

**UKRAINIAN CATHOLIC METROPOLITAN CATHEDRAL
OF THE IMMACULATE CONCEPTION
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ АРХИКАТЕДРАЛЬНИЙ СОБОР
НЕПОРОЧНОГО ЗАЧАТТЯ**

CATHEDRAL PARISH FOUNDED 1886 OLD CATHEDRAL PURCHASED 1909 NEW CATHEDRAL BUILT 1963-1966

THE MOST REVEREND BORYS GUDZIAK
ARCHBISHOP-METROPOLITAN OF PHILADELPHIA FOR UKRAINIAN CATHOLICS
Високопреосвященний Владика Борис Гудзяк
АРХИЄПІСКОП-МИТРОПОЛИТ ФІЛАДЕЛЬФІЙСЬКИЙ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ-КАТОЛІКІВ

Welcome to our Cathedral — Вітаємо вас у Соборі
Come to your (home) house of worship

VERY REVEREND FR. ROMAN PITULA, CATHEDRAL RECTOR
ВСЕЧЕСНІШИЙ О. РОМАН ПІТУЛА, НАСТОЯТЕЛЬ СОБОРУ

CATHEDRAL LITURGY TIMES

Saturday afternoon at 4:30 pm
Divine Liturgy for Sunday in English

Sunday morning Liturgies
8:30 am in English
10:00 am in Ukrainian

Daily Liturgies:
please see schedule on the next page

**РОЗКЛАД БОГОСЛУЖІНЬ
В СОБОРІ**

У суботу ввечері о 4:30 год.
Літургія за неділю по-англійськи

Літургії в неділю зранку:
8:30 год. по-англійськи
10:00 год. по-українськи

Щоденні Літургії:
розпорядок на наступній сторінці

Mailing address / Поштова адреса:

Cathedral Rectory Office
819 North 8th Street
Philadelphia, PA 19123-2097

Cathedral Phones/Катедральні телефони:

Rectory Office: 215-922-2845
Fax: 215-922-4635

Cathedral E-mail/Катедральна е-пошта:
CATHEDRALONFRANKLIN@COMCAST.NET

OUR WEB-SITE:
WWW.UKRCATHEDRAL.COM

St. Mary's Cemetery: 215-962-5830
Cathedral Hall: 215-829-4350

Other phones/інші телефони:

Archeparchy of Philadelphia: 215-627-0143
E-mail: tofmuseum@ukrcatholic.org
Missionary Sisters of Mother of God
Convent: 215-627-7808
E-mail: msmgnuns@gmail.com

WELCOME! / ВІТАЄМО!

Come to the Lord's house. You are invited. Come into this house of companionship and compassion. We, the people of the Ukrainian Catholic Archeparchial and Metropolitan Cathedral of the Immaculate Conception in Philadelphia are the Catholic community that worships God, spreads the Good News of Christ, and serves those in need. This Magnificent Cathedral opens wide its doors in the name of Our Lord Jesus Christ. To all who are worshipping with us today — WELCOME!

Ласкаво просимо до Господнього Храму. Ми запрошуємо вас. Прийдіть до Божого дому. Ми, парафіяни Українського Католицького Архикатедрального і Митрополичого Собору Непорочного Зачаття у Філадельфії, є католицькою громадою, котра поклоняється Богові, поширює Добру Новину Христового Євангелія та служить тим, хто в потребі. Двері цього чудового Собору є широко відчинені в ім'я Господа Нашого Ісуса Христа. Отож, всі, хто є присутній та молиться з нами сьогодні — ВІТАЄМО!

Sanctuary Candle Offerings

Candle before Jesus Christ: In memory of Aunts Mary, Lil, cousins Patty, Ron, Stephen - Malinowski Family

Candle before St. John the Baptist : In memory of +Maria Chlibkewycz, Anna Besik, & Anna K. Wompel - Maria Kozak

Candle before Mary the Mother of God: In memory of Peggy Gallagher - Jenny Konzerowsky

Candle before St. Nicholas on Iconostas: In memory of +Bohdan Z. Myr - Patricia Myr and Family

Sanctuary Light: In loving memory of +Anna & Michael Melnyk - Michael & Claire Melnyk

You can order a weekly Sanctuary candle to burn in our Cathedral. There may be different intentions: in memory, for health & God's blessings, for Thanksgiving, etc. Ви можете замовити свічку, яка буде горіти у Соборі. Замовити свічку можна у різних наміреннях: в пам'ять когось з померлих, за здоров'я і Боже благословення, за подяку чи ін. The customary donation for Sanctuary Candle is \$10.00 per week



ПАРАФІЯЛЬНЕ ЧЛЕНСТВО: Якщо ви бажаєте зареєструватись в нашій Катедральній парафії, просимо звернутися безпосередньо до о. Романа Пітули або зателефонувати: 215-922-2845.

CHURCH MEMBERSHIP: If you would like to become a member of the Cathedral Parish, please call Fr. Pitula at 215-922-2845.

ЗАМОВИТИ ЛІТУРГІЮ: Якщо ви бажаєте замовити Літургію в особливому наміренні, наприклад за здоров'я, за померлих чи подяку, просимо вживати білі конверти "Divine Liturgy Request", або зверніться до о. Роман Пітули.

LITURGY REQUESTS: If you would like to request a Liturgy for a special intention, such as good health, memory of a loved one, or thanksgiving, you may use the white envelopes "Divine Liturgy Request" in the vestibule and drop them into the collection basket, or see Fr. Roman Pitula.

MOTHERS IN PRAYER: Our next prayer gathering of "Mothers in Prayer" will be held on Thursday, May 1st 2025, at 6:30 PM at the Cathedral. We invite all mothers and anyone else who wishes to attend this solemn prayer service.

СПІЛЬНОТА «МАТЕРІ В МОЛИТВІ»: Наступне молитовне зібрання спільноти «Матері в молитві» відбудеться у четвер 1 травня 2025 р. Б, о 6:30 год. вечора в нашому Архикатедральному Соборі. Запрошуємо всіх матерів, а також всіх, хто бажає, приєднатися до молитви.

ЗАПРОШУЄМО ДО НАШОГО АРХИКАТЕДРАЛЬНОГО ХОРУ: Хто зацікавлений та бажає долучитися своїм співом, щоб возвеличити Богослужіння у Архикатедральному хорі нашого Собору, просимо звертатися до керівника хору по закінченні Св. Літургії. Пам'ятаймо: хто молиться співаючи - молиться двічі!



THE SCHEDULE OF DIVINE SERVICES — РОЗКЛАД БОГОСЛУЖІНЬ

Saturday April 5 CATHEDRAL	4:30pm	Vesperal Divine Liturgy +Pelahia Zarichynska — Olha Zarichynska- +Пелагія Зарічинська — Ольга Зарічинська	Retreat - Confession Реколекції - Сповідь	Engl Англ	Субота 5 квітня КАТЕДРА
Sunday April 6 CATHEDRAL	8:30am 10:00am	FIFTH SUNDAY OF THE GREAT FAST П'ЯТА НЕДІЛЯ ВЕЛИКОГО ПОСТУ Tone 1 Heb. 9:11-14 Gospel: Mk. 10:32-45 Divine Liturgy Божественна Літургія For Health & God's blessings for all our parishioners За здоров'я та Боже благословення для парафіян	Retreat - Confession Реколекції - Сповідь Retreat - Confession Реколекції - Сповідь	Engl Англ Ukr Укр	НЕДІЛЯ 6 квітня КАТЕДРА
Mon. Apr. 7 CHAPEL		There is no Divine Liturgy Божественної Літургії не буде			Пон. 7квіт. КАПЛИЦЯ
Tues. Apr. 8 CHAPEL		There is no Divine Liturgy Божественної Літургії не буде			Вікт. 8 квіт. КАПЛИЦЯ
Wed. Apr. 9 CATHEDRAL	6:30pm	Liturgy of the Pre-Sanctified Gifts Літургія Напередосвячених Дарів			Сер. 9 квіт. КАТЕДРА
Thur. Apr. 10 CHAPEL		There is no Divine Liturgy Божественної Літургії не буде			Четв. 10квіт. КАПЛИЦЯ
Fri. Apr. 11 CATHEDRAL	6:30pm	Liturgy of the Pre-Sanctified Gifts Літургія Напередосвячених Дарів			П'ятн. 11 квіт. КАТЕДРА
Saturday April 12 CATHEDRAL	9:00am 4:30pm	Lazarus Saturday — Divine Liturgy Лазарева субота — Божественна Літургія Vesperal Divine Liturgy +Sr. Martin — Johanna & Bob Longerberger — +с. Мартина — Джоанна і Боб Лонгербергер —	Blessing of Pussy Willows Посвячення лози	Engl Англ	Субота 12 квітня КАТЕДРА
Sunday April 13 CATHEDRAL	8:30am 10:00am	FLOWERY (Palm) SUNDAY - Blessing of Pussy Willows КВІТНА НЕДІЛЯ - Посвячення лози Festal Tone Phil. 4:4-9 Gospel: Jn. 12:1-18 Divine Liturgy — Blessing of Pussy Willows Божественна Літургія — Посвячення лози Health & God's blessings for all our parishioners — Blessing of Pussy Willows За здоров'я та Боже благословення для парафіян — Посвячення лози	Blessing of Pussy Willows Посвячення лози	Engl Англ Ukr Укр	НЕДІЛЯ 13 квітня КАТЕДРА

OFFERINGS FOR THE WEEKEND OF MARCH 29-30, 2025

Basket: \$2897.00; Feast: \$154.00; Candles: \$407.00; Kitchen: \$141.86; Bingo: \$1800.00; Other: \$0.00

May our Lord God bless you for your generosity to our Cathedral and remember that God will reward you.

Нехай Добрий Господь винагородить вас за вашу щедрість для вашого Собору.

Please remember your Cathedral in your Testament! *Пам'ятайте, будь-ласка, про вашу Катедру в своєму заповіті!

We are very grateful to all our Parishioners and donors who send in their generous donations to our Cathedral as their support. Please continue to support YOUR CATHEDRAL. Thank you very much for your generosity. May our Lord Jesus Christ reward you and your Families with good health, happiness for many years.

РЕКОЛЕКЦІЇ (МІСІЇ)

Ми наближаємося до світлого празнику – Воскресіння Христового. Приготуймося духовно якнайкраще до цих свят. Добрий спосіб зробити це – відбути Св. Сповідь і прийняти Св. Причастя, а також взяти участь у Реколекціях (місіях). Ці духовні віднови відбудуться у нашій Архикатедральній парафії з п'ятниці по неділю: 4, 5, 6 квітня за таким розкладом:

п'ятниця, 4 квітня:	6:00-8:00 год. вечора — Св. Сповідь; 6:30 год. вечора — Літургія Напередосвячених дарів і I місійна наука (по англійськи);
субота, 5 квітня:	8:30-10:30 год. ранку — Св. Сповідь; 9:00 год. ранку — Свята Літургія і II місійна наука (по українськи); 4:00-6:00 год. вечора — Св. Сповідь; 4:30 год. вечора — Свята Літургія і III місійна наука (по англійськи);
неділя, 6 квітня:	8:00-10:00 год.ранку — Св. Сповідь; 8:30 год. ранку — Свята Літургія і IV місійна наука (по англійськи); 10:00-12:00 год. — Св. Сповідь; 10:00 год. ранку — Свята Літургія і IV місійна наука (по українськи).

Священик-реколектант — о. Василь Гаранджа. Використаймо цю нагоду і зробимо добрий поступ у духовному житті. Очистьмо свою совість і примиримось з Господом, який подасть нам цілющий бальзам і залікує наші духовні рани.

THE RETREAT (HOLY MISSION)

We approach to the glorious Feast of Resurrection of Jesus Christ. It's very important to prepare ourselves for the upcoming Feast days spiritually. A good way to do this is to take part in the retreat (mission), to make a confession and receive the Holy Communion. There will be a mission at our Archeparchial Cathedral Friday through Sunday on April 4-6 at the following schedule:

Friday, April 4:	6:00-8:00 PM — Holy Confession; 6:30 PM — Liturgy of the Presanctified Gifts and I mission sermon (in English);
Saturday, April 5:	8:30-10:30 AM — Holy Confession; 9:00 AM — Divine Liturgy and II mission sermon (in Ukrainian); 4:00-6:00 PM — Holy Confession; 4.30 PM — Divine Liturgy and III mission sermon (in English);
Sunday, April 6:	8:00-10:00 AM — Holy Confession; 8:30 AM — Divine Liturgy and IV mission sermon (in English); 10:00-12:00 — Holy Confession; 10:00 AM — Divine Liturgy and V mission sermon (in Ukrainian);

Fr. Vasyl Harandzha will be a Retreat Master this year. Let us take an active part at this mission and receive forgiveness of sins and become reconciled with our Lord Jesus Christ.

СПОВІДІ: Отримати дар Святої Тайни Сповіді можна за півгодини до початку Божественних Літургій: з 4:00 год. веч. щосуботи та з 8:00 і з 9:30 ранку щонеділі. Скористаймося цими дарами Божого милосердя для свого духовного оновлення.

CONFESSIONS: Confession is offered to the faithful ½ hour before each scheduled Divine Liturgy - Saturdays at 4:00 PM, and Sundays at 8:00 and 9:30 AM, or by appointment.

ПРИЙМАННЯ СВ. ПРИЧАСТЯ: Підійдіть, стійте рівно, трохи відхиливши голову назад, відкрийте уста широко (не висувайте язик і не кажіть «Амінь»). Після того, як священник дав вам Св. Причастя, закрийте уста, спожийте Пресвяту Євхаристію і поверніться до свого місця.

HOLY COMMUNION: Reception of the Holy Eucharist is reserved for Baptized Catholics whose consciences are free from mortal sin. Please come forward, tilt your head back slightly, open your mouth wide, (do not stick out your tongue and do not say “Amen”). After the priest gives you the Holy Eucharist, close your mouth, consume the Holy Eucharist, and return to your place.

ВІДВІДУВАННЯ ХВОРИХ У ШПИТАЛІ ЧИ ВДОМА: Якщо ви потрапили до шпиталю, або вдома і бажаєте, щоб священник відвідав вас, просимо зателефонувати до Катедрального офісу за номером 215-922-2845, або у випадку нагальної потреби телефонуйте за номером (908) 217-7202.

FATHER VISITING THE SICK AND HOMEBOUND: If you are admitted to the hospital or are at home and would like a priest to visit you, please call the rectory at 215-922-2845. If it's an emergency, call (908) 217-7202.

ПРОСИМО МОЛИТИСЬ ЗА ХВОРИХ: Просимо подати імена своїх рідних або знайомих, котрі перебувають у стані хвороби та потребують нашої молитовної допомоги щодо одужання. Також пам'ятаймо у своїх молитвах за тих, хто не може вийти з дому або перебуває у старечому домі чи шпиталі. Молімося за здоров'я та одужання (імена надруковані по-англійськи нижче):

PLEASE PRAY FOR THE SICK: Please submit the names of your relatives or friends who do not feel well so that we may include them in the bulletin. We will pray for them that God restore their health. Also, remember in your prayers all those who are homebound, in care facilities or impeded by illness. Pray for the well being and health of: Michael Lubianetsky, Jack Righter, Marika Borowyska, Bohdan Makar, Dana & Vitalij Karlo Dzindziura, Sr. Evhenia Prusnau, MSMG, Alexander Siomko, Marie Wilson, Gail & Lois Johnson, Annie Opalka, Theodosia Hewko, Irene Foley, Julia Otulak, Tomaszewski Family, Alexandra Chajka, Michael Melnyk, Mar-



Anointing of the sick

SACRAMENTS OF BAPTISM AND CONFIRMATION: These Sacraments are administered upon a request by the parents, or if you are an adult who wishes to be baptized, please contact Father Roman at least two weeks in advance. **SPONSORS:** Those who are not registered and do not attend church on a regular basis are not eligible to be sponsors. Also, a sponsor must be at least 16 years old, must have received the Sacraments of Baptism, Confirmation, Penance and Holy Eucharist. If married, the marriage must be recognized by the Catholic Church.

ТАЙНИ ХРЕЩЕННЯ ТА МИРОПОМАЗАННЯ: Св. Тайни Хрещення та Миропомазання уділяються на прохання батьків або дорослого, який бажає охреститися. Просимо звернутися до о. Романа принаймні за два тижні наперед. **ХРЕСНІ БАТЬКИ:** Хто не є зареєстрованими членами парафії і не приходять до церкви регулярно не можуть бути хресними батьками, і т. д. Щодо хресних батьків, вимагається: щоб людина мала 16 років або старша, повинна бути хрещена, миропомазана та прийняти Святі Тайни Сповіді та Св. Причастя. Якщо одружені, шлюб повинен бути визнаний Католицькою Церквою.

MARRIAGE: The Sacrament of Marriage requires a time of spiritual preparation. Couples planning to be married are asked to make an appointment with Father Roman at least six months before the wedding to set a date and to begin preparations, including Pre-Cana.

ОДРУЖЕННЯ: Тайна Подружжя вимагає певного духовного приготування. Тому подружжя, які планують одружитися, мають зустрітись з о. Романом, щоб визначити дату та почати приготування принаймні за шість місяців перед шлюбом.

BUILDING IMPROVEMENTS: You may have noticed that we have been working on some long overdue projects at the Cathedral and the Hall, thanks to the generosity of our parishioners and friends, and to various fundraising efforts. We will continue to work on updating systems and structures as funds become available.

ВІДНОВЛЕННЯ БУДІВЕЛЬ: Ви, можливо, помітили, що ми працюємо над деякими давно назрілими проєктами щодо відновлення та ремонтів будівель при нашому Архикатедральному Соборі. Все це завдяки щедрості наших парафіян та жертводавців, а також різноманітним зусиллям зі збору коштів. Ми щиро дякуємо ВСІМ за пожертви і допомогу та продовжуватимемо працювати над відновленням у міру надходження коштів.

VOLUNTEER OPPORTUNITIES: Making pierogies, fundraising, cleaning the Church, grounds maintenance, technology, hosting workshops, and special skills such as painting, repairs, etc. Please call the rectory to add your name to the list!

ВОЛОНТЕРИ: Нам потрібно волонтерів та помічників: ліпити вареники, збір коштів, прибирання Собору, догляд за територією, технології, проведення майстер-класів, а також спеціальні навички, такі як фарбування, ремонт, тощо. Будь ласка, зателефонуйте до Катедрального офісу, якщо можете поділитися своїми здібностями!

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: Просимо поширювати інформацію та підписуватись на You Tube канал: [Ukrainian Catholic Archep-archial Cathedral](#), де ми щонеділі транслюємо Божественну Літургію по-українськи. Також слідкуйте за нами на Facebook сторінці: [Philadelphia Ukrainian Catholic Cathedral of the Immaculate Conception](#)

SOCIAL MEDIA: Spread the word about our You Tube Channel: [Ukrainian Catholic Archeparchial Cathedral](#) where we televise our Sunday, 10:00 AM Divine Liturgy in Ukrainian. Also, follow us on Facebook: [Philadelphia Ukrainian Catholic Cathedral of the Immaculate Conception](#)

SPECIAL REQUEST: At the conclusion of each Divine Liturgy, please return Liturgy books and prayer cards to their bins. Also, please do not leave any church bulletins or other your reading material in the pews.

ПРОХАННЯ: По закінченні Богослужінь просимо всі літургійні та молитовні книжечки та брошури покласти належним чином у лавках. Також прохання не залишати бюлетенів чи інших речей у лавках. Будьмо відповідальними та докладімо також і своїх зусиль, щоб підтримувати чистоту і порядок у нашому Архикатедральному храмі. Дякуємо за ваше виrozumіння та співпрацю.

DEAR UKRAINIANS AND OUR AMERICAN FRIENDS!: Thank you very much each and everyone for your continued prayers and support towards our Beloved Ukraine during this tremendous crisis — full-scaled WAR in Ukraine, which was started by Russian federation on February 24, 2022. These are really difficult times for our Nation, but we believe in God's protection and in our army and all who defend our peace-loving country from Russian aggression. Many of our friends ask how they may help. First, your continued prayers. This is the most powerful weapon that may be used against enemies, and IT WORKS. Second, your donations. Our Metropolis invites you to make donations to the Humanitarian Aid Fund for Ukraine. This can be done as follows: 1. Write a check to the "Ukrainian Catholic Archdiocese of Philadelphia" and send it to the office at 810 North Franklin Street, Philadelphia PA 19123. Please write on the check "Humanitarian Aid Fund for Ukraine". 2. You can donate on the Philadelphia Archdiocese's website [www.ukrarcheparchy.us](#), and click on Donate through PAYPAL and select "WAR VICTIMS AND HUMANITARIAN CRISIS IN UKRAINE". 3. You can donate through the Cathedral by making checks payable to "Ukrainian Catholic Cathedral" with memo "War in Ukraine" and sending to 819 North 8th street, Philadelphia PA 19123. 4. Encourage local financial and other institutions to make contributions. 5. Additionally what can be done is sharing the news and contacting The White House/President, Congress, Senators, appealing to do more sanctions and military assistance to Ukraine. Thank you and May God bless You all!

EASTER EGG HUNT!

Annual Easter Egg Hunt for Parish Children from all ages **under 10 years old** is coming! The date is April 13, 2025, after 10:00AM Liturgy. Event will be held outdoors weather permitting, or in the Cathedral Hall. We need your donations of candy & good stuff to fill at least 800 eggs. Please DO NOT fill the eggs. Feel free to drop off your donations at the front entrance of the Cathedral or at the Rectory during the week. Any questions call Mary Fedorin at 215-677-5892.

Please respond by April 6, 2025 with names and ages of each child so we can plan the day! You may leave the information in the weekly collection baskets.

Parent's name _____ Tel.: _____
Child's name _____ Age _____
Child's name _____ Age _____
Child's name _____ Age _____
Child's name _____ Age _____
Child's name _____ Age _____



A few words of God’s Wisdom...

God, grant me the serenity
to *accept* the things I cannot change,
courage to change the things I can, and
wisdom to know the difference.

Кілька слів Божої Мудрості...

Боже! Дай мені душевний спокій
прийняти те, що не можу змінити;
силу змінити те, що можу змінити і
мудрість відрізнити перше від другого.

**PLEASE
PRAY
FOR:**

- ◆ TO STOP THE WAR AND FOR PEACE IN UKRAINE
- ◆ ALL DECEASED DURING THIS WAR
- ◆ FAMILIES WHO HAVE LOST THEIR LOVED ONES
- ◆ THOSE WHO ARE WOUNDED OR/AND MISSING



CHURCH PRACTICES AND TRADITIONS: In our Ukrainian Catholic Church, we adhere to long-standing traditions that express the reverence that is due to God, to each other, and to ourselves. Respect for God and His house translates to respect for all of his creation. Please read the following set of practices prayerfully and with an understanding for the Church’s obligation to shepherd with love and compassion for all the faithful.

PROPER CHURCH ATTIRE: Church is a sacred place and our clothes should be modest and tasteful. **Shorts, sneakers and tight, short or revealing clothing is considered inappropriate.**

FAST BEFORE LITURGY: Church law requires us to fast at least 1 hour before the Liturgy for receiving the Holy Communion. Water and medicine are permitted.

ARRIVE ON TIME: If you arrive after the Divine Liturgy has begun, enter quietly and access your seat at an appropriate moment. It is not proper to walk around while the Gospel is being read, when a procession is taking place, or at any time that the priest is facing the congregation.

ENTRANCE: Upon entering Church, it is customary to first go to the Tetrapod Table up front in the middle of church, make the sign of the cross (holding together the right thumb, index and middle fingers, we touch our forehead, then mid-chest, and finally our right shoulder, then left shoulder) bow, and kiss the icon and cross displayed there. (We are excused of kissing the cross and/or icons at this time due to the pandemic.) We then bow and make the sign of the cross again, and then go to light candles or take our place for Liturgy. This is not the time to visit with friends and talk or laugh. Sssshhhh.

CELL PHONES: Should never be used in church for calls or texting except in extreme emergency. If you must use your phone, please walk outside. If you are using your phone for readings or prayers, please be discreet. Thank you for your consideration. **Leave quietly.** We encourage you to visit with others, but once you are outside of the church you won’t disturb others who want to stay and pray. So, please leave quietly and then visit afterward.

* * *

Here we present a Catechetical rubric about the 10 Commandments from the Ukrainian Catholic Catechism “Christ is our Pascha”. Hopefully our faithful will benefit from this rubric and thus deepen their knowledge of our faith in general and Catechesis in particular.

UKRAINIAN CATHOLIC CATECHISM “CHRIST IS OUR PASCHA”

Part II: THE PRAYER OF THE CHURCH (cont’d from previous weeks’ bulletins)

IV. THE PERSONAL PRAYER OF THE CHRISTIAN.

D. The Practice of Prayer.

3. The Gifts of Tears in Prayer

Prayers and supplications, with loud cries and *tears* (Heb 5:7)

688 Saint Gregory of Nyssa taught: “Tears are like the blood of the soul’s wounds.” Prayer with tears is God’s gift to us. It enables us to lament our sins and feel inner longing for God. It is a deep sensation that descends upon us when God reveals his Divine beauty on the one hand, and our own imperfection on the other. It is the tension between the *Divine perfect* and the *human imperfect*. Shedding tears over our imperfection, we commiserate with all creation which, due to our sin, “groans and suffers.”

689 The spiritual ascetics teach that the fear of God yields tears of repentance. Tears bring spiritual joy while joy gives strength. In virtue of this the soul bears fruit. Thus, pain, suffering, and tears culminate in blessedness. The gift of tears cleanses our spiritual eyes and enables us to see everything around us the way that God sees it. We then do not judge our neighbor but are filled with merciful love, having become capable of feeling the suffering and needs of others.

4. Vocal Prayer .

Hear my voice, O Lord, when I cry aloud! (Ps 26[27]:7)

690 We pray with our lips, our mind, and our heart. Usually in the beginning, prayer is only verbal. But such prayer should be joined to the prayer of mind and heart, aroused and upheld by verbal prayer. The prayer of the lips is spiritually fruitful when it is united with inner attention. The masters of the spiritual life stress that if one’s attention is distracted from the words of prayer, one should bring it back to the place where it was lost and repeat the words of the prayer until we are able to recite the whole prayer from beginning to end without distraction. Distraction may be caused by lack of experience or by an external temptation. If we are insistent, even temptations will not impair our prayer. Those who pray vocally are similar to the angels and together with them participate in the praise of God.

691 Throughout their lives, the Holy Fathers and Mothers joined vocal prayer to prayer of the mind and heart. This kind of union causes prayer to permeate the soul and body of the one who prays. When the heart is joined to the mind in prayer, the words truly communicate their meaning and the heart feels that which the mind is pondering.

(will be cont’d in next bulletins)

