Prostration)*

Yea, O Lord and King, grant me to see my own faults and not to judge my brothers and sisters. For Thou art blessed unto ages of ages. Amen. *(Prostration)*

○ God, cleanse Thou me a sinner *(12 times)*

ПОСТОВА МОЛИТВА СВ. ЄФРЕМА СИРІНА

Господи і Владико життя мого, духа лінивства, безнадійності, владолюбства і марнослів’я не дай мені. *(Поклін)*

Духа ж доброчесности і смиренномудрости, терпіння і любви, даруй мені, рабу Твоєму *(Поклін)*

Так, Господи Царю, даруй мені бачити провини мої і неосуджувати брата мого, бо Ти благословен еси на віки вічні, амінь. *(Поклін)*

Боже, очисти мене грішного, *(12 поклонів)*