

**ПОСЛАННЯ**  
**Постійної Конференції Українських Православних Єпископів**  
**поза межами України**  
**На Різдвяний Піст**



*Боголюбивим пастирям, чесному чернецтву та  
всім вірним дітям Української Православної  
Церкви в Діаспорі і в Україні,*

***Слава Ісусу Христу!***

Через 40 днів Свята Православна Церква радісно зустрине появу Бога в плоті на свято Різдва Господа нашого Ісуса Христа. Але, в першу чергу, починаючи з 28 листопада упродовж сорок днів Матір-Церква приведе своїх вірних до підготовки відзначення цього чудового свята, яке ми називаємо Різдвяний Піст. Оскільки цей період підготовки починається в день Святого Пилипа, він також називається Пилипівкою.

У Православній Церкві християни готуються до відзначення великих свят постом, благодійними ділами і молитвами. У цих ми схожі на Мудреців зі Сходу, які слідуючи за Віфлеємською зіркою, поступово стали поповненими світлом цього надзвичайного Світла, як ми наближаємося до нашої мети – до скромної печери, де народився Христос.

Ці сорок днів до Різдва Христового використовуються для приготування всього нашого ества – нашого тіла постом, нашого серця молитвою, нашої душі добрими ділами, щоб наш розум спрямувати до Бога. Господь благословив нам вільне віросповідання тут у наших демократичних суспільствах, у той час коли християн в світі все більше переслідують. Водночас, наш неспокійний, матеріалістичний спосіб життя сам перетворюється на своєрідне пригнічення і створює особливу перешкоду у дотриманні Різдвяного посту. Якщо ми сподіваємося зробити духовні досягнення в цей час, ми мусімо зосередитися на справжній меті Різдвяного посту, як сам Господь учинив, коли постив у пустелі (Мф 4:1-11).

Часто ми приділяємо занадто багато уваги до здержання від їжі під час цього та інших постів. Натомість, ми повинні прагнути до досягнення мети і користі. Різдвяний піст – один із видів “навчального табору” для православних християн, в якому ми можемо зануритися всім нашим еством у “духовне тренування” для християнської досконалості та у досягнення спасіння, наближаючись до Бога.

Різдвяний піст закликає нас до фізичної стриманості. Хоч здається, що акцент ставиться на харчове обмеження, маємо запам’ятати, що Різдвяний піст не дієта, а духовний інструмент для тренування нашої волі, шліфування наших чеснот та приборкання наших

пристрастей. Святитель Василій говорив: “Нічого так не підпорядковує і не контролює тіло, як стриманість. Саме стриманість служить у якості контролю цих юнацьких пристрастей і бажань”.

Стриманість міняє нашу психіку і наші серця. Тому що наша душа і тіло нерозривні, наша рішучість обмежити наше споживання їжі призводить до духовної рішучості протистояти спокусам світу, в якому ми живемо. Таким чином, ми отримуємо вигоду в удосконаленні наших християнських чеснот, які так угодні Господу.

Різдвяний піст ще і закликає нас до благодійної діяльності. Робити добрі справи іншим – великі і малі, – на жаль, стало однією з найбільш слабкорозвинених складових нашої духовної підготовки під час посту. Інколи добре слово заклопотаним колегам, або телефонний дзвінок хворим вдома має ту ж силу, як і велика жертва місцевій благодійній організації. Так само, як ми стримуємо себе в їжі, Різдвяний піст допомагає обумовити наше відношення до інших. Православних християн закликають одягати духовну броню чеснот і по відношенню до інших, виявити толерантність, терпіння, а також надати допомогу іншим, навіть коли це незручно нам. Св. Іоан Золотоуст говорить: “Насправді, піст – це означає віддалення від гріхів, стримуючи нашу мову, тамуючи наш гнів, пригнічуючи наші пристрасті, зупиняючи наші плітки і обман.” Це допомагає стримати нашу волю. Відкриваючи наші серця й уми, ми можемо бути просвітлені Святою Божою благодаттю. Благодійні діла допоможуть нам очистити нашу совість і досягти моральної досконалості, яка є обов’язком кожного християнина.

Під час посту ми також закликаємо наших віруючих надавати допомогу тим у світі, які мають велику потребу у цьому. “Істинно кажу вам: зробивши це одному з цих братів Моїх менших, Мені зробили”, пояснив Ісус про допомогу іншим (Мф 25:40). Упродовж останнього року наші брати і сестри на нашій духовній батьківщині в Україні пережили великі труднощі і страждання в результаті революції, вторгнення ворогів і війни. Вони потребують наше милосердя та нашу молитву. Господь благословив нашу Українську Православну Діаспору благополуччям і можливостями, і ми заохочуємо всіх поділитися своїми щедротами з ними. В світі християни на Близькому Сході переживають жорстоке переслідування і змушені покинути свої рідні землі. Ми можемо молитися за їх страждання і надати допомогу, коли можливо.

Піст спонукає нас до молитви, яка надає унікальну можливість глибше причащатися з Богом. Ми можемо використовувати наш молитовний час для покаяння і сліз, щоб очистити наші серця. Ми можемо молитися, дякуючи Богові за Його дари, а також за ті неприємні випадки, які Бог нам дає, щоб навчити нас важливим урокам, таким як терпіння, смирення, терпимість. Ми також можемо використовувати наш час у молитви, щоб молитися за благополуччя інших – наших батьків, бабусь і дідусів, учителів, братів і сестер, за покійних і потребуючих. Також молімося за мир у нашій духовній батьківщині Україні і для заступництва пригноблених християн в світі.

Різдвяний піст – це час, щоб пробудитися від своєї духовної летаргії і знайти радість у Господа. Все наше єство упокорюється цим духовним інструментам і очищається від

гріха, щоб ми могли бути готові вітати Господа Бога нашого, Який прийняв людське тіло для того, що ми могли розділювати божественне.

Нехай Всемиловитий Господь Бог допоможе нам належно слідувати цьому Різдвяному посту, щоб через сорок днів з чистим серцем і духовною радістю ми стали гідними вітати новонародженого Немовляти Христа.

З архипастирськими благословеннями,

† **ЮРІЙ**, Митрополит  
Української Православної Церкви Канади

† **АНТОНІЙ**, Митрополит  
Української Православної Церкви в США  
Місцєблюститєль Української Православної Церкви в Діяспорі

† **ІОАН**, Архиепископ  
Української Православної Церкви в Діяспорі

† **ЄРЕМІЯ**, Архиепископ  
Української Православної Єпархії  
Бразилії та Південної Америки

† **ІЛАРІОН**, Єпископ  
Української Православної Церкви в Канаді

† **АНДРІЙ**, Єпископ  
Української Православної Церкви в Канаді

† **ДАНИЇЛ**, Єпископ  
Української Православної Церкви в США

**Epistle**  
**of the Permanent Conference of Ukrainian Orthodox Bishops**  
**Beyond the Borders of Ukraine**  
**on the occasion of the Nativity Fast**

*To the God-loving pastors, venerable monastics  
and all the faithful children of the Ukrainian Orthodox  
Church in the Diaspora and in Ukraine,*

***Glory to Jesus Christ!***



In forty days' time the Holy Orthodox Church will be rejoicing in the appearance of God in the flesh on the feast of the Nativity of our Lord and Saviour Jesus Christ. Before this wondrous feast day, starting on November 28, the Mother Church will lead its faithful through 40 days of preparation called the Nativity Fast. This period is also known as St. Philip's Fast because it begins on the day following the Feast Day of St. Philip.

In the Orthodox Church it is the custom to prepare ourselves before the celebration of major feast days through fasting, almsgiving and prayer. We are like the Men from the East following the Star of Bethlehem, becoming gradually illuminated by this extraordinary light as we approach our destination, the humble cave of the birth of our Saviour.

These forty days before Christ's Nativity are used to ready our whole being – our bodies through fasting, our hearts through prayer, our soul through good works and our mind through directing our thoughts towards God. We are blessed to freely practice our faith in our democratic societies, unlike other regions of the world where Christians today face increasing persecution. At the same time, our hectic, materialistic lifestyles are themselves an oppression, making the Nativity Fast a particular challenge. If we hope to make spiritual gains during this period, let us focus on its real spiritual goals as the Lord taught when He first fasted in the desert (Mt 4:1-11).

Too often, we get caught up in avoidance or abstention during this and other fast periods. Instead, we ought to strive for achievement and benefit. The Nativity Fast could be regarded as a kind of "boot camp" for Orthodox Christians. Here, we can immerse our entire being in "spiritual training" to realize Christian perfection and reach salvation, becoming closer to God.

The Fast calls us to physical discipline. While the emphasis may appear to be on food restrictions, the Nativity Fast is not a diet. It is a spiritual tool to train our will, sculpt our virtues and tame our passions. St. Basil states, "Nothing subdues and controls the body as does the practice of temperance. It is this temperance that serves as a control to those youthful passions and desires." Temperance conditions our psyche and our hearts. Because our spiritual and physical are intrinsically entwined, our resolve to limit our food intake translates into spiritual resolve to withstand the temptations of the secular world in which we live. In this way, we gain by developing our Christian virtues, which are so pleasing to the Lord.

The Fast also calls us to philanthropic works. Doing good deeds – large and small – for those around us, sadly, remains one of the most underdeveloped aspects of our spiritual preparations during fasting periods. A kind word to a stressed out colleague or a phone call to a shut in may be as powerful as a large tax-deductible donation to a local charity. Just as we condition ourselves in food intake, this Nativity Fast helps us to condition the way we act towards others. Orthodox Christians are called upon to don our spiritual armor of virtues and extend tolerance and patience, as well as assistance to others, even when it is inconvenient for us. St. John Chrysostom states, “True fasting is distancing ourselves from sin, holding our tongue, putting away our anger, stifling our passions, stopping our gossip and deceit.” It also helps to temper our will. By opening our hearts and minds, we can be enlightened by God’s Holy grace. Charitable works help us to purify our conscience and achieve moral perfection, which is the obligation of every Christian.

We also call upon our faithful during this Nativity Fast to consider aiding others in need in the world. “What you did for one of the least of these brothers and sisters of mine, you did for me,” Jesus explained the purpose of helping others (Mt 25:40). Our brothers and sisters in our spiritual homeland of Ukraine have suffered greatly following a year of revolution, foreign invasion and war. They have great need of our charity and prayers. The Lord has blessed our Ukrainian Orthodox Diaspora with prosperity and opportunities, which we are encouraged to share with those in our homeland. Elsewhere, Christians in the Middle East face brutal persecution and have been forced to flee their native lands. Let us keep their suffering in our Nativity prayers and assist where possible.

The Fast also calls us to prayer. It provides a unique opportunity to commune more deeply with God. We may use our prayer time for repentance and tears to cleanse our hearts. We may offer supplications of thanksgiving for His gifts as well as for those unpleasant experiences which are sent to teach us important lessons of patience, humility and tolerance. We may also use our prayer time to pray for the well-being of others – for our parents, grandparents, teachers, co-workers and siblings, for the departed and for those in need. Let us also pray for peace in our spiritual homeland of Ukraine and for the protection of oppressed Christians in the world.

The Nativity Fast is a time to shake us out of our spiritual lethargy in order to find joy in the Lord. This spiritual tool humbles our entire being and cleanses us from sin so that we may be prepared to greet the Lord our God who became human in order that we may part-take of the divine.

May the All-Merciful Lord God help us to observe this Nativity Fast in the proper manner so that in purity of heart and spiritual joy we will become worthy to greet the New-born Christ Child in forty days.

*With Archpastoral Blessings,*

† **YURIJ**, Metropolitan,  
Ukrainian Orthodox Church of Canada

† **ANTONY**, Metropolitan,  
Ukrainian Orthodox Church of the USA  
*Locum Tenens* of the Ukrainian Orthodox Church in the Diaspora

† **IOAN** Archbishop,  
Ukrainian Orthodox Church in the Diaspora

† **JEREMIAH**, Archbishop,  
Ukrainian Orthodox Eparchy of Brazil and South America

† **ILARION**, Bishop,  
Ukrainian Orthodox Church of Canada

† **ANDRIY**, Bishop,  
Ukrainian Orthodox Church of Canada

† **DANIEL**, Bishop,  
Ukrainian Orthodox Church of the USA