

BEGINNING OF GREAT AND HOLY LENT

To the Reverend Clergy and Beloved Faithful of our Holy Church:

CHRIST IS AMONG US!

With pastoral love in Christ and prayerful concern for your spiritual lives, we address you at the threshold of the Great and Holy Lent - this sacred season of repentance, renewal, and return to the living God. Once again, the Holy Church lovingly calls us into the spiritual wilderness, not as a place of abandonment, but as a space of encounter, where the human heart is purified and made receptive to the grace of the Holy Spirit.

Great Lent is not merely a change in diet, schedule, or external practice. It is a profound invitation to inner transformation - to the restoration of the image of God within us, obscured by sin yet never destroyed. Through prayer, fasting, almsgiving, and repentance, we are called to re-center our lives on Christ, the Source of Life, Truth, and Love.

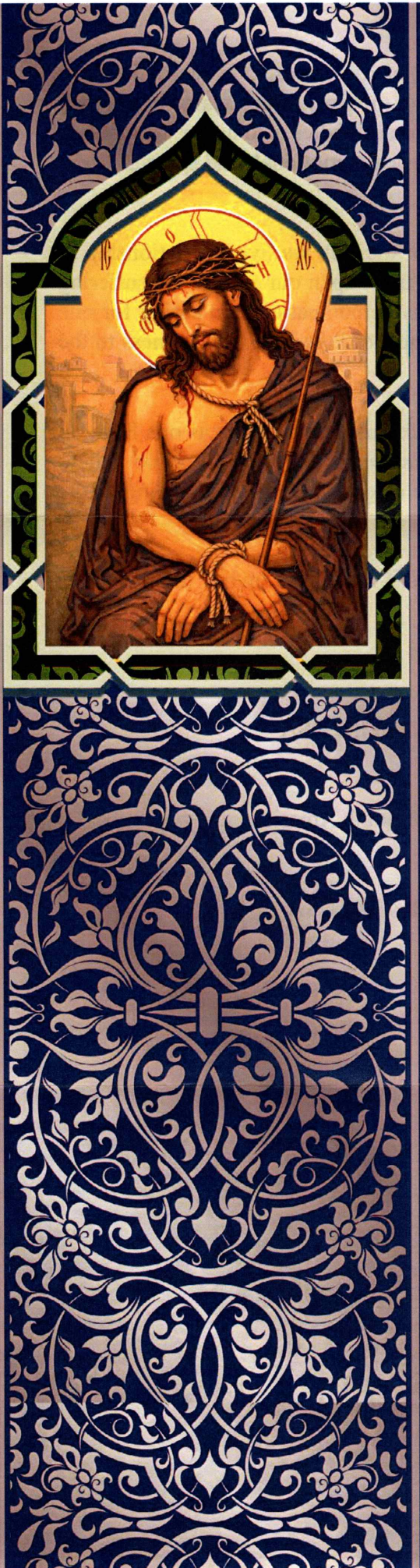
At the heart of the Lenten journey stands the virtue of self-discipline. The Church, in her wisdom, teaches us restraint - not as punishment, but as healing. In a world marked by excess, noise, and constant distraction, self-discipline becomes an act of freedom. It frees us from enslavement to our passions and re-orientes our hearts toward God and neighbor.

We are called during this holy season to exercise self-restraint in all things:

- restraint of the body, through fasting that humbles yet strengthens;
- restraint of the mind, by guarding our thoughts and intentions;
- restraint of the tongue, by paying careful attention to our words, tone, and manner of speech.

The passions of verbal expression - anger, judgment, gossip, careless speech - wound not only others but our own souls. The Apostle reminds us that life and death are in the power of the tongue. During Lent, let our words be fewer, gentler, and prayerful; let silence teach us humility; let listening become an act of love.

Equally important is our attention to prayer. Prayer is not an obligation imposed from without, but the breath of the soul. In prayer, we learn again who we are and to Whom we belong. Whether in the stillness of our homes, in the sacred beauty of the temple, or in the quiet prayer of the heart throughout the day, let us guard time for communion with God. Without prayer, fasting becomes empty; with prayer, even small efforts are filled with divine grace.



The Great Fast also reminds us of our responsibility toward the gift of life entrusted to us by the Lord Himself. Our bodies are not our own; they are sacred vessels, temples of the Holy Spirit, sealed in Baptism and nourished by the Holy Mysteries. To practice restraint and care for our bodies is to honor the Creator, who fashioned us in love and calls us to holiness. Caring for our physical, emotional, and spiritual well-being is not self-indulgence - it is stewardship.

This responsibility extends beyond ourselves. We are accountable for the way we live in relationship to the world around us. The Christian life is never isolated. Our fasting must open our eyes to the suffering of others; our prayer must soften our hearts; our restraint must cultivate compassion. In caring for one another's lives - through mercy, forgiveness, patience, and concrete acts of love - we bear witness to the Kingdom of God already present among us.

Beloved in the Lord, as we enter the Great and Holy Lent, let us walk this path together as one Body in Christ. Let us fall and rise again through repentance, trusting not in our own strength but in the boundless mercy of God. May this sacred season become for each of us a time of genuine renewal, healing of the soul, and restoration of joy in the Holy Spirit.

Entrusting you all to the loving protection of our Lord and Savior Jesus Christ, we invoke upon you His abundant grace and peace.

With archpastoral love and prayer,

+ANTONY

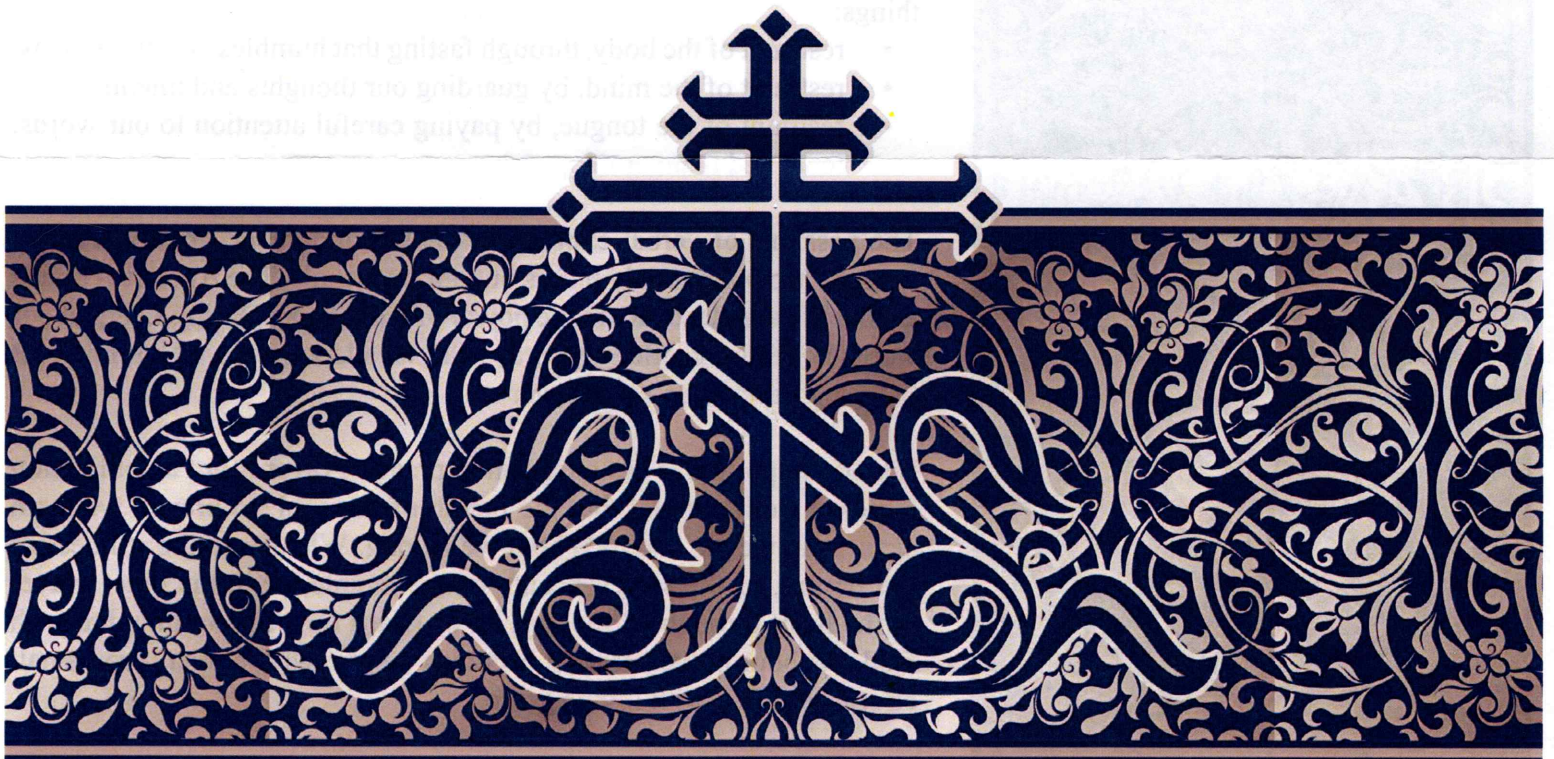
Metropolitan of the Ukrainian Orthodox Church of the USA

+JEREMIAH

Archbishop of the Ukrainian Orthodox Eparchy of South America

+DANIEL

Archbishop of the Ukrainian Orthodox Church of the USA



ВЕЛИКОГО І СВЯТОГО ПОСТУ

Всечесному духовенству та боголюбивим вірним нашої Святої Церкви:

ХРИСТОС ПОСЕРЕД НАС!

З архіпастирською любов'ю у Христі та молитовною турботою про ваше духовне життя звертаємося до вас на порозі Великого і Святого Посту - цього благодатного часу покаяття, оновлення та повернення до Живого Бога. Свята Церква знову й знову з материнською любов'ю кличе нас у духовну пустелю - не як у місце самотності, а як у простір зустрічі, де очищується людське серце і стає сприйнятливим до благодаті Святого Духа.

Великий Піст - це не лише зміна харчування, розпорядку чи зовнішніх практик. Це глибоке запрошення до внутрішнього преображення, до відновлення образу Божого в нас, затьмареного гріхом, але ніколи не знищеного. Через молитву, піст, милостиню та покаяття ми покликані знову поставити Христа - Джерело Життя, Істини і Любові - у центр нашого життя.

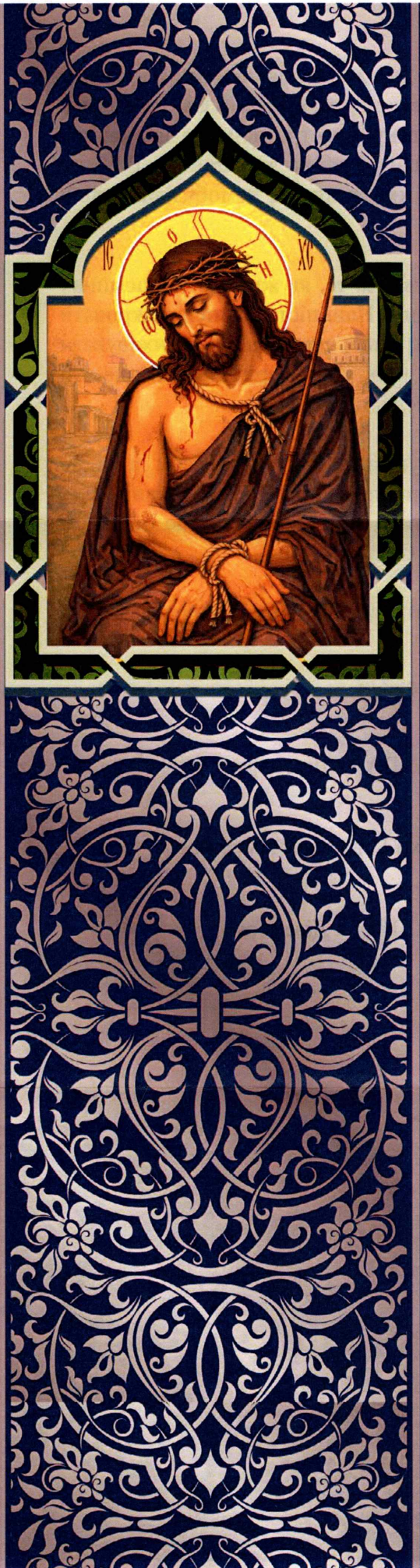
У самому серці великопісної подорожі стоїть чеснота самодисципліни. Церква у своїй мудрості навчає нас стриманості - не як покаранню, а як зціленню. У світі надмірності, шуму й постійних відволікань самодисципліна стає актом справжньої свободи. Вона визволяє нас від рабства пристрастям і спрямовує наше серце до Бога та ближнього.

У цей святий час ми покликані до стриманості у всьому:

- стриманості тіла - через піст, який смиряє, але водночас укріплює;
- стриманості розуму - через пильнування над думками та намірами;
- стриманості язика - через уважність до наших слів, тону та способу спілкування.

Пристрасті словесного вираження - гнів, осуд, плітки, необережне слово - ранять не лише інших, але й нашу власну душу. Апостол нагадує нам, що в силі язика - життя і смерть. Тож у дні Посту нехай наші слова стануть рідшими, лагіднішими й молитовними; нехай мовчання навчить нас смирення; нехай слухання стане актом любові.

Не менш важливою є наша уважність до молитви. Молитва - це не обов'язок, нав'язаний ззовні, а подих душі. У молитві ми знову відкриваємо, ким ми є і Кому належимо. Чи то в тиші наших домівок, чи в благоговійній красі храму, чи в тихій молитві серця протягом дня - бережімо час для спілкування з Богом. Без молитви піст стає порожнім; з молитвою навіть найменші зусилля наповнюються Божественною благодаттю.



Великий Піст також нагадує нам про нашу відповідальність за дар життя, вручений нам Самим Господом. Наші тіла - не наша власність; вони є священними посудинами, храмами Святого Духа, запечатаними у Хрещенні та живленими Святими Тайнами. Практикувати стриманість і піклування про тіло означає вшановувати Творця, Який створив нас у любові та кличе до святості. Турбота про фізичне, емоційне й духовне здоров'я - це не самолюбство, а християнське домобудівництво й відповідальне управління Божим даром.

Ця відповідальність виходить за межі нас самих. Ми відповідаємо за те, як живемо у взаєминах зі світом довкола нас. Християнське життя ніколи не є ізольованим. Наш піст повинен відкривати очі на страждання інших; наша молитва - пом'якшувати серця; наша стриманість - виховувати співчуття. Піклуючись про життя одне одного - через милосердя, прощення, терпіння та конкретні діла любові - ми свідчимо про Царство Боже, яке вже присутнє серед нас.

Улюблені у Господі, вступаючи у Великий і Святий Піст, прямуймо цим шляхом разом, як одне Тіло у Христі. Падаймо і знову підіймаймося через покаєння, покладаючись не на власні сили, а на безмежне милосердя Боже. Нехай цей благодатний час стане для кожного з нас періодом справжнього оновлення, зцілення душі та відновлення радості у Святому Дусі.

Вручаючи вас усіх під люблячий покров нашого Господа і Спасителя Ісуса Христа, призиваємо на вас Його щедрі благодаті і мир.

З архіпастирською любов'ю та молитвою,

+АНТОНІЙ

Митрополит Української Православної Церкви США та Діаспори

+ЄРЕМІЯ

Архієпископ Української Православної Церкви Єпархії Південної Америки

+ДАНИЇЛ

Архієпископ Української Православної Церкви США та Діаспори

