



**Annunciation of the Blessed Virgin Mary
Ukrainian Catholic Church
(St. Mary's)**

**6719 Token Valley Road
Manassas, VA 20112
(703) – 791 – 6635**

www.stmarysbyz.com

Reverend Alexander Dumenko — Pastor (301) – 421 – 1739

Sunday Divine Liturgies: 8:30 a.m.

Holy Days as scheduled in the Bulletin

DIVINE LITURGY SCHEDULE

June 18, 2023 3rd Sunday after Pentecost – Father's Day

8:00 – Confession 8:30AM - For God's Blessings and the health on our Parishioners & in particular for God's Blessings & the health on our Fathers and in the blessed Memory of our deceased +Fathers

Sunday , June 25, 2023 4th Sunday after Pentecost

8:00 – Confession 8:30AM - For God's Blessings and the health on our Parishioners

Sunday , July 02, 2023 5th Sunday after Pentecost

8:00 – Confession 8:30AM - For God's Blessings and the health on our Parishioners

Sunday , July 09, 2023 6th Sunday after Pentecost

8:00 – Confession 8:30AM - For God's Blessings and the health on our Parishioners

+++++

THIRD SUNDAY AFTER PENTECOST(06/18/23)

Troparion and Kontakion:

Troparion (2): When You went down to death, O Life Immortal, You struck Hades dead with the blazing light of Your divinity. When You raised the dead from the nether world, all the powers of heaven cried out: O Giver of life, Christ our God, glory be to You!

Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit.

Kontakion (2): You rose from the tomb, O Almighty Savior, and Hades, seeing this wonder, was stricken with fear; and the dead arose. Creation saw and rejoices with You, and Adam exults. And the world, my Savior, sings Your praises for ever.

Now and for ever and ever: Amen. Theotokion (2): The tomb and death could not hold the Mother of God, unceasing in her intercessions and an unfailing hope of patronage, for as the Mother of Life she was transferred to life by Him Who had dwelt in her ever-virgin womb.

Prokimenon:

Prokimenon (2): Lord is my strength and my song of praise, and He has become my salvation. Verse: The Lord has indeed chastised me, but He has not delivered me to death. Prokimenon (2): Lord is my strength and my song of praise, and He has become my salvation.

Epistle: Reading of the Epistle of St. Paul to the Romans (Rom 5,1-10)

Brethren: Since we have been justified by peace with God through our Lord Jesus Christ, through whom we have gained access [by faith] to this grace in

which we stand, and we boast in hope of the glory of God. Not only that, but we even boast of our afflictions, knowing that affliction produces endurance, and endurance, proven character, and proven character, hope, and hope does not disappoint, because the love of God has been poured out into our hearts through the holy Spirit that has been given to us. For Christ, while we were still helpless, yet died at the appointed time for the ungodly. Indeed, only with difficulty does one die for a just person, though perhaps for a good one might even find courage to die. God proves his love for us in that while we were still sinners Christ died for us. How much more then, since we are now justified by his blood, will we be saved through him from the wrath. Indeed, if, while we were enemies, we were reconciled to God through the death of his Son, how much more, once reconciled, will we be saved by his life.

Alleluia Verses:

Verse (2): The Lord will hear you in the day of tribulation; the name of the God of Jacob will shield you. Alleluia, Alleluia, Alleluia. Verse (2): Lord, grant victory to the king, and hear us in the day that we shall call upon You. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

Gospel: (Mt 6,22-33) The Lord said: "The lamp of the body is the eye. If your eye is sound, your whole body will be filled with light; but if your eye is bad, your whole body will be in darkness. And if the light in you is darkness, how great will the darkness

be. No one can serve two masters. He will either hate one and love the other, or be devoted to one and despise the other. Therefore I tell you, do not worry about your life, what you will eat [or drink], or about your body, what you will wear. Is not life more than food and the body more than clothing? Look at the birds in the sky; they do not sow or reap, they gather nothing into barns, yet your heavenly Father feeds them. Are not you more important than they? Can any of you by worrying add a single moment to your life span? Why are you anxious about clothes? Learn from the way the wild flowers grow. They do not work or spin. But I tell you that not even Solomon in all his splendor was clothed like one of them. If God so clothes the grass of the field, which grows today and is thrown into the oven tomorrow, will he not much more provide for you, O you of little faith? So do not worry and say, 'What are we to eat?' or 'What are we to drink?' or 'What are we to wear?' All these things the pagans seek. Your heavenly Father knows that you need them all. But seek first the kingdom [of God] and his righteousness, and all those things will be given you besides."

Communion Verse: Praise the Lord from the heavens. Praise Him in the highest. Alleluia, Alleluia, Alleluia..

+++++

FOURTH SUNDAY AFTER PENTECOST (06/25/23)

(Feast Of All The Saints Of Rus-Ukraine)

Troparion and Kontakion: Troparion (3): Let the heavens be glad, let the earth rejoice, for the Lord has done a mighty deed with His arm. He trampled death by death; He became the firstborn of the dead; He saved us from the abyss of Hades and granted great mercy to the world.

Troparion (4): O Princes and bishops glorified in Christ, you monastics and martyrs, and you staunch confessors from every age of Christian Ukraine, pray to Christ our God, that He gaze with a merciful eye on our nation and grant it the grace to endure in faith, and that the souls of its devout faithful, who honor your sacred memory, may be saved. Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit. Now and for ever and ever: Amen.

Kontakion (3): You rose from the tomb, O compassionate Lord, and led us out from the gates of death. Today Adam exults and Eve rejoices, and the prophets together with the patriarchs unceasingly acclaim the divine might of Your power.

Prokimenon: Prokimenon (3): Sing to our God, sing; sing to our King, sing.

Verse: Clap your hands, all you nations; shout unto God with the voice of joy.

Prokimenon (3): Sing to our God, sing; sing to our King, sing.

Epistle: Reading of the Epistle of St. Paul to the Romans (Rom 6,18-23)

Brethren: Freed from sin, you have become slaves of righteousness. I am speaking in human terms because of the weakness of your nature. For just as you presented the parts of your bodies as slaves to impurity and to lawlessness for lawlessness, so now present them as slaves to righteousness for sanctification. For when you were slaves of sin, you were free from righteousness. But what profit did you get then from the things of which you are now ashamed? For the end of those things is death. But now that you have been freed from sin and have become slaves of God, the benefit that you have leads to sanctification, and its end is eternal life. For the wages of sin is death, but the gift of God is eternal life in Christ Jesus our God.

Alleluia Verses: Verse (3): In You, O Lord, have I hoped that I may not be put to shame for ever. Alleluia, Alleluia, Alleluia. Verse (3): Be a protector unto me, O God, and a house of refuge to save me. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

Gospel: (Mt 8,5-13) At that time, when Jesus entered Capernaum, a centurion approached him and appealed to him, saying, "Lord, my servant is lying at home paralyzed, suffering dreadfully." He said to him, "I will come and cure him." The centurion said in reply, "Lord, I am not worthy to have you enter under my roof; only say the word, and my servant will be healed. For I too am a person subject to authority, with soldiers subject to me. And I say to one, 'Go,' and he goes; and to another, 'Come here,' and he comes; and too my slave, 'Do this,' and he does it. When Jesus heard this, he was amazed and said to those following him, "Amen, I say to you, in no one in Israel have I found such faith. I say to you, many will come from the east and the west, and will recline with Abraham, Isaac, and Jacob at the banquet in the kingdom of heaven, but the children of the kingdom will be driven out into outer darkness, where there will be wailing and grinding of teeth." And Jesus said to the centurion, "you may go; as you have believed, let it be done for you." And at that very hour [his] servant was healed. **Communion Verse:** Praise the Lord from the heavens; praise Him in the highest. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

FIFTH SUNDAY AFTER PENTECOST (07/02/23)

Troparion and Kontakion: Troparion (4): When the disciples of the Lord learned from the angel the glorious news of the resurrection and cast off the ancestral condemnation, they proudly told the apostles: Death has been plundered! Christ our God is risen, granting to the world great mercy.

Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit. Kontakion (4): My Savior and Deliverer from the grave, as God, has raised out of bondage the children of earth and shattered the gates of Hades; and as Master, He rose on the third day.

Now and for ever and ever: Amen. Theotokion (4): By your birth, O Immaculate One, Joachim and Anna were freed from the reproach of childlessness, and Adam and Eve from the corruption of death. And your people, redeemed from the guilt of their sins, celebrate as they cry out to you: The barren one gives birth to the Mother of God and the nourisher of our life.

Prokimenon: (4): How great are Your works, O Lord; You have made all things in wisdom. Verse: Bless the Lord, O my soul; O Lord my God, You are exceedingly great. Prokimenon (4): How great are Your works, O Lord; You have made all things in wisdom.

Epistle: Reading of the Epistle of St. Paul to the Romans (Rom 10,1-10) Brethren: My heart's desire and prayer to God on their behalf is for salvation. I testify with regard to them that they have zeal for God, but it is not discerning. For, in their unawareness of the righteousness that comes from God and their attempt to establish their own [righteousness,] they did not submit to the righteousness of God. For Christ is the end of the law for the justification of everyone who has faith. Moses writes about the righteousness that comes from [the] law, "The one who does these things will live by them." But the righteousness that comes from faith says, "Do not say in your heart, 'Who will go up into heaven?' or 'Who will go down into the abyss?'" But what does it say? "The word is near you, in your mouth and in your heart" (that is the word of faith that we preach), for, if you confess with your mouth that Jesus is Lord and believe in your heart that God raised him from the dead, you will be saved. For one believes with the heart and so is justified, and one confesses with the mouth and so is saved.

Alleluia Verses: Verse (4): Poise yourself and advance in triumph and reign in the cause of truth, and meekness, and justice. Alleluia. Verse (4): You have loved justice and hated iniquity. Alleluia.

Gospel: (Mt 8,28-34;9,1) At that time, when Jesus came to the other side, to the territory of the Gadarenes, two demoniacs who were coming from the tombs met him. They were so savage that no one could travel by that road. They cried out, "What have you to do with us, Son of God? Have you come here to torment us before the appointed time?" Some distance away a herd of many swine was feeding. The demons pleaded with him, "If you drive us out, send us into the herd of swine." And he said to them, "Go then!" They came out and entered the swine, and the whole herd rushed down the steep bank into the sea where they drowned. The swineherds ran away, and when they came to the town they reported everything, including what had happened to the demoniacs. Thereupon the whole town came out to meet Jesus, and when they saw him they begged him to leave their district. He entered a boat, made the crossing, and came into his own town. **Communion Verse:** Praise the Lord from the heavens; praise Him in the highest. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

ANNOUNCEMENTS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX


Priest on Vacation: For the next two weeks Father Alexander Dumenko will be on vacation. Father Volodymyr Radko will substitute for Father Dumenko during his absence. In case of emergency, please contact Father Volodymyr at:(267) 916-2883.

Священик у відпустці: В наступні два тижні о. Олександр перебуватиме у відпустці. о. Володимир Радько заступатиме о. Олександра на час його відсутності. У випадку невідкладної потреби прохання телефонувати о. Володимир за тел.:(267) 916-2883.

The Church Bulletin. During the absence of Fr. Alexander parish bulletin will not be issued. The next church bulletin will be released for Sunday, July 09, 2023.

Парафіяльний Бюлетень На час відсутності о. Олександра парафіяльний бюлетень випускатися не буде. Наступний бюлетень вийде на неділю 09 липня.

+++++

Support your Church You may send your donations to PO Box 2735, Manassas VA 20108 **YOUR OFFERINGS: Collection – June 11, 2023 -**  **Sincere thanks to all for your kindness and generosity to our Holy Church!**

+++++

Annunciation of the BVM (St. Mary's)

Father's Day Remembrances 2023

In Honor of:

ERIC Sheidemantel from Nick Sheidemantel

IVAN, MYKHAYLO, OLEG, VOLODYMYR,

VOLODYMYR, ROMAN from Myroslava Tkhoryk

In Memory of:

+**ROMAN** Burjatsjyy from Bhushan Family

+**LEON** Byrd, +**CARL** Stine from Stine Family

+**IVAN** from Myroslava Tkhoryk

+**WILLIAM** Troy, +**JACOB** Troynowsky, +**MATTHEW**

Katinowsky from Troy Family



METROPOLIA OF PHILADELPHIA

Ukrainian Catholic Church in the United States

І світло світить у темряві,

і не поїняла його темрява.

-Йо. 1,5

Всесвітлішим, всечеснішим і преподобним отцям,
Преподобним ченцям і черницям,

Дорогим у Христі мирянам!

Війна проти України завдає жахливих страждань великому числу людей. Ми бачимо глибокі рани, до яких призводять нищівні руйнування, каліцтва та незліченні смерті. Однак, є ще один аспект болю, про який зазвичай не говорять відкрито: психологічні травми, спричинені насильством війни та психічне здоров'я загалом. Доктор Ганс Ключе, голова європейського регіону Всесвітньої організації охорони здоров'я, пише про війну в Україні так: **«Майже 10 мільйонів потенційно перебувають під загрозою таких психічних розладів, як гострий стрес, тривожність, депресія, вживання наркотичних речовин, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)»¹**. «Великі потреби є в тих регіонах, які найбільше постраждали від конфлікту, але це також стосується мешканців відносно безпечних частин країни», - стверджує він. Групи, що займаються допомогою, підтверджують, що кривда для психічного здоров'я залишатиметься руйнівним спадком війни.

Окрім того, тікаючи від війни, власні домівки залишили 14 мільйонів українців. Вимушене переміщення також веде до різних форм стресу та травм, які часто не помічають та їх вплив применшують. **Психологічний стрес, пов'язаний з вимушеним переміщенням, можна прирівняти до смерті близької людини.** Еміграція змінює все докорінно: місце, мову, культуру, коло друзів, спосіб

¹ https://twitter.com/hans_kluge?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor

спілкування із людьми, а часто і професію. Іноді ті, хто виїхав, мають викривлене почуття провини чи сорому, бо вони живі і в безпеці, а інші гинуть в Україні. Різкий розрив соціальних зв'язків може ізолювати та посилювати почуття самотності. Особливо вразливі до травматичних подій під час переміщення та тривалих стресових факторів після міграції діти. Результати досліджень свідчать, що діти-біженці мають набагато більше потреб щодо ментального здоров'я порівняно із населенням загалом².

Тривожність, смуток, проблеми зі сном, втома, гнів і незрозумілі фізичні симптоми є нормальною реакцією на ненормальні ситуації та відображають реакцію нервової системи на підвищену настороженість, або ж так званий стан «бийся або тікай», метою якого є захистити людину від небезпеки. У більшості людей, якщо базові потреби забезпечені та вони мають соціальну підтримку, ці симптоми з часом зменшуються. Однак, коли людина відчуває повторювані, непередбачувані загрози, зростає ймовірність розвитку складного посттравматичного стресового розладу (с. ПТСР).

Що ми можемо зробити? Простої відповіді не існує. Наша віра кличе нас до спільноти, а Бог кличе нас до сопричастя. Ми маємо знайти можливості поділитися нашим болем із тими, кому ми довіряємо, та залучити спільноту підтримки, у якій можемо отримати допомогу. Коли ми можемо виговоритися і відчуваємо, що нас справді слухають, тоді ми починаємо шлях до одужання та зцілення. Усвідомлення того, що є хтось, хто піклується, може змінити життя людини, яка страждає. Бог поруч. Ми також покликані дбати одне про одного. Саме в спільнотах підтримки ми можемо віднаходити можливості віддавати, ділитися, що допомагає нам адаптуватися до нових обставин. Подібно до милосердного самарянина в євангельській історії, ми повинні бути уважними до потреб інших, слухати, виявляти повагу, увагу та любов. Служіння Ісуса було служінням надії та зцілення. Наслідуючи Христа, ми також покликані давати надію та зцілення іншим.

*А тепер так говорить Господь, творець твій, Якове,
і твій сотворитель, Ізраїлю:
«Не бійся, бо я тебе викупив,
прикликав тебе твоїм ім'ям, ти - мій!
Чи через води йтимеш, я з тобою,
чи крізь ріки, - тебе не затоплять,
чи підеш крізь вогонь, - не попечешся,
і полум'я тебе не обпалить.*

-Ісаї 43, 1-2

У контексті війни в Україні та її впливу зокрема на глобальну українську спільноту, варто зосередитися на питанні ментального здоров'я загалом. Насилля призводить до травм і ментальних розладів. Ментальні розлади є джерелом глибоких страждань. Люди із такими хворобами часто терплять у тиші, приховано та інші цього не помічають. Іноді психологічний біль настільки великий, що

² <https://doi.org/10.1017/S2045796017000695> Published online by Cambridge University Press

починається депресія і навіть стан відчаю. Біль може стати до того нестерпним, що людина бажає померти. На жаль, останніми місяцями в українських громадах США спостерігаємо випадки самогубств. Статистика вказує, що на одну смерть внаслідок самогубства припадає приблизно 8-25 спроб. Жодна група осіб не позбавлена цього ризику. Нещодавно в США почала працювати нова лінія кризової підтримки. Вона надає цілодобову конфіденційну підтримку кожному, хто перебуває у кризі, стресі чи думає про самогубство. Можна зателефонувати або надіслати текстове повідомлення на номер 988, щоб зв'язатися з кваліфікованим кризовим радником. Ця ж телефонна лінія надає поради, що робити, якщо ви знаєте про когось, хтось перебуває у серйозній біді.

Ті, хто втратили близьких внаслідок самогубства, потребують особливої турботи та уваги. Їхня жалоба ускладнюється розгубленістю, гнівом і почуттям провини. Вони ставлять перед собою запитання чи могли б вони зробити щось, щоб запобігти смерті близьких. Вони часто почуваються самотніми, наче ніхто не може зрозуміти їхнього болю. Ми не повинні боятися починати складні розмови з тими, хто пережив самогубство рідних та близьких. Ми маємо допомогти їм говорити про їхню глибоку втрату, бути доступними, щоб полегшити болісний шлях зцілення. Існують групи підтримки, такі як Альянс надії (<https://allianceofhope.org/find-support/for-new-survivors/>)

Щоб правильно зрозуміти вчення Церкви щодо самогубства, ми повинні усвідомити, що наше життя походить від Бога. Бог є дателем життя. Кожен з нас дивовижно створений за Його образом і подобою (Буття 1, 27). Усі люди, незважаючи на їхні недуги, створені за образом і подобою Божою. Ми завдячуємо своїм життям Богові, а не собі. Катехизм Католицької Церкви навчає: « Кожен відповідає за своє життя перед Богом, Який дав його... Ми є тільки управителями, а не власниками життя, даного нам Богом. Ми ним не розпоряджаємося » (2280). Однак Церква також визнає, що «...важкі психічні розлади, тривога чи великий страх перед випробуванням, стражданням і тортурами можуть зменшити відповідальність самогубця» (2282). **Ментальна хвороба часто погіршує здатність розважливо мислити та діяти обдуманно.** Проте ми повинні пам'ятати, що наша віра не обіцяє життя без страждань. Ми віримо, що страждання і смерть Христа на хресті та Його воскресіння надають змісту нашим стражданням. Наша надія в Господі, в Якому через життя Церкви ми отримуємо духовну силу вистояти.

Важливо також звернути увагу на стигму пов'язану з психічними захворюваннями, яка була в суспільстві протягом тисячоліть. Треба пам'ятати, що Христос перебуває у тих, хто нездужає. «Христос узяв на Себе всі людські страждання, навіть психічні хвороби. Так, навіть це страждання, яке, можливо, здається найбільш абсурдним і незрозумілим, уподібнює хворого до Христа і дає йому частку у Його відкупительних стражданнях», - зазначив святий Папа Іван Павло II³. У цьому ж документі святий Іван Павло II нагадує нам, що обов'язком кожного є відповідати активним милосердям на потреби тих, хто має ментальні хвороби, зокрема тому, що їм

³ <https://www.ewtn.com/catholicism/library/mentally-ill-are-also-made-in-gods-image-8863>

належить Царство Боже (Мт. 5, 3). **Ментальний розлад – це не моральна невдача, вада характеру, слабкість волі чи недостатня віра. Це хвороба, як і будь-яка інша фізична хвороба, що є наслідком упадку людства. Тих, хто страждає від психологічних ран або психічних розладів, не слід стигматизувати чи засуджувати.** Посилання на деякі корисні ресурси щодо психічного здоров'я англійською та українською мовами можна знайти на цьому веб-сайті: <https://helpandhope4ukraine.org/>

Між розумом, тілом і душею існує тісний зв'язок. Дослідження останніх років значно розширили наші знання про мозок. Лікарі краще розуміють, наскільки травми та страждання негативно впливають на тіло та мозок. Існують ефективні методи лікування та психологічні втручання, які допомагають відновити функції людини. Однак лікування лише симптомів не зцілює людину. Це інструменти, які можуть стабілізувати фізіологію та допомогти людині навчитися оцінювати ситуацію співчутливо та об'єктивно. Незважаючи на те, що психічні захворювання мають біологічну та медичну основу, ми повинні визнати, що вони також впливають на наше духовне життя. Усі страждання ведуть до запитання про сенс життя. Ментальне здоров'я та зцілення всієї людини вимагають як медичної, так і душпастирської відповіді. Подібно до того, як Ісус простягнув руку до Симона Петра і витягнув його з морської глибини, **Христос сягає до глибини нашого болю і витягує нас із безодні нашого крику: «З глибин взиваю, Господи, до тебе. О Господи, почуй мій голос!» (Пс 130, 1-2)**

Продовжуючи нашу молитву за захисників невинних, за припинення агресії проти України та за остаточну перемогу Божої правди і справедливий мир для багатостраждального народу та країни, **ми також вчимося бути провідниками, які спрямовують Господній цілющий дотик до наших братів і сестер, які страждають, щоб їхній розпач міг перетворитися на надію як закликає псалмоспівець: «Жду на Господа, душа моя жде, і я надіюся на його слово: Душа моя чекає на Господа більш, ніж сторожа на ранок» (Пс 130, 5-6).**

Дорогі Брати і Сестри, наш народ вже проходив крізь рукотворне пекло раніше. Ми пережили несказанні тортури і жахливу несправедливість. Наша Церква і народ ставали жертвами не одної геноцидної хвилі. Нас мало не бути. Однак ми живі. Таємниця зла може кидати у відчай. Та ми його подолаємо. Наш Господь увійшов у глибину смерті повністю, всеціло, особисто та переможно. Христос відкрив перед нами врата раю. Він живе після смерті і дає нам життя. Сьогодні, використовуючи усі досягнення медицини і психології, ми водночас покликані жити вірою у Воскресіння. З Божою допомогою ми зможемо застосовувати ці інструменти та знання, щоб допомогти одне одному. У цьому наша надія і наше покликання. Йдімо разом у цьому паломництві.

І світло світить у темряві, і не поїняла його темрява.

+Високопреосвященний Борис Гудзяк
Архиєпископ Філадельфійський
Митрополит Української Католицької Церкви у США

+Преосвященний Павло Хомницький, ЧСВВ
Єпископ Стемфордської єпархії

+Преосвященний Венедикт Алексійчук
Єпископ Чиказької єпархії святого Миколая

+Преосвященний Богдан Данило
Єпископ Пармської єпархії святого Йосафата



METROPOLIA OF PHILADELPHIA

Ukrainian Catholic Church in the United States

*The light shines in the darkness,
and the darkness has not overcome it.*
-John 1:5

Very Reverend and Reverend Fathers,
Venerable Brothers and Sisters in Monastic and Religious Life,
Dearly Beloved Laity!

The war in Ukraine continues to cause terrible suffering for countless individuals. We see the deep wounds caused by the war's devastating destruction, maiming injury, and innumerable deaths. Yet, there is another kind of suffering that we tend to not discuss openly: the psychological traumas inflicted by the violence of war and mental health in general. Dr Hans Kluge, head of the World Health Organization's Europe region, writes about the war in Ukraine, "**Almost 10 million people at the present time are potentially at risk of mental disorders such as acute stress, anxiety, depression, substance use, and post-traumatic stress disorder or PTSD.**"⁴ He goes on to state, "The greatest needs are in areas most severely impacted by the conflict, but populations in relatively safer parts of the country are also affected". Aid groups say that damage to mental health will be the most devastating legacy of the war in Ukraine.

Furthermore, 14 million people have been uprooted from their homes. Forced displacement is associated with various forms of stress and trauma, which are frequently overlooked and minimized. **The psychological distress associated with forced**

⁴ https://twitter.com/hans_kluge?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor

displacement is considered equivalent to the death of a loved one. Emigration radically changes everything: geography, language, culture, circle of friends, the way people interact with one another, and often even one's profession. Sometimes there are distorted feelings of guilt or shame for being alive and safe while others are dying in Ukraine. Sudden disruptions in social connections can isolate and amplify loneliness. Children are especially vulnerable to traumatic events during displacement and the post-migration stressors they continue to be exposed to. Data suggest that refugee children have much greater mental health needs compared to the general population.⁵

Anxiety, sadness, difficulty sleeping, fatigue, anger and unexplained physical symptoms are all normal reactions to abnormal situations and reflect the nervous system's response to a heightened state of alertness, or "fight/flight" to protect a person from danger. For most people, these symptoms improve over time if basic needs are met, and they have social support. However, when one experiences repetitive, unpredictable threats to their personhood, the likelihood of developing complex post-traumatic stress disorder (cPTSD) increases.

What can we do? There is no simple answer. Our faith calls us to fellowship, our God calls us to communion. We need to find ways to share our plight with trusted individuals and engage in a supportive community where we can receive help. When we can speak and feel really listened to, then we are on the path toward recovery and healing. Knowing that there is someone who cares can change the life of a person who is suffering. God cares. We are called to care for each other. It is within supportive communities that we can also discover ways to give of ourselves, which also helps us adapt to new circumstances. Like the Good Samaritan in the Gospel, we must be attentive to the needs of others, listen, offer respect, consideration, and love. Jesus' ministry was one of hope and healing. In imitating Christ, we provide hope and healing to others.

*But now thus says the Lord, he who created you, O Jacob,
he who formed you, O Israel:
"Fear not, for I have redeemed you;
I have called you by name, you are mine.
When you pass through the waters I will be with you;
and through the rivers, they shall not overwhelm you;
when you walk through fire you shall not be burned,
and the flame shall not consume you.*

-Isaiah 43:1-2

In light of the war in Ukraine and its impact particularly in the global Ukrainian community, we would like to raise awareness regarding mental health. Violence causes trauma and mental illness. Mental illness is a source of deep suffering. Persons with mental illness often suffer in silence, hidden and unrecognized by others. Sometimes the psychological anguish is so great that depression sets in and even despair. A person's anguish can become unbearable, to the point that they desire to die. Very sadly, in recent months, Ukrainian communities in the USA have seen a number of suicides. Statistics indicate that there are an estimated 8-25 suicide attempts to one death by suicide. No

⁵ <https://doi.org/10.1017/S2045796017000695> Published online by Cambridge University Press

group is exempt from being at risk of suicide. A new crisis support line was recently initiated in the USA. The Lifeline provides 24-hour, confidential support to anyone in suicidal crisis or emotional distress. One can call or text 988 to connect with a trained crisis counselor. This same crisis line offers guidelines to those who become aware of someone who is in serious distress.

Those who lost a loved one to suicide need particular care and attention. Their grief is often complicated by confusion, anger, and guilt. They wonder if they could have done something different to prevent the death of their loved one. They frequently feel alone, as if no one can understand their pain. We must not be afraid to initiate difficult conversations with survivors of suicide. We must help them discuss their profound loss. We need to be available to them in order to facilitate a painful journey toward healing. Additionally, there are survivor support groups such as Alliance of Hope (<https://allianceofhope.org/find-support/for-new-survivors/>).

To properly understand the Church's teaching on suicide, we need to recognize that our lives originate in the divine. God is the giver of life. Each of us is wonderfully made in His image and likeness (Genesis 1:27). All human beings, regardless of what ailments they suffer, are made in the image and likeness of God. It is to God, not us, that we owe our lives. As the *Catechism of the Catholic Church* teaches, "Everyone is responsible for his life before God who has given it to him. We are stewards, not owners, of the life God has entrusted to us. It is not ours to dispose of" (2280). However, the Church also recognizes that grave psychological disturbances, anguish, or grave fear of hardship, suffering, or torture can diminish the responsibility of the one committing suicide" (2282). **Mental illness often impairs a person's thinking and ability to reason.** Nonetheless, we must bear in mind that our faith does not promise a life free of suffering. We believe that Christ's suffering and death on the cross and his resurrection give meaning to our suffering. Our hope lies in the Lord, in whom, through the life of the Church, we receive the spiritual strength to endure.

It is important to also address the stigma associated with mental illness that has been with us for millennia. We need to remember that Christ is present in those who are sick. Pope Saint John Paul II confirmed this when he said, "Christ took all human suffering on himself, even mental illness. Yes, even this affliction, which perhaps seems the most absurd and incomprehensible, configures the sick person to Christ and gives him a share in his redeeming passion."⁶ In this same document, Saint John Paul II reminds us that it is everyone's duty to respond with active charity to those who suffer from mental illness, particularly because the kingdom of God belongs to them (Mt 5:3). **Mental illness is not a moral failure, character defect, weakness of will, nor insufficient faith. It is an illness like any other physical ailment resulting from the consequences of fallen humanity. Those suffering from psychological wounds or psychiatric disorders should not be stigmatized or judged.** Links for some helpful mental health resources in English and Ukrainian can be found at this website: <https://helpandhope4ukraine.org/>

There is an intimate relationship between mind, body, and soul. Research in recent years has significantly increased our knowledge about the brain. Clinicians have a better understanding of how trauma and suffering adversely influence the body and brain. Effective medical treatments and psychological interventions exist to help restore function. However, somatic treatments alone do not heal the person. They are tools that can stabilize

⁶ <https://www.ewtn.com/catholicism/library/mentally-ill-are-also-made-in-gods-image-8863>

physiology and help one learn to evaluate situations from a compassionate and objective perspective. Even though mental illness has biological and medical underpinnings, we have to acknowledge that mental illness also impacts our spiritual life. All suffering can precipitate questions about the meaning of life. Mental health, and healing the whole person, require both a health care and pastoral response. Just as Jesus reached down to Simon Peter and pulled him up from the depths of the sea, **Christ reaches down into the depths of our pain and pulls us up from the depths of our cry: “From the depths I call to you, Yahweh: Lord, hear my cry” (Psalm 130:1).**

As we continue to pray for the defenders of the innocent, for an end of the aggression against Ukraine, and the ultimate victory of God’s truth and just peace for the martyred people and country, **may we also learn to be the conduits that direct God’s healing touch to our suffering brothers and sisters so that their despair may be transformed into hope as the Psalmist exhorts us: “My whole being hopes in the Lord, more than the watchman waits for daybreak” (Psalm 130:6).**

Dear Brothers and Sisters, our people have been through humanly created hell before. We have endured untold torment and brutal injustices. Our Church and people have been victims of repeated genocidal waves. We were to be extinguished. And yet we live. The mystery of evil can be devastating. But it can be overcome. Our Lord entered into it fully, completely, personally, and victoriously. Christ opens to us the gates of heaven after death. After His demise the Lord lives and gives life. Today, in a special way we are called to live our resurrectional faith as we apply all the best practices of medicine and psychology. With God’s help we will use these instruments and our new awareness to help each other. That is our hope and that is our common vocation. Let us walk in this pilgrimage together!

The light shines in the darkness, and the darkness has not overcome it.

+Borys Gudziak

Archbishop of Philadelphia

Metropolitan of Ukrainian Catholics in the United States

+Paul Chomnycky, OSBM

Eparch of Stamford

+Venedict Aleksiychuk

Eparch of St. Nicholas in Chicago

+ Bohdan J. Danylo

Eparch of St. Josaphat in Parma

June 26,2023

Sacred Land: Music and Poems of Resilience from Ukraine

Location

Saint John Paul II National Shrine 3900 Harewood Road
Northeast Washington, DC 20017

"Sacred Land: Music of Resilience from Ukraine" spans several centuries of Ukrainian choral music interwoven with poetry and projected images of the Ukrainian landscape and people, who draw on song, faith, and the beauty of nature for resilience. This concert will be conducted by Marika Kuzma.

Organized by the Washington Group Cultural Fund

Seating is limited.

Tickets are \$25

Free Parking On-site

All proceeds will go to United Help Ukraine, a 501(c)3 non profit organization focused on delivering medical and humanitarian aid to civilians and defenders in Ukraine.