



Primacy of the Armenian Apostolic Orthodox Church  
of the United Kingdom and Republic of Ireland

His Grace Bishop Hovakim Manukyan, Primate

# Saint Yeghiche Armenian Church Parish Սբ Եղիշէ Հայոց Եկեղեցոյ Ծովի

Priest in Charge Rev Fr Nshan Alaverdyan

13b Cranley Gardens, Kensington London, SW7 3BB

Registered Charity No 1173403

Pastoral office t. +44 (0)20 7373 8133 email. [info@styeghiche.org.uk](mailto:info@styeghiche.org.uk)  
[www.styeghiche.org.uk](http://www.styeghiche.org.uk) <https://www.facebook.com/StYeghiche>

## SUNDAY BULLETIN

1: Today's Scripture Reading,

03rd March 2019

Bulletin 09/2019

### Poon Paregentan (Eve of Great Lent)

#### ՊՕՂՈՍ ԱՌԱՔԵԱԼԻ ԿՈՂՄԵ ՀՈՒՄԵԱՑԻՆԵՐԻՆ ՔՐՈՒԱԾ ՆԱՍԱԿԵՆ 13:11-14:23

Նաեւ գիտնանք ատենը՝ թէ արդէն ժամն է քունէն արթննալու, որովհետեւ հիմա մեր փրկութիւնը աւելի մօտ է՝ քան երբ հաւատացինք: Գիշերը շատ յառաջացած է, ու ցերեկը՝ մօտեցած. ուրեմն թօթափէնք խաւարին գործերը, ու հազնինք լոյսին գրահը: Վայելչութեամբ ընթանանք, ինչպէս ցերեկ ատեն, ո՛չ թէ զեխութեամբ ու արբեցութեամբ, ո՛չ թէ խառնակ անկողինով եւ ցոփութեամբ, ո՛չ թէ կոխով ու նախանձով. հապա հազէք Տէր Յիսուս Թրիստոսը, եւ մի՛ մտադրէք մարմինին ցանկութիւնները գոհացնել:

Ընդունեցէք հաւատքի մէջ տկար եղողը՝ առանց քննադատելու կարծիքները. քանի որ մէկը կը հաւատայ թէ ամէն բան կրնայ ուսել, իսկ ուրիշ մը՝ որ տկար է՝ բանջարեղէն կ'ուտէ: Ան որ կ'ուտէ՝ թող չանարգէ չուտողը, եւ ան որ չ'ուտէր՝ թող չդատէ ուտողը, որովհետեւ Աստուած ընդունած է զայն: Դուն ո՞վ ես՝ որ կը դատես ուրիշին ծառան. հաստատուն կենայ կամ իյնայ՝ իր իսկական Տէրոջ համար է: Բայց կանգուն պիտի պահուի, որովհետեւ Աստուած կարող է կանգուն պահել զայն:

Մէկը կը նկատէ օր մը ուրիշէ մը գերադաս, միւսն ալ կը նկատէ բոլոր օրերը հաւասար. իւրաքանչիւրը լման համոզուած թող ըլլայ իր միտքին մէջ: Ան որ համարում կ'ընծայէ մէկ օրուան՝ Տէրոջ համար համարում կ'ընծայէ, իսկ ան որ համարում չ'ընծայէր մէկ օրուան, Տէրոջ համար համարում չ'ընծայէր: Ան որ կ'ուտէ՝ Տէրոջ համար կ'ուտէ, քանի որ Աստուծմէ շնորհակալ կ'ըլլայ. իսկ ան որ չ'ուտէր, Տէրոջ համար չ'ուտէր, բայց Աստուծմէ շնորհակալ կ'ըլլայ: Արդարեւ մեզմէ ո՛չ մէկը ինքնիրեն համար կ'ապրի, կամ ինքնիրեն համար կը մեռնի. քանի որ եթէ ապրինք՝ Տէրոջ համար կ'ապրինք, ու եթէ մեռնինք՝ Տէրոջ համար կը մեռնինք: Ուրեմն թէ՛ ապրինք եւ թէ՛ մեռնինք՝ մենք Տէրոջն ենք: Որովհետեւ Թրիստոս սա՛ նպատակով մեռաւ ու վերապրեցաւ, որպէսզի Տէր ըլլայ թէ՛ մեռելներուն եւ թէ՛ ողջերուն:

Իսկ դուն ինչո՞ւ կը դատես եղբայրդ, կամ ինչո՞ւ կ'անարգես եղբայրդ, քանի բոլորս ալ պիտի ներկայանանք Թրիստոսի դատարանը:

Արդարեւ գրուած է. «Ես կ'ապրիմ,- կ'ըսէ Տէրը.- ամէն ծունկ պիտի կքի իմ առջեւ, եւ ամէն լեզու պիտի դաւանի զիս իբր Աստուած»:

Ուրեմն մեզմէ իւրաքանչիւրը հաշիւ պիտի տայ Աստուծոյ՝ ինքնիրեն համար:

Ուստի ա՛լ չդատենք զիրար. այլ մանաւանդ սա՛ վճռեցէք, որ ո՛չ մէկը սայթաքում կամ գայթակղութիւն դնէ իր եղբօր առջեւ: Գիտե՛մ, ու համոզուած եմ Տէր Յիսուսով, թէ ոչինչ ինքնիրմէ պիղծ է. բայց ո՞վ որ պիղծ կը սեպէ որեւէ բան, անոր համար պիղծ է ատիկա: Սակայն եթէ եղբայրդ տրտմի կերակուրի համար, ա՛լ սիրով չես ընթանար. քու կերակուրովդ մի՛ կորսնցներ ան՝ որուն համար Թրիստոս մեռաւ: Ուրեմն հայիոյութիւն թող չըլլայ ձեր բարիին համար, քանի որ Աստուծոյ թագաւորութիւնը կերակուր ու խմելիք չէ, հապա արդարութիւն, խաղաղութիւն եւ ուրախութիւն՝ Սուրբ Հոգիով: Արդարեւ ո՞վ որ այս կերպով Թրիստոսի կը ծառայէ՝ Աստուծոյ հաճելի ու մարդոցմէ գնահատուած է: Ուրեմն հետամո՛ւտ ըլլանք այն բաներուն՝ որոնք խաղաղութիւն կը հայթայթեն, եւ այն բաներուն՝ որոնցմով շինութիւն կ'ըլլայ իրարու: Մի՛ քանդէք Աստուծոյ գործը կերակուրի համար: Արդարեւ բոլոր բաները մաքուր են. սակայն զէջ են այն մարդուն համար՝ որ կ'ուտէ գայթակղեցնելով: Լաւ է ո՛չ միս ուտել, ո՛չ գինի խմել, ո՛չ ալ որեւէ բան ընել՝ որով եղբայրդ կը սայթաքի, կը գայթակղի կամ կը տկարանայ: Դուն հաւա՛տք ունիս. քեզի՛ վերապահէ զայն՝ Աստուծոյ առջեւ. երանի՛ անոր, որ չի դատապարտեր ինքզինք անով՝ որ ինք կը գնահատէ՞: Բայց ան որ կը տատամսի, եթէ ուտէ՝ կը դատապարտուի, քանի որ հաւատքով չէ որ կ'ուտէ. արդարեւ ամէն ինչ որ հաւատքով չէ՝ մեղք է:

## The Epistle of St Paul to the Romans 13:11-14:23;

### The Day Is Near

And do this, understanding the present time: The hour has already come for you to wake up from your slumber, because our salvation is nearer now than when we first believed. The night is nearly over; the day is almost here. So let us put aside the deeds of darkness and put on the Armor of light. Let us behave decently, as in the daytime, not in carousing and drunkenness, not in sexual immorality and debauchery, not in dissension and jealousy. Rather, clothe yourselves with the Lord Jesus Christ, and do not think about how to gratify the desires of the flesh. <sup>ε</sup>

### The Weak and the Strong

Accept the one whose faith is weak, without quarrelling over disputable matters. One person's faith allows them to eat anything, but another, whose faith is weak, eats only vegetables. The one who eats everything must not treat with contempt the one who does not, and the one who does not eat everything must not judge the one who does, for God has accepted them. Who are you to judge someone else's servant? To their own master, servants stand or fall. And they will stand, for the Lord is able to make them stand.

One person considers one day more sacred than another; another considers every day alike. Each of them should be fully convinced in their own mind. Whoever regards one day as special does so to the Lord. Whoever eats meat does so to the Lord, for they give thanks to God; and whoever abstains does so to the Lord and gives thanks to God. For none of us lives for ourselves alone, and none of us dies for ourselves alone. If we live, we live for the Lord; and if we die, we die for the Lord. So, whether we live or die, we belong to the Lord. For this very reason, Christ died and returned to life so that he might be the Lord of both the dead and the living.

You, then, why do you judge your brother or sister <sup>α</sup>? Or why do you treat them with contempt? For we will all stand before God's judgment seat. It is written:

“As surely as I live,” says the Lord,  
“every knee will bow before me;  
every tongue will acknowledge God.” <sup>β</sup>

So then, each of us will give an account of ourselves to God.

Therefore let us stop passing judgment on one another. Instead, make up your mind not to put any stumbling block or obstacle in the way of a brother or sister. I am convinced, being fully persuaded in the Lord Jesus, that nothing is unclean in itself. But if anyone regards something as unclean, then for that person it is unclean. If your brother or sister is distressed because of what you eat, you are no longer acting in love. Do not by your eating destroy someone for whom Christ died. Therefore do not let what you know is good be spoken of as evil. For the kingdom of God is not a matter of eating and drinking, but of righteousness, peace and joy in the Holy Spirit, because anyone who serves Christ in this way is pleasing to God and receives human approval.

Let us therefore make every effort to do what leads to peace and to mutual edification. Do not destroy the work of God for the sake of food. All food is clean, but it is wrong for a person to eat anything that causes someone else to stumble. It is better not to eat meat or drink wine or to do anything else that will cause your brother or sister to fall.

So whatever you believe about these things keep between yourself and God. Blessed is the one who does not condemn himself by what he approves. But whoever has doubts is condemned if they eat, because their eating is not from faith; and everything that does not come from faith is sin. <sup>ε</sup>

## 2: A short interpretation of the Scripture reading

### ՅԻՍՈՒՄ ԶՐԻՍՏՈՍԻ ԱԲԵՏԱՐԱՆԵՆ ԸՍՏ ՄԱՏԹԵՆՈՍԻ 6 :1-21

«Չգուշացէ՛ք որ ձեր ողորմութիւնը չընէք մարդոց առջեւ՝ տեսնուելու համար անոցմէ. այլապէս՝ վարձատրութիւն չէք ունենար ձեր Հօրմէն, որ երկինքն է:

Ուրեմն երբ ողորմութիւն ընես, փող մի՛ հնչեցներ առջեւդ, ինչպէս կեղծաւորները կ'ընեն ժողովարաններուն ու փողոցներուն մէջ, որպէսզի փառաւորուին մարդոցմէ: Ճշմարտապէս կը յայտարարեմ ձեզի. «Անոնք ունեցած կ'ըլլան իրենց վարձատրութիւնը»: Իսկ դո՛ւն՝ երբ ողորմութիւն ընես՝ ձախ ձեռքդ թող չգիտնայ աջ ձեռքիդ ի՛նչ տալը, որպէսզի քու ողորմութիւնդ գաղտնի ըլլայ. եւ քու Հայրդ՝ որ կը տեսնէ գաղտնիքը, բացայայտօրէն պիտի հատուցանէ քեզի»:

«Երբ աղօթես՝ նման մի՛ ըլլար կեղծաւորներուն, որոնք կը սիրեն աղօթել՝ կայնելով ժողովարաններուն մէջ ու հրապարակներուն անկիւնները, որպէսզի երեւնան մարդոց: Ճշմարտապէս կը յայտարարեմ ձեզի. «Անոնք ունեցած կ'ըլլան իրենց վարձատրութիւնը»:

Իսկ դո՛ւն՝ երբ աղօթես՝ մտի՛ր ներքին սենեակդ, գոց՛ դուռդ, եւ աղօթ՛ Զօրդ՝ որ գաղտնի տեղ կը գտնուի. ու Զայրդ՝ որ կը տեսնէ գաղտնիքը, բացայայտօրէն պիտի հատուցանէ քեզի:

Երբ աղօթէք, շատախօս մի՛ ըլլաք հեթանոսներուն պէս, որովհետեւ կը կարծեն թէ պիտի ընդունուին՝ իրենց շատ խօսելուն համար: Ուրեմն մի՛ նմանիք անոնց, որովհետեւ ձեր Զայրը գիտէ ձեր պետքերը՝ դեռ դուք չխնդրած իրմէ:

Ուստի դուք սա՛պէս աղօթեցէք. *“Յայր մեր՝ որ երկինքն էս, քու անունդ սուրբ ըլլայ.*

*քու թագաւորութիւնդ գայ. քու կամքդ ըլլայ, ինչպէս երկինքը՝ նոյնպէս երկրի վրայ:*

*Մեր ամէնօրեայ հացը՝ մեզի տո՛ւր այսօր.*

*մեզի ներէ՛ մեր պարտքերը, ինչպէս մենք ալ կը ներենք մեր պարտապաններուն.*

*ու մեզ մի՛ տանիր փորձութեան, հապա մեզ ազատէ՛ Չարէն. որովհետեւ քո՛ւկդ են թագաւորութիւնը, զօրութիւնը եւ փառքը յաւիտեան. ամէն”:* Արդարեւ եթէ դուք ներէք մարդոց իրենց յանցանքները, ձեր երկնաւոր Զայրն ալ պիտի ներէ ձեզի. իսկ եթէ դուք չներէք մարդոց իրենց յանցանքները, ձեր Զայրն ալ ձեզի պիտի չներէ ձեր յանցանքները»:

«Երբ ծոմ պահէք, տրտումներես մի՛ ըլլաք՝ կեղծաւորներուն պէս. որովհետեւ իրենց երեսները կը խաթարեն, որպէսզի երեւնան մարդոց՝ թէ ծոմ կը պահեն: Ճշմարտապէս կը յայտարարեմ ձեզի. «Անոնք ունեցած կ'ըլլան իրենց վարձատրութիւնը”: Բայց դո՛ւն՝ երբ ծոմ պահես՝ օժէ՛ գլուխդ ու լուա՛ երեսդ, որպէսզի չերեւնաս մարդոց՝ ծոմ պահողի պէս, հապա քու Զօրդ՝ որ գաղտնի տեղ կը գտնուի: Եւ քու Զայրդ՝ որ կը տեսնէ գաղտնիքը, պիտի հատուցանէ քեզի»:

«Երկրի վրայ գանձեր մի՛ դիզէք ձեզի, ուր ցեցը եւ ժանգը կ'ապականեն, ուր գողերը պատ կը ծակեն ու կը գողնան: Զապա երկինքը գանձեր դիզեցէք ձեզի, ուր ո՛չ ցեցը եւ ո՛չ ժանգը կ'ապականեն, ու ո՛չ գողերը պատ կը ծակեն եւ կը գողնան: Որովհետեւ ձեր գանձը ո՛ւր որ է, ձեր սիրտն ալ հո՛ն պիտի ըլլայ»:

## The Holy Gospel of Jesus Christ according to Matthew 6:1-21

### Giving to the Needy

“Be careful not to practice your righteousness in front of others to be seen by them. If you do, you will have no reward from your Father in heaven.

“So when you give to the needy, do not announce it with trumpets, as the hypocrites do in the synagogues and on the streets, to be honored by others. Truly I tell you, they have received their reward in full. But when you give to the needy, do not let your left hand know what your right hand is doing, so that your giving may be in secret. Then your Father, who sees what is done in secret, will reward you.

### Prayer

“And when you pray, do not be like the hypocrites, for they love to pray standing in the synagogues and on the street corners to be seen by others. Truly I tell you, they have received their reward in full. But when you pray, go into your room, close the door and pray to your Father, who is unseen. Then your Father, who sees what is done in secret, will reward you. And when you pray, do not keep on babbling like pagans, for they think they will be heard because of their many words. Do not be like them, for your Father knows what you need before you ask him.

“This, then, is how you should pray: *“Our Father in heaven, hallowed be your name, your kingdom come, your will be done, on earth as it is in heaven.*

*Give us today our daily bread. And forgive us our debts, as we also have forgiven our debtors. And lead us not into temptation, but deliver us from the evil one.*

For if you forgive other people when they sin against you, your heavenly Father will also forgive you. But if you do not forgive others their sins, your Father will not forgive your sins.

### Fasting

“When you fast, do not look sombre as the hypocrites do, for they disfigure their faces to show others they are fasting. Truly I tell you, they have received their reward in full. But when you fast, put oil on your head and wash your face, so that it will not be obvious to others that you are fasting, but only to your Father, who is unseen; and your Father, who sees what is done in secret, will reward you.

### Treasures in Heaven

“Do not store up for yourselves treasures on earth, where moths and vermin destroy, and where thieves break in and steal. But store up for yourselves treasures in heaven, where moths and vermin do not destroy, and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there your heart will be also.



Hannah Prays Looking Up

## Բուն Բարեկենդան

Սովորաբար Բարեկենդան է կոչվում շաբաթապահքերի և Մեծ պահքի նախընթաց օրը: Բարեկենդանին թույլատրվում են չափավոր վայելքներ, խրախճանքներ, խաղեր եւ ուտեստներ՝ ի հետևություն եղիային ուղղված հրեշտակի խոսքի. «Ելիր, կեր, որովհետև երկար ճանապարհ ես գնալու» (Թագ. 19:7): Բարեկենդան բառացի նշանակում է կենդանություն, բարի կյանք:

Մեծ պահքի բարեկենդանը կոչվում է Բուն Բարեկենդան, քանի որ նախորդում է ամենաերկար պահքին: Բարեկենդանը մարդու երջանկության հիշատակն է, որը դրախտում վայելում էին Ադամն ու Եվան: Այն նաև դրախտային կյանքի օրինակն է, որտեղ մարդուն արտոնված էր ճաշակել բոլոր պտուղները, բացառությամբ բարու և չարի՝ գիտության ծառի պտղից, որը պահքի խորհրդանիշն է: Բարեկենդանն առաքինությունների արտահայտությունն է: Այդ օրը մարդիկ սգից անցնում են ուրախության, չարչարանքից՝ խաղաղության: Այս ընկալմամբ է, որ յուրաքանչյուր քրիստոնյա հոգու խոնարհումով, ապաշխարությամբ, պահքով և ողորմության հույսով սկսում է Մեծ պահքի 40-օրյա ճանապարհը: Այն տևում է 48 օր՝ Բուն Բարեկենդանից մինչև Ս. Հարության՝ Չատիկի տոնը:

Պահքի շրջանում օգտագործում են բացառապես բուսական ծագում ունեցող սննդամթերք: Պահքի ընթացքում հրաժարվում են ոչ միայն որոշակի կերակուրներից, այլև մոլի սովորություններից, շատախոսությունից, ստախոսությունից, հայիոյանքից և այլ մեղքերից: Կերակրից հրաժարվելն առանց մեղքից հետ կանգնելու անօգուտ է: «Լեռան քարոզում» Քրիստոս պահքի մասին ասում է. «Երբ ծոմ պահեք, տրտմերես մի լինեք կեղծավորների նման, որոնք իրենց երեսներն այլանդակում են, որպեսզի մարդկանց այնպես երևան, թե ծոմ են պահում, ճշմարիտ եմ ասում ձեզ, այդ իսկ է նրանց վարձը, այսինքն՝ մարդկանց երևալը և նրանցից գովվելը: Այլ երբ դու ծոմ պահես, օձի քո գլուխը և լվա քո երեսը, որպեսզի չերևաս մարդկանց ծոմ պահող, այլ քո Հորը՝ գաղտնաբար, և քո հայրը, որ տեսնում է, ինչ որ ծածուկ է, կհատուցի քեզ» (Մատթ. 6:16-18):

Մեր Տերը սովորեցնում է, թե ինչ ոգով է պետք այն կատարել: Ինչպես հիվանդությունն է ազդում մարմնի վրա, այնպես էլ մեղքն է ազդում հոգու վրա: Պահեցողությունը չէ, որ մեղքը քավվում է, այլ Աստված է քավիչը: Սակայն պահեցողությունը կարևոր է քավչարար այս սրբագործության մեջ: Չղջումը, աղոթքը, ապաշխարանքը հիմնական պայմաններն են Աստծո բուժիչ և քավիչ գործությունն ստանալու: Մեծ Պահքի 40 օրը խորհրդանշում է անապատում Քրիստոսի քառասնօրյա աղոթքի, ծոմապահության և ապաշխարության շրջանը: Իր մկրտությունից հետո Հիսուս «հոգով անապատ առաջնորդվեց ու քառասուն օր փորձվեց սատանայից: Չկերավ ու չխմեց այն օրերին» (Ղուկ. 4:1-3):

Հիսուս Իրեն ծոմապահության ենթարկեց մարդկային ցեղի փրկության համար, մարդկության փոխարեն Ինքն ապաշխարեց, որպեսզի բոլոր պահեցողություն անողների ապաշխարանքն իմաստ և իրականություն ստանան շնորհիվ Իր ծոմապահության: Քառասնօրյա պահքին հաջորդում է պահոց ևս մեկշաբաթյա շրջան՝ Ավագ շաբաթը: Այդ է պատճառը, որ քառասնօրյա կոչվող պահքը 48 օր է տևում: Մեծ Պահքն ունի յոթ կիրակի, յոթ հիշարժան օրեր՝ Բուն բարեկենդան, Արտաքսում, Անառակի, Տևտեսի, Դատավորի, Գալստյան և Ծաղկազարդ: Ժողովրդական սովորության համաձայն՝ Մեծ Պահքի կիսվելու՝ Միջինքի օրը, բաղարջից պահոց գաթա են պատրաստում, որի մեջ մետաղադրամ են դնում: Սովորության համաձայն՝ բաժին հասնող մետաղադրամը հաջողություն է բերում: Մեծ Պահքի շրջանում վաղնջական կանոններով արգելված են եղել պսակադրությունները և մատաղը: Սակայն Վազգեն Ա կաթողիկոսի շրջաբերականով թույլատրվեց պսակադրություն կատարել Մեծ Պահքի շաբաթ և կիրակի օրերին, բացառապես Ավագ շաբաթվա բոլոր օրերի:

Եկեղեցական տոնացույցի համաձայն տարին բաժանվում է տոնական և պահոց օրերի: Պահոց 158 օրերի մեծ մասը կարճատև պահքեր են՝ օրապահքեր (չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը՝ ի հիշատակ Հիսուս Քրիստոսի մատնության և չարչարանքների) և շաբաթապահքեր, իսկ առավել ժողովրդականություն վայելող և ամենաերկարատև պահքը Մեծ կամ Քառասնորդական պահքն է: Ինչ է պահքը? Առաջին իմաստով այն կամավոր ինքնազրկումն ու զսպվածությունն է սննդի նկատմամբ: Եկեղեցական ավանդության համաձայն՝ երեք տեսակի պահքեր գոյություն ունեն: Առաջինը սովորական պահքն է՝ կենդանական ծագում ունեցող սննդից (բացառությամբ մեղրի) և ոգելից խմիչքներից հրաժարումը: Երկրորդը սրբապահքն է՝ հրաժարումը նաև բուսական ծագման, սակայն ճոխ ու համադամ ուտելիքից՝ ընդհուպ մինչև սոսկ աղուհացով սնվելը (Մեծ պահքի շրջանը կոչվում է նաև Աղուհացից շրջան): Երրորդը ծոմն է՝ միառժամանակ ընդհանրապես հրաժարումը սննդից և անգամ ջրից:

Իհարկե, կարելի է նկատի առնել պահքի օգտակարությունը նաև բժշկական տեսակետից, հատկապես Մեծի պահոց շրջանում, քանի որ գարնանամուտն առանց ճարպային, կենդանական սննդի անցկացնելը դրական ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի վրա: Սակայն սխալ է այն մտայնությունը, թե պահքը սոսկ դիետա է՝ նիհարելու կամ որոշակի հիվանդություններից ձերբազատվելու համար: Պահքը չի սահմանափակվում միայն կենդանական սննդից հրաժարումով. այն առաջին հերթին հոգեկան ու բարոյական ամեն տեսակի ախտերից ու մոլություններից, մեղանչական մտքերից, խոսքերից ու գործերից մաքրվելն է, զղջմամբ ու ապաշխարությամբ աստվածահաճո և առաքինի կյանքին դառնալը: Պահոց շրջանում կարևոր է

հոգևոր շնորհների ու հատկապես եղբայրասիրության մեջ զորանալը, քանի որ, ինչպես Եզրիկ Կողբացին է ասում.<<Մեկը կարող է կենդանու միս չուտել, բայց անընդհատ իր եղբոր միսը ծամել>>: Այս պարագային կարևոր է նաև մեկ այլ ծայրահեղությունից զգուշանալը. պահք պահելը չպետք է պատճառ դառնա պահեցողության մեջ տկարացող մեր եղբայրակցին դատելու. <<Ով ուտում է, թող չարհամարհի նրան, ով չի ուտում, իսկ ով չի ուտում, թող չդատի նրան, ով ուտում է>> (Յոհ.14:3):

Պահքի կարևորությունը առավել հարազատորեն ըմբռնելու համար պիտի ընդգծենք այն հանգամանքը, որ այն օրինադրվել է դեռևս դրախտում, և Աստծու կողմից մարդուն տրված առաջին պատվիրանը եղել է հենց պահք պահելը. <<Դրախտում ամեն ծառի պտուղներից կարող ես ուտել, բայց բարու եւ չարի գիտութեան ծառից մի կերեք, որովհետեւ այն օրը, երբ ուտեք դրանից, մահկահացու կդառնաք>> (Ծննդ.2:16-17):

Ի տարբերություն այլ եկեղեցիների, որոնք պարզապես թվակարգում են Մեծ պահքի 7 կիրակիները, Հայաստանյայց եկեղեցին սուրբգրային հիմք ունեցող յուրահատուկ անուններով ու խորհուրդներով է օժտել դրանք, որով նրանք կազմել են խորհրդանշական մի շղթա՝ արտացոլելով մարդու դրախտային կյանքի, պատվիրանազանցության ու անկման, աստվածորոնողության և աստվածային նախախնամությամբ փրկագործության ողջ ընթացքը:

Պահքերի (բացառությամբ օրապահքերի) նախորդ օրերը կոչվում են <<բարեկենդան>>, իսկ Մեծ Պահքին նախորդում է Բուն Բարեկենդանը: Բարի կենդանություն, այսինքն՝ բարի, անհոգ և երջանիկ կյանք. այս իմաստն է ամփոփված <<բարեկենդան>> անվան մեջ, որ առավելագույնս արտահայտված ենք տեսնում Բուն Բարեկենդանի խորհրդում, որը Մեծ Պահքի առաջին կիրակին է և պատկերում է մարդու դրախտային երանավետ կյանքը: Այս խորհուրդը երևում է անգամ սննդի օգտագործման մեջ, քանի որ Բուն Բարեկենդանը կենդանական և ճոխ ուտելիք գործածելու վերջին օրն է: Մեծ պահքի երկրորդ կիրակին կոչվում է Արտաքսման և խորհրդանշում է մարդու՝ դրախտից արտաքսվելը և Աստծո տեսությունից զրկվելը: Հենց սա է խորհրդանշում ողջ Մեծ Պահքի շրջանում եկեղեցիների վարագույրների փակ մնալը և Ս. Հաղորդությունից հավատացյալների անմասն մնալը: Երրորդ կիրակին կոչվում է Անառակի և մատնանշում է առ Աստված դառնալու և կորուսյալ դրախտը գտնելու կարեվորագույն նախապայմանը՝ ապաշխարանքը: Չորրորդ՝ Տնտեսի կիրակին, ուսուցանում է նյութական հարստության տնօրինման կերպի դերը հավիտենական փրկության կամ կորստյան մեջ: Հինգերորդ՝ Դատավորի կիրակին, պատգամում է հարատև աղոթքի անփոխարինելի նշանակությունը փրկության համար: Վերջին՝ Գալստյան կիրակին, ամփոփում է Զրիստոսի ինչպես և Գալստյան խորհուրդը, այնպես էլ Երկրորդ գալստյան խոստումը:

Մեծ Պահքին անմիջապես հաջորդող շաբաթը կոչվում է Ավագ Շաբաթ և ընդգրկում է Փրկչի երկրային կյանքի վերջին կարևորագույն իրողությունները՝ հաղթական մուտքը Երուսաղեմ (Ծաղկագարդ), Վերջին Ընթրիքը, Մատնությունը, Չարչարանքները, Խաչելությունը, Մահը, Թաղումը և ի վերջո հրաշափառ Հարությունը՝ Ս.Չատիկը:

## Eve of Great Lent or Great Barekendan

The Armenian Church has defined the period of Great Lent as a time of abstinence and repentance for the faithful. Each Sunday during this period is named after an event in the Holy Bible that contains the message of the day. According to the calendar, the days prior to weekly fasts, as well as Great Lent, (with the exception of the fast preceding Holy Nativity) are called Barekendan. The word Barekendan means “good living” or “good life”, as we are called to live cheerfully, joyfully, and to be happy on these days preceding fasting periods.

On these days of Barekendan, the angel’s words addressed to the prophet Elijah are fulfilled: “Arise and eat, otherwise the journey will be too great for you” (1 Kings 19:7). The Armenian Church thus allows her faithful to organize games, festivals, carnivals and large, plentiful meals to observe the feast, as it is followed by a period of fasting and abstinence.

The Eve of Great Lent, as Great Barekendan is also called, commemorates the human bliss, which Adam and Eve enjoyed in the Garden of Eden. It also symbolizes the heavenly right, according to which, mankind could eat all types of fruit, except the fruit of the Tree of Knowledge of Good and Evil. Barekendan is the manifestation of the virtues of the soul, through which people can transform mourning to joy, and torment to peace. It is with this comprehension, with bowing of our souls, penitence, fasting and hope for mercy, that each Christian individual should take his first step on the long, 40 day journey of Great Lent, culminating with the Glorious Resurrection of our Lord Jesus Christ.

The period starting from the day following the Great Barekendan and lasting till the Feast of the Glorious Resurrection of Our Lord Jesus Christ, is called Great Lent. In the period of the Great Lent, people, refraining from bodily pleasures and sins, get prepared for the Feast of the Glorious Resurrection of Our Lord Jesus Christ by means of abstinence and repentance.

Both spiritual and moral and bodily abstinence are considered to be important. Our church fathers have called the period of the Great Lent as “Karasnordats”, as the period of fasting lasts 40 days. This period of the Great Lent is also called “Salt and bread”, as in the past during the period of the Great Lent people have eaten only salt and bread.

In the New and old Testaments there are many testimonies concerning the period of Great Lent. Moses fasted for forty days and only then received the Lord’s rules and canons. However, this period is related to 40-day period of temptation of Christ in the desert, following which our Church fathers established this period of fasting.

Fasting may be of three kinds: usual fasting, rigorous abstinence and absolute fasting. In case of usual fasting people can eat only food of vegetable origin. In case of rigorous fasting people refuse to eat any food even of vegetable origin. And in case of absolute fasting people refuse to eat any kind of food, including even bread and water.

During the period of the Great Lent curtains in the churches are closed in commemoration of the fact that after sinning Adam was exiled from Eden and the doors were closed before him.

## Սիրող գեղեցիկ պարտեզ է, որը պետք է հաճախ մաքրել մուլախոտերից (առակ)

Մի անգամ ուսուցիչը իր աշակերտներին հանձնարարեց թղթի վրա գրել այն մարդկանց անունները, որոնց նրանք ատուում են: Այնուհետև աշակերտներին խնդրեց հաջորդ օրը դպրոց բերել այնքան լուխկ, որքան մարդու անուն կար յուրաքանչյուրի ցուցակում:

Մյուս օրը ոմանք 2 լուխկով փաթեթ բերեցին, ուրիշներն էլ՝ մինչև 5-6: Աշակերտները երկու շաբաթ դրանք ամեն տեղ պետք է տանեին իրենց հետ, բայց արդեն մի քանի օրեր անց ոմանք սկսեցին դժգոհել փտող բանջարեղենի տհաճ հոտից: Մյուսներն էլ ասացին, որ իրենց համար դժվար է ամեն տեղ ման տալ միանգամից 5-6 լուխկ: Իսկ նեխած լուխկի հոտը գնալով սաստկանում էր...



Ուսուցիչը մի շաբաթ անց կրկին անգամ լսեց բողոքները ու ասաց.

-Պատկերացրեք, որ այս բոլորը նման է նրան, ինչ դուք կրում եք ձեր սրտում, երբ որոշ մարդիկ ձեզ դուր չեն գալիս: Ատելությունն ու չարությունը քայքայում են ձեր հոգին և այն հիվանդ դարձնում: Եթե դուք մեկ շաբաթ դժվարանում եք հանդուրժել նեխած բանջարեղենի հոտը, դուք պատկերացնո՞ւմ եք, թե բացասական վիճակների ինչպիսի՞ «բուրմուկ» է տիրում ձեր սրտերում: Եվ դուք դա կրում եք ամեն օր ձեր ներսում:

Սիրող գեղեցիկ պարտեզ է, որը պետք է հաճախ մաքրել մուլախոտերից, այսինքն՝ ներել նրանց, ովքեր նեղացրել են ձեզ: Դա տեղ կբացի իրապես լավ ու արժանավոր մարդկանց համար:

Մի վերցրեք կյանքից ամեն ինչ, այլ միայն՝ լավագույնը:

[Տեղ Յովսեփ քահանա Յակոբյանի](#)

## Ունկդրիր լռությունը (առակ)

Մի անգամ գյուղացին հանկարծ նկատեց, որ իր ժամացույցը կորցրել է խոտով լի ցախատանը: Երկար և ապարդյուն փնտրելուց հոգնեց և որոշեց փողոցում խաղացող երեխաների օգնությամբ դիմել՝ պարզ և խոստանալով գտնողին: Երեխաները ոգևորությամբ ցախատուն վազեցին, ամեն ինչ տակնուվրա արեցին, սակայն այդպես էլ չգտան: Նրանց հեռանալուց հետո մի փոքրիկ տղա մոտեցավ մարդուն և խնդրեց իրեն մի հնարավորություն էլ տալ: Քանի որ այլևս կորցնելու բան չկար՝ գյուղացին համաձայնեց:



Ի գարմանս նրա՝ տղան շուտով դուրս եկավ ցախատնից և բերեց ժամացույցը: Գյուղացին շատ ուրախացավ և զարմացած հարցրեց, թե նրան ինչպե՞ս հաջողվեց գտնել այն, երբ այդքան երեխաները չկարողացան: Տղան պատասխանեց.

-Ես ոչինչ չարեցի: Ուղղակի նստեցի և սկսեցի լսել: Լռության մեջ լսեցի ժամացույցի տկտկոցն ու գնացի ձայնի ուղղությամբ:

Ուղեղը խաղաղ վիճակում ավելի լավ է մտածում, քան երբ որ ծանրաբեռնված է մտքերով: Ամեն օր ձեր ուղեղին հնարավորություն տվեք մի քանի րոպե լինել լռության մեջ և կտեսնեք, թե ինչպես այն կդարձնի ձեր կյանքն ավելի արդյունավետ:

[Ուսերենից թարգմանեց՝ Աննա Սահակյանը](#)

## Մեկնություն եւ պատգամ Աւետարանի այս օրուայ ընթերցուածից.

Յանուն Զօր եւ Որդւոյ եւ Զոգուոյն Սրբոյ. ամէն:

Յիսուս ասաց. "Արդարեւ, մեզկից ոչ ոք իր համար չի ապրում եւ իր համար չի մեռնում. եթէ ապրում ենք, Տիրոջ համար ենք ապրում. եւ եթէ մեռնում ենք, Տիրոջ համար ենք մեռնում: Եւ արդ, ապրենք թէ մեռնենք, Տիրոջն ենք" (Ղուգ. 14:7-8):

Սիրելի քրիստոսասէր եղբայրներ եւ քոյրեր,

Ոչ միայն Զայոց մեր եկեղեցին, այլեւ Քրիստոսի ամբողջ ընդհանրական եկեղեցին ամենամեայ կարելոր մի հանգրուանի առաջ է՝ Մեծ Պահքի քառասնօրեայ խոկման եւ Տիրոջ կեանքի վերջին օրերի Չարչարանաց Շաբաթուայ հոգեմտաւոր ճամփորդութեան սեմին: Այս բոլորը պատրաստութիւն են բոլոր դարերի քրիստոնեաների ամենամեծ տօնին՝ մեր Փրկիչ Յիսուս Քրիստոսի յարութեանը: Մեծ տօները մեծ պատրաստութիւն են ուզում: Մեր հոգու հարսանիքի պատրաստութիւնն է այս շրջանը, անցողիկ ուրախութիւնների յարափոփոխութիւնն զգալու եւ չ'աւարտուող, իրական ուրախութեան մեջ մտնելու գեղեցիկ փորձառութիւն: Այս հարսանիքը ներսի՝ սրտի եւ հոգու միջավայրին է յատուկ, դրա համար սրտով եւ հոգով ենք պատրաստում. դատարկում ենք սրտի սենեակը Տիրոջ հետ առանձնանալու համար, հրաժարում ենք աշխարհի վայելքներից՝ հանուն հոգեւոր ցնծութեան, երկրայինի նկատմամբ մեր կապուածութիւնն ենք թուլացնում՝ երկինքը մօտեցնելու համար, որ երկնքի արքայութիւնը իրապէս մեր ներսի իրականութիւն դառնայ:

Մեկ բառ կայ այս պատրաստութեան համար՝ ապաշխարութիւն: Բուն իմաստային առումով սա նշանակում է մտքի փոփոխութիւն, որն էլ պիտի հանգի կենցաղի փոփոխութեան: Բայց ինքնանպատակ չէ սա, այլ դէպի Աստուած ընթացք է: Նպատակը հենց Աստուած է, ոչ թէ ինչ-որ բան Աստծուց, այլ Աստուած Իկը: Կարելոր է հայեացքը դրսից ներս բերելն է՝ ինքնաքննութեամբ մաքրուելու եւ մեր ներսում յայտնաբերելու այն արքայութիւնը, որի Արքան Քրիստոս է:

Ապաշխարութեան յետաքրքիր մօտեցում է առաջարկւում մեր եկեղեցու Զայրերի կողմից. մենք սխալ կամ մեղք ենք գործում երեք հարթութեամբ՝ մարդկանց դէմ, մեր անձի դէմ, Աստծոյ դէմ: Ոչ միայն զոջումն է, այլեւ այս մեղքերի բացած վերքերի բուժումն է ապաշխարութիւնը, որը եւս երեք կարելոր երես ունի՝ պահք, աղօթք, ողորմութիւն: Գեղեցիկ է այն դեղատոմսը, որ եկեղեցու Զայրերը մատուցել են.

-ՈՂՈՐՄՈՒԹԵԱՄԲ բուժել մարդկանց դէմ գործած մեղքերի վերքը

-ՊԱՅՔՈՎ բուժել մեր անձի ու մարմնի դէմ եղած մեղքն ու վնասը

-ԱՂՕԹՔՈՎ բուժել Աստծոյ դէմ գործած մեղքերից վնասուած մեր հոգին՝ ազատուելով, ներուելով եւ վերականգնուելով Քրիստոսով:

Յիշենք այս երեք եթէ կ'ուզէք կախարդական միջոցները, որոնք մեզ՝ աղամորդիներին դէպի դրախտ վերադարձի նաւակներ են դառնում:

Այս մտքով է Մեծի Պահոց առաջին կիրակին խորհրդանշաբար կոչւում ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԻ՝ դրախտային ուրախութեան կիրակի: Սա է համաժողովրդական ուրախութեան ու դիմակահանդեսների օրը՝ փորձ ցույց տալու Ադամի դրախտային Աստծուն մօտ ցնծալից վիճակը:

Մեր սկիզբը, մեկնարկը դրախտից է, դրա համար մեր տեսլականում մեր վերջնահանգրուանն էլ դրախտը պիտի լինի: Այս առումով յաջորդ՝ ԱՐՏԱՔՍՄԱՆ, ԱՄՆԱՌԱԿԻ, ՏՆՏԵՍԻ, ԱՆԻՐԱԲ ԴԱՏԱԲՈՐԻ, ԳԱԼՍՏԵԱՆ պայմանական անուանումներով կիրակիները մարդկութեան անկումի, դեգերումի, փնտրտուքի եւ վերադարձի ճամփորդութիւնն են ցոյց տալիս, քանի որ աւարտին՝ Ճաղկազարդին, Տիրոջ Երուսաղէմ մուտքով մենք էլ երկնքի Երկուսաղէմ մտնելու հնարաւորութիւնն ենք ունենում:

Ուրեմն, օգտուենք այս հնարաւորութիւնից, օգտագործենք այս շրջանը: Պատրաստուենք հոգեւոր մեծ հարսանիքին՝ այս կիրակիին միմեանց ասելով. "Շնորհաւոր Բարեկենդան, բարով հասնենք Սուրբ Յարութեան": Իսկ երկուշաբթուանից մեր մարմինը, միտքն ու սիրտը հոգեւոր ճամփորդութեան տանք՝ չը մոռանալով աղօթքի, պահքի եւ ողորմութեան մասին, հոգեւոր զանձեր դիզելով երկնքում, քանզի Քրիստոսի խօսքով "Ուր ձեր զանձերն են, այնտեղ եւ ձեր սրտերը կ'ինեն" (Մատթ. 6:21):

Տեր Յիսուս Քրիստոսի շնորհը, Աստծու սէրը եւ Սուրբ Զոգու հաղորդութիւնը ձեզ հետ լինեն: Ամէն:

**Զոգեւոր Զովիւ Տեր Նշան Քահանայ Ալավերդեան**

### 3: Հոգեհանգիստ - Memorial Service

Rest of the soul service at St Yeghiche Armenian Church is requested:

By Mr. Karnig Dukmajian for the soul of his Aunt the late **LUCINE KASSABIAN (Լուսին Գասապեան)** on the 1<sup>ST</sup> anniversary memorial of her passing, also for all the old and new deceased members of the **KASSABIAN** and **DUKMAJIAN** Families.

May the Lord rest the souls of the deceased members of our community in peace and console their loved ones with the comforting power of His Holy Spirit.

**7 day Pilgrimage to Italy and General audience with His Holiness Pope Frances**  
Primates office has put together a 7 day pilgrimage package to visit Naples, Rome, Vatican, Florence and Venice . Travel date is 5th to 11th May 2019. while in Rome the group will have a general audience with Pope Frances and get his blessing . For full details please ask the primates office or St Yeghiche Armenian Church desk or a member of the Parish Council. This is a very well thought package which is highly recommended.

**Please Pray For Our Sick:** Please notify the Pastor whenever you know of anyone who is sick, whether at home or in the hospital. Let us pray for one another

**Rev Fr Nshan Alaverdyan** is available to visit parishioners in the hospital, nursing homes, or home visitations. He is also available to conduct Home Blessings, administering Holy Communion, consultations and other sacramental needs. Please call the church office at 020 7373 8133 or Fr Nshan at 07548 777 147.

Ձեր ամեն տեսակի հոգևոր կարիքներուն եւ Խորհրդակատարութիւններուն՝ Տնօրինէքի, հիւանդի այցելութեան, Սբ Հաղորդութեան ստանալու եւ այլ խնդրանքներուն համար դիմեցէք Եկեղեցի 020 7373 8133, կամ ուղղակի հեռաձայնեցէք Հոգևոր Հովիւ Տէր Նշան Քահանայ Ալավերդեանին 07548 777 147:

### ENQUIRIES:

For ecclesiastical/parish matters including requests for Christenings, Home Blessing (Dnorhnek), Donations in Lieu of Flowers, arrangements for Marriages and other church administrative matters please contact Mr Viken Haladjian, phone: **07970 146 280** or **020 7373 8133** or by emailing [info@styeghiche.org.uk](mailto:info@styeghiche.org.uk)  
Alternatively please approach a member of the Parish Council at church every Sunday after Badarak.

### Requiem Service (Hokehankisd)

For Requiem Service (Hokehankisd), please call the church office at **020 7373 8133**, or e-mail us your request to [info@styeghiche.org.uk](mailto:info@styeghiche.org.uk) by Thursday, in order to include the name(s) of your beloved one(s) in the Sunday bulletin. There is no set monetary amount for requesting Hokehankisd; any amount donated is appropriate and appreciated. **Please remember our Church in your prayers.** *Your kind donations are gratefully accepted:*

### ANNOUNCEMENT:

St Yeghiche Armenian Church Parish Council would like to invite members of the Armenian community to become registered members and take part in Parish activities. Become a dues paying member and let your voice be heard, be eligible to vote and be elected to one of Parish offices. Please contact a member of the Parish Council at the side entrance desk of the Church or visit our website [www.styeghiche.org.uk](http://www.styeghiche.org.uk)

St Yeghiche Parish Council appeals to all members for **prompt** payment of their **annual membership dues and generous donations**, thus saving your parish administrative and postage costs.

Please hand in your membership dues and donations to the members of the Parish Council at the side entrance desk of the Church. Alternatively please post your cheque to: St Yeghiche Armenian Church Parish, *13b Cranley Gardens, Kensington, London, SW7 3BB*. Please make your cheques pay-able to: **“St Yeghiche Armenian Church”**. You can also pay by bank transfer to St Yeghiche Armenian Church Parish Ltd Account at: HSBC, Acc.no: 42674432, Sort code: 40-02-26, IBAN: GB13HBUK40022642674432, BIC: HBUKGB4106F

St Yeghiche Armenian Church is a Registered Charity, Reg No 1173403. Please complete a Gift Aid Form with your donation. Forms are available from Parish Council.