Saint Josaphat Cathedral
Катедра Святого Йосафата

Ukrainian Catholic Eparchy of Edmonton / Української Католицької Єпархії Едмонтону

PARISH INFORMATION
Address: 10825 – 97th Street, Edmonton, AB, T5H 2M4
Phone: 780-422-3181
Website: www.stjosaphat.ab.ca
Office Hours: Mon – Fri: 9:00 AM to 3:00 PM
Office Email: parishoffice@josaphat.ca
e-Transfers: josaphat@telus.net
Bookstore: bookstore@josaphat.ca

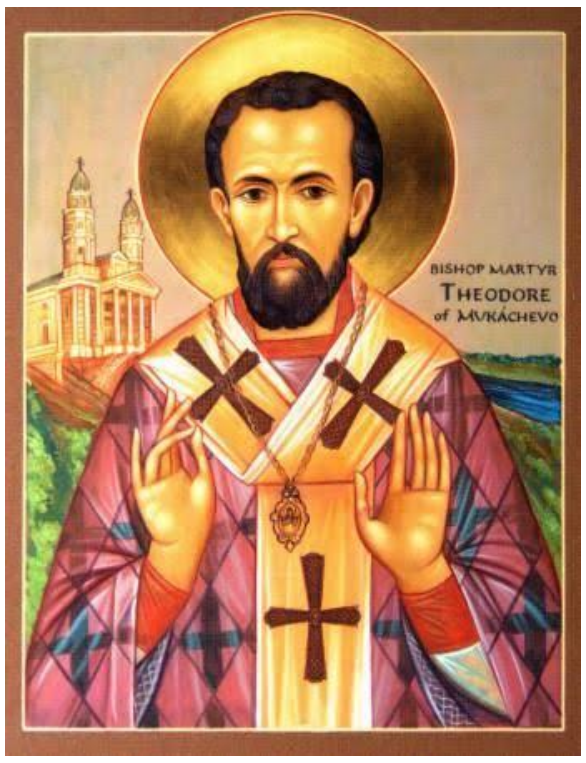
BISHOP
Most Rev. David Motiuk, Eparch of Edmonton
chancery@edmontoneparchy.com|**780-424-5496**
Website: www.eeparchy.com

CATHEDRAL CLERGY
Fr. Mykhaylo Bohun, Pastor
fr.bohun@eeparchy.com|**587-223-8485 (cell)**
Fr. Peter Pitchko, Assistant Pastor
fr.pitchko@eeparchy.com|**780-655-3717 (cell)**
Fr. Michael Kowalchyk (retired)
kowalchykmichael@gmail.com
Protodeacon Cyril Kennedy
Deacon Julian Savaryn
PARISH HALL | Lori Boyarski
hall@josaphat.ca|**780-619-9517**
PARISH COUNCIL | Dan Papirnik
danpapirnik@shaw.ca |**780-474-5193**

REGULAR DIVINE SERVICES

Tue-Fri:	Divine Liturgy 7:30 AM
Saturday:	Great Vespers 4:00 PM
	Divine Liturgy (Bilingual) 5:00 PM
Sunday:	Great Matins 8:00 AM
	Divine Liturgy (Eng) 9:30 AM
	Divine Liturgy (Ukr) 11:00 AM

(for weekly services see back of bulletin)



Sunday, November 1st 2026

TWENTY-THIRD SUNDAY AFTER PENTECOST

Hieromartyr Theodore Romzha, Bishop of Mukachevo; The Holy Wonderworkers and Unmercenaries Cosmas and Damian

= =

DIVINE LITURGY

Troparia and Kontakia

Troparion, Tone 6: Angelic powers were upon Your tomb* and the guards became like dead men;* Mary stood before Your tomb* seeking Your most pure body.* You captured Hades without being overcome by it.* You met the Virgin and granted life.* O Lord, risen from the dead,* glory be to You!

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

Kontakion, Tone 6: With His life-giving hand* Christ our God, the Giver of life,* raised all the

dead from the murky abyss* and bestowed resurrection upon humanity.* He is for all the Saviour,* the resurrection and the life, and the God of all.

Prokeimenon, Tone 6

Save Your people, O Lord,* and bless Your inheritance.

verse: Unto You I will cry, O Lord, my God, lest You turn from me in silence. (Psalm 27:9,1).

Epistle – Eph. 2:4-10; Hebrews 13:7-16

Brothers and Sisters, God, who is rich in mercy, out of the great love with which he loved us even when we were dead through our trespasses, made us alive together with Christ— by grace you have been saved— and raised us up with him and seated us with him in the heavenly places in Christ Jesus, so that in the ages to come he might show the immeasurable riches of his grace in kindness toward us in Christ Jesus. For by grace you have been saved through faith, and this is not your own doing; it is the gift of God— not the result of works, so that no one may boast. For we are what he has made us, created in Christ Jesus for good works, which God prepared beforehand to be our way of life.

Alleluia, Tone 6

verse: He who lives in the aid of the Most High, shall dwell under the protection of the God of heaven.

verse: He says to the Lord: You are my protector and my refuge, my God, in Whom I hope. (Psalm 90:1,2)

Gospel – Luke 8:26-39; Luke 12:2-12

At that time, the Lord arrived at the country of the Gerasenes, which is opposite Galilee. As he stepped out on land, a man of the city who had demons met him. For a long time he had worn no clothes, and he did not live in a house but in the tombs. When he saw Jesus, he fell down before him and shouted at the top of his voice, "What have you to do with me, Jesus, Son of the Most High God? I beg you, do not torment me"— for Jesus had commanded the unclean spirit to come out of the man. (For many times it had seized him; he was kept under guard and bound with chains and shackles, but he would break the bonds and be driven by the demon into the wilds.) Jesus then asked him, "What is your name?" He said, "Legion"; for many demons had entered him. They begged him not to order them to go back into the abyss.

Now there on the hillside a large herd of swine was feeding; and the demons begged Jesus to let them enter these. So he gave them permission. Then the demons came out of the man and entered the swine, and the herd rushed down the steep bank into the lake and was drowned.

When the swineherds saw what had happened, they ran off and told it in the city and in the country. Then people came out to see what had happened, and when they came to Jesus, they found the man from whom the demons had gone sitting at the feet of Jesus, clothed and in his right mind. And they were afraid. Those who had seen it told them how the one who had been possessed by demons had been healed. Then all the people of the surrounding country of the Gerasenes asked Jesus to leave them; for they were seized with great fear. So he got into the boat and returned. The man from whom the demons had gone begged that he might be with him; but Jesus sent him away, saying, "Return to your home, and declare how much God has done for you." So he went away, proclaiming throughout the city how much Jesus had done for him.

Communion Hymn

Praise the Lord from the heavens;* praise Him in the highest.* Alleluia, alleluia,* alleluia.

= =

PARISH ANNOUNCEMENTS

(Deadline for Bulletin Submissions is Wednesday at 12:00 PM)

= =

WARM WELCOME to our parishioners, guests and visitors who have joined us in this Divine Liturgy. Thank you for praying with us at the church today! Wishing you a blessed weekend and fruitful, healthy and safe week!

HAPPY BIRTHDAY – God's blessings and our best wishes to all who celebrate their birthdays or anniversaries. May God bless you with peace, health, and happiness. Mnohaya Lita!

SPECIAL THANKS – our thanks to everyone that attended Uketoberfest. A special thank you to *Lori,* the volunteers and chef *Ian Campbell* for the wonderful meal and evening!

VISIT OF THE UKRAINIAN CATHOLIC BISHOPS OF CANADA – This Sunday, ***November 1st,*** at the ***9:30 AM*** Divine Liturgy, we will welcome the following bishops:

Metropolitan-Elect ***Michael Kwiatkowski***, Archeparchy of Winnipeg, who will deliver the homily;

Bishop ***Michael Smolinski***, Eparchy of Saskatoon;

Bishop ***Bryan Bayda***, Eparchy of Toronto;

Bishop ***David Motiuk***, Eparchy of Edmonton.

We warmly invite all parishioners to join us for the Divine Liturgy and prayer with our bishops!

OUR ST. JOSAPHAT PARISH PRAZNYK – Our Parish Feast Day (Praznyk) will be celebrated on Sunday, ***November 22nd, 2026.*** The Hierarchical Divine Liturgy with Bishop David Motiuk will begin at ***10:00 AM***, followed by the Praznyk Banquet in the Parish Hall.

Banquet tickets:

Adults and seniors: $25

Children and youth (ages 7–17): $20

Children 6 and under: Free

Tickets can be reserved or purchased through the parish office at 780-422-3181.

Tickets will also be available for purchase in the church basement on Sunday, ***November 8th,*** 2026, following each Divine Liturgy.

We look forward to celebrating our Parish Feast Day with you!

ENGLISH FIRST SOLEMN CONFESSION & COMMUNION CLASSES – The celebration of First Solemn Confession and First Holy Communion will take place on ***April 17th*** **and 18th, 2027.**

First Communion classes will begin on Sunday, ***November 8th***, 2026 after the *9:30 AM* Divine Liturgy. Children ages 7 and older are welcome to register. For more information, please contact *Lisa Baynham* at 780-906-5204 or lisabaynhamm@gmail.com, or the parish office at 780-422-3181.

MOTHERS IN PRAYER – Mothers in Prayer meetings usually take place on the first Sunday of every month after the *11:00 AM* Divine Liturgy. Next Mothers in Prayer meetings will take place on ***November 1st*** and ***December 6th***.

Contact at Lesia.Ivanivna.Babiak@gmail.com.

CHURCH GREETERS – One of the simple but effective ways a parish can become more welcoming is by having church greeters; friendly people who welcome parishioners and guests as they enter the church. Church greeters are the first point of contact for people coming to our church and can help people experience Christ's love and feel a sense of belonging. A greeter's duties could include handing out bulletins, exchanging some warm words with people as they arrive, and helping guests find their way around the church building. The pastoral team of St. Josaphat Cathedral would

like to have greeters at each of our Sunday Divine Liturgies.

If you are feeling called to volunteer for this ministry, or would like to know more about it, please contact *Fr. Peter Pitchko* at 780-655-3717 or fr.pitchko@eeparchy.com

ST. JOSAPHAT'S SADOCHOK is accepting registrations for children ages 19 months to kindergarten. Founded by St. Josaphat's UCWLC in 1989, our preschool is now held at St. Matthew's School, where children have the opportunity to play, learn, and socialize in a Ukrainian environment.

Our aim is to share Ukrainian culture at its finest in an educational environment. Through Ukrainian traditions, Christian ethics, Canadian civic awareness, and a strong emphasis on character development, we help children learn and grow together. Celebrations like Thanksgiving and Theophany are made special with visits by Fr. Mykhaylo Bohun.

Learn more at **sadochok.com** or emailing playschool@sadochok.com

BOOK STUDY: HUMILITY - THE 12 STEPS OF HUMILITY AND PRIDE – Join us on Thursday, ***November 5th*** at *7 PM* in the basement, as we read from: Pope Leo XIII, St. Bernard and St. Macarius. Follow St. Bernard's steps of pride and the corresponding virtue of humility. A guided meditations book, is available to assist you in your daily study as well. For books and materials for these sessions, contact Bryce at bryceavolk@fastmail.com.

ST. JOSAPHAT CATHEDRAL APOSTLESHIP OF PRAYER – Join our Apostleship of Prayer Group and join us in praying for our parish, our bishop and priests, our families and the sick. An email will be sent to you twice a month with the prayers and those that need our prayers. Please email Bryce Volk at bryceavolk@fastmail.com to join and with any questions!

SHROUD PRESENTATION is available upon request. To arrange for the presentation please contact *Ed Hecker* via phone at 780-483-4707 or via email: e_hecker@telus.net.

SUNDAY SCHOOL (ENGLISH) – ST. JOSAPHAT CATHEDRAL – We warmly invite preschool and school-aged children to join our English Sunday School! Classes are held EVERY SUNDAY during our *9:30 AM* English Liturgy. Children are invited up at the Little Entrance - after which we will go to the Sunday School Room for a lesson and activity and return upstairs before Communion.

Registration forms are available in the Sunday School Room. For more information, please contact *Lisa Baynham* at 780-906-5204 or lisabaynhamm@gmail.com, or the Parish Office at 780-422-3181.

ST. JOSAPHAT CATHEDRAL CHOIR – We warmly invite youth and adults to join the Cathedral Choir! The choir sings twice a month at the *11 AM* Divine Liturgy with rehearsals on Sunday mornings from *9:30 AM – 10:45 AM* in the church basement. Come praise God, grow in faith, and share your love of music! For more information, contact *Melanie Turgeon* at melanie.turgeon@newman.edu.

CHILDREN/YOUTH CHOIR ST. JOSAPHAT – Children and youth ages 5+ are warmly invited to join the choir! On the last Sunday of each month, they lead the singing at the *9:30 AM* English or *11:00 AM* Ukrainian Divine Liturgy. Come sing, serve, and grow in faith together! For more information, contact *Melanie Turgeon* (melanie.turgeon@newman.edu) or *Kasia Antoszko* (kasiaant21@gmail.com).

= =

SUNDAY OCTOBER 26TH 2026

SUNDAY COLLECTION:

Sunday Envelopes	$2,108.00
Direct Deposit – Sunday	$1,415.00
Tithe.ly	$105.00
Loose Donations	$150.00
Candles	$95.60
TOTAL COLLECTION:	**$3,873.60**

PRESERVATION FUND COLLECTION:

Lydia & Jeff Hodgson	$200.00

(in memory of +Zenovia Boyko, +Ivan Boyko, +Natalia (Boyko) Handy)

TOTAL COLLECTION: $200.00

= =

Sincere thanks to all those who made donations either in person, online, sent by mail, email, or left in our mailbox.

= =

DIRECT DEPOSIT – If you are interested in transferring your Sunday donations to a monthly direct deposit, please contact the Parish Office at 780-422-3181 or email at parishoffice@josaphat.ca. You may also donate by e-transfer to: josaphat@telus.net. Thank you for your generosity!

= =

PROLIFE REFLECTIONS

REVERENCE FOR LIFE PRAYER – NOVEMBER 1st



As we honour your Saints today, Lord grant that we, like them, may serve with love and compassion all those who are suffering: the poor, the sick, the handicapped, with reverence for the life you have given them.

Glory to God for All Things!

= =

EPARCHY & COMMUNITY

= =

EXODUS 90 MEN'S GROUP: Join a group of Ukrainian Catholic men for 90 days of prayer, brotherhood, and asceticism, ***from September 26th until Christmas day.*** Cut out distraction, self-pampering, and laziness, and learn to grow in discipline, service to your family and community, and relationship with God.

Date/Time: Weekly meetings on Thursday Evenings, at homes of different members (always in Edmonton).

No cost to participate, though you can download the Exodus 90 app ($90 for 1 year subscription).

For more info, email *Protodeacon Cyril Kennedy* (protodeacon.kennedy@eeparchy.com) or *Damein Zakordonski* (dameinzak@yahoo.ca), and visit exodus90.com.

CALLING ALL MEN OF THE EPARCHY OF EDMONTON AND BEYOND!

10th Annual Called to Be Holy Men's Conference and Retreat!

OPEN THE EYES OF OUR MINDS:

Lifting The Veil of Liturgical Mystery

Join other men of faith to learn, laugh, and pray as you grow in faith and holiness together.

Ilya Galadza, a tonsured reader/cantor of the Church of St. Elias the Prophet in Brampton, Ontario will be the keynote speaker. Join him as he explores the Byzantine Divine Liturgy in order to cultivate a deeper understanding and appreciation of liturgical action, enter more fully into the Mystery of the Eucharist and become active participants in the worship of the Church.

Tickets are on sale now! Deadline to register is ***October 30.*** A limited number of rooms are available for overnight stays. Register early to get a room.

Go to: https://tinyurl.com/Called2BHoly2026 or scan the QR code:

WHO? Men 16+

WHEN? ***November 6****, 6:30 PM - 9:30 PM,* ***November 7****, 9:00 AM - 5:30 PM*

WHERE? Holy Spirit Seminary, 12909 - 113 Ave NW, Edmonton.

GET IN ON EARLY BIRD PRICING!

After ***October 1*** - $95.00 - commute, $155.00 - live in. Optional Friday supper available for $20.00. Price includes Saturday continental breakfast, lunch and snacks.

QUESTIONS? Mariana: 780-424-5496, Mariana.slavych@eeparchy.com

EXPERIENCE THE JUNO AWARD WINNING "UKRAINIAN WAR REQUIEM" IN EDMONTON

The Axios Men's Ensemble presents a special performance of Benedict Sheehan's 2026 JUNO-Award winning Ukrainian War Requiem in Edmonton on Friday, ***November 6*** at *7:00 PM* at ***St. Basil the Great Ukrainian Catholic Church (7007 109 St.).*** As part of its JUNO award winning 9-city National Tour, the Edmonton performance will feature a choir of over 50 performers, including members of Axios, the tenors and basses of Pro Coro Canada and select soloists from across Ukraine, Europe, and North America, under the musical direction of renowned conductor Michael Zaugg. The Ukrainian War Requiem is more than just music. It is a solemn prayer to remember the innocent victims and to honour those persevering under the daily tragedies of war - a reminder of the enduring human spirit, and a heartfelt tribute to Ukraine and her people. Secure your seats to join us for an evening of sacred reflection and hope. Tickets are available online at www.axiosmensensemble.com.

Physical tickets can be purchased at the Ukrainian Catholic Eparchy Office (Mon-Fri.) at 9645 - 108 Avenue, Edmonton (780.424.5496)

RAZOM ORCHESTRA SOCIETY — CONCERT OF UNITY – We warmly invite you to join us on Saturday, ***November 14th***, 2026, at ***6:30 PM*** for a special concert celebrating the 4th anniversary of the Razom Orchestra Society at *St. Johns Culture Centre (10611 110 Ave Edmonton).*

A special highlight of the evening will be the presentation of the "Rushnyk of Unity" (it is over 165 metres long). The Rushnyk will be displayed during the concert at the Ukrainian Orthodox Parish of St.John.

At *5:30 PM*, before the concert, a prayer will be offered for Ukraine's victory, fallen soldiers, innocent civilians and children, and peace in Ukraine.

Refreshments will also be served, offering an opportunity to gather with our community and celebrate Ukrainian culture.

Please see the attached poster for concert details.



EMMAUS – EPARCHY YOUTH GROUP | AGES 12–17 - Looking for a place to grow in faith, ask honest questions, meet new people, and simply have a good time together? ***Emmaus*** is a new monthly youth gathering for teenagers from all parishes across the Edmonton Eparchy.

Each gathering includes prayer, a short faith formation session or guest speaker, small-group conversation, games, food, fellowship, and time to build real friendships.

Upcoming Gatherings | 4:00–7:00 PM

Nov. 29 – St. Josaphat Cathedral

Dec. 20 – St. George's Parish

Ages: 12–17 | *Cost:* Free | *Languages:* English & Ukrainian

No registration needed — just come and join us!

Questions: Marko Koval

506-962-3881

mkoval273@gmail.com

Mariana Slavych |

780-863-9440

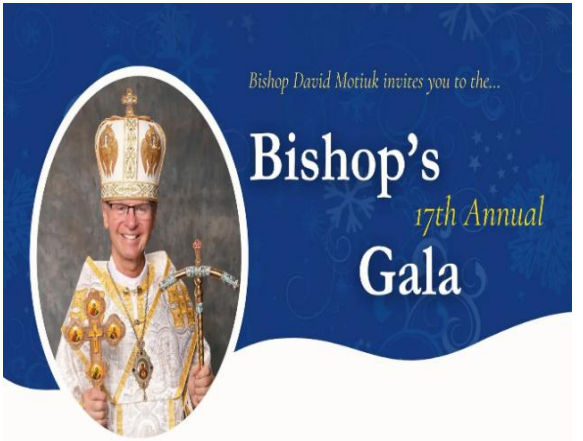
Come as you are. Grow in faith. Find your people.



SEVENTEENTH ANNUAL BISHOP'S GALA THURSDAY, DECEMBER 3, 2026 celebrating Women in the Church Today: Serving with Faith and Love.

Chateau Louis Conference Centre, cocktail reception, silent auction, dinner and live auction.

Tickets $225 each ($1800 per table of eight), $100 tax receipt per ticket. Contact the Pastoral Centre for tickets or to make a cash or auction donation: 780 424 5496 or chancery@edmontoneparchy.com. Go to https://eeparchy.com/events/bishops-gala-2026 or scan the QR code for more information. All proceeds of the Gala will support eparchial ministries.





THE UKRAINIAN BANDURIST CHORUS OF NORTH AMERICA presents "A Ukrainian Christmas" concert in Edmonton on ***December 5th***. Tickets can be purchased at bandura.org/events or by typing "Ukrainian Bandurist Chorus" on the Eventbrite.com website. Please note: all youth 22 years and under have free admission.

What better way to start the Christmas season than by attending an evening of beautiful choral music celebrating the Nativity of Our Lord and accompanied by Ukraine's national instrument - the bandura. Your support of this event is greatly appreciated.

= =

13 TIPS FOR CATHOLICS DEALING WITH ANXIETY

By Genevieve Netherton

There's a strange thing about worry. It's this: we aren't fully convinced we should resist it. Worry seems like a fitting response to a situation. We think it shows how much we understand the gravity of a problem. It proves we are taking it seriously. Worrying can even feel like a constructive thing to do. Without realizing it, some of us are subconsciously saying to ourselves: "I may not be able to do anything, but at least I can be really concerned, which acknowledges a real problem and shows my sympathy and who knows? It might help, or bring about a resolution. At least I won't be surprised by anything bad that happens."

Unfortunately—as we all have experienced—the situation will not be changed or improved by worry. Instead, worrying makes things worse. It doesn't support good habits, it doesn't get us to bed early, it doesn't encourage peaceful prayer, it doesn't soothe digestion, it doesn't support heart health. Nor does it make us pleasant to be around. This isn't meant to downplay anxiety. Families are facing very real problems and even crises. But the awful thing is that worry increases the weight of our burdens—and people with massive burdens don't need anything to make them heavier. Hard as it is to hear, it's important to remember that we are never in control. Only God is. In his hand is the life of every living thing and the breath of all mankind. So what can we do when we feel anxious? Here are thirteen small (but real) things you can do when feelings of anxiety wash over you.

1. Tell Our Lord, conversationally, about your fears.

This is not sentimental. This is real. The God-Man is our Savior, our hope, our everything. He is terrifyingly real and powerful. He is also mercy itself. Emmanuel means God-with-us. He came to be with the children of men. Even in parishes whose doors are locked, the Word Made Flesh is there in the monstrance, being with His people. Speak honestly to Him, whether during established prayer times or as you go about your day. Speak as you would naturally express yourself; as you would confide in someone you trusted implicitly. Discuss your fears and concerns with Him. If you don't trust Him and His plan, admit this to Him openly, and ask Him to grant you needed graces.

2. Say Mother Teresa's prayer to Our Lady.

Mother Teresa turned to Our Lady in her troubles. She said: "If you ever feel distressed during your day—call upon our Lady—just say this simple prayer: Mary, Mother of Jesus, please be a mother to me now. I must admit—this prayer has never failed me." Say this beautiful prayer to Our Lady whenever you feel anxious. We can't crush anxiety through willpower. But we are not alone in it.

3. Make spiritual reading a daily habit.

"What is spiritual reading?" Spiritual reading is the slow, prayerful reading of a book that nourishes the spiritual life. This means the Sacred Scriptures or books by trusted writers, such as saints and good theologians. The saints' writings are always trustworthy. And Frank Sheed, for example, is a layman who wrote powerful books that are worthy of every Catholic's attention. "I thought only nuns did spiritual reading?" Nope. Everyone should do it.

How is spiritual reading done? Choose a book. Decide how long you will read. Ten, fifteen, or twenty minutes is good. Begin with a prayer. Read for the allotted time. When something strikes your attention, discuss it with Our Lord. Your reading should be slow and reflective, but don't hold yourself back if you're naturally a fast reader. Just don't rush and you'll be fine.

4. Ponder Sacred Scripture.

Now is the time to delve into Sacred Scripture. Lectio divina is an important practice for the spiritual life.

5. Have a daily routine.

You've probably heard about the importance of a daily routine. Do you have one? Will you establish one? What practices, habits, and schedules can you adopt or continue? Is prayer a crucial part of your daily routine? If you discover personal benefits from sticking to a routine, write them down. Share them with others, if you like! We all appreciate encouragement, and it's helpful to know what is helping someone else.

6. Choose cheerfulness.

This is harder for some of us than others. God gives some people a disposition of cheerfulness that bubbles over like champagne. The rest of us find it much harder to behave cheerfully when doing so seems to go against everything we're experiencing. We'd rather steep in those genuine emotions. Like love, cheerfulness is a choice. We have to choose it. This takes effort, but the effort seems to decrease the more we make it. So many people can benefit from our cheerfulness! Even ourselves—and especially those who live with us.

7. Focus on the present moment.

Jesus Himself told us to focus on the present moment. He said that today has enough troubles of its own without us looking to the future for more (Matthew 6:34). Don't ask yourself, "But what if…?" Don't think about what "might happen" or what is "likely to happen." Don't listen to the predictions of reporters. Don't get hung up on the predictions of "experts." The fact is, no one really knows what's going to happen. God is the only true Expert. He doesn't make guesses based on the jumbled data at hand—He simply knows. Be prudent in the moment. Focus on the present need. Fulfill what is required of you right now. And that is all.

8. Think outwardly rather than inwardly.

When you become aware that you're focusing on yourself, practice thinking "outwards." Try to think of at least one person who has needs that you might be able to address. Maybe think about someone who is more anxious than you. Consider how you could serve someone in your household. Send a handwritten note to someone who lives alone. Maybe there is an elderly person who needs groceries. When you are at the store, smile at fellow shoppers and checkout clerks. Many people are feeling stressed when they go food shopping. There's tension in the aisles. So give a cheerful smile to people you see—you may be surprised by how much it lifts you out of your own anxiety!

9. Make a list of projects and take action.

There's a cluttered cabinet under the sink calling your name. A closet of disorganized chaos that smacks your conscience when you open the door. And how about all those clothes you know you'll never actually wear? They need to be gathered up, and washed, and prepared for donations. Even if the bag just sits in your car for now you're one step closer to getting these things donated. What projects around the house have been waiting for attention? Now is definitely the time. There's nothing like getting dirty and accomplishing tasks for pushing anxiety out the door.

10. Read a book at the same time as a friend. Call to talk about it and share thoughts.

Do you have a friend with similar reading tastes to your own? Why don't you each decide to read a practical book at the same time? You can pick a favorite title or try something new. Ideally, keep pace with each other as you read. Then set up a call to talk about it. Discuss what strikes you. When you call, make a cup of coffee or a pot of tea. Pour some wine. Or whiskey.

Have a drink and a lively discussion across the miles, whether they be three or thirty or three thousand.

11. Get fresh flowers.

Next time you're out for groceries, grab some flowers from the store's florist section. There are usually some ready-made bouquets that are relatively inexpensive. Carnations, for example, are some of the cheapest you'll find—and those chipper little flowers manage to look good right into the third week! (They even look good when they die. Ask me how I know.) Flowers bring life, hope, and beauty to the home. It is amazing how much something like this can make a difference in your mood, especially on a wet or cloudy day. It might sound silly, but try it!

12. Go for a walk outdoors.

If you are able to where you live, go for walks outside. If not daily, at least a few times a week! Look up at the sky, look around you, breathe deeply, listen to the birds. Don't bring headphones and music—save that for inside. I suggest being really present to the world around you. Let the beauty of creation penetrate you. Studies are proving that walking outdoors works wonders for the mood and the mind. And if you walk briskly, with good posture, you're getting the best kind of exercise for your body.

13. Find something you are thankful for.

Gratitude is an important practice, and one that is a powerful source of encouragement. When you feel overwhelmed, take a moment to count up the blessings that you have and are surrounded by. And for your own sake, limit your news intake! Many people find that listening to news updates in small bits every few days—rather than for hours at a time (or constantly) through the day—is enormous in relieving stress, fear, and pressure.

Hopefully these tips were helpful, if not original. Keep your chin up—and your eyes on God.

www.goodcatholic.com

= =

= =

БОЖЕСТВЕННА ЛІТУРГІЯ

Тропарі і Кондаки

Тропар, глас 6: Ангельські сили на гробі Твоїм* і сторожі омертвіли;* Марія ж стояла при гробі,* шукаючи пречистого тіла Твого.* Полонив Ти ад і, не переможений від нього,* зустрів Ти Діву, даруючи життя.* Воскреслий з мертвих, Господи, слава Тобі!

+Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові.

Кондак, глас 6: Животворною рукою Життєдавець, Христос Бог,* воскресив з темних безодень всіх померлих* і подав воскресіння людському родові:* Він бо усіх Спаситель,* восресіння, життя і Бог усіх.

І нині, і повсякчас, і на віки вічні. Амінь.

Прокімен (глас 6)

Спаси, Господи, * людей Твоїх * і благослови спадкоємство Твоє (Пс 27,9).

Стих: До Тебе, Господи, взиватиму; Боже мій, не відвертайсь мовчки від мене (Пс 27,1).

Апостол: Еф. 2:4-10; Євр. 13:7-16

Браття і Сестри, Бог, багатий милосердям, з-за великої своєї любови, якою полюбив нас, мертвих нашими гріхами, оживив нас разом із Христом – благодаттю ви спасенні! – І разом з ним воскресив нас, і разом посадовив на небі у Христі Ісусі; щоб у наступних віках він міг показати надзвичайне багатство своєї благодаті у своїй доброті до нас у Христі Ісусі. Бо ви спасенні благодаттю через віру. І це не від нас: воно дар Божий. Воно не від діл, щоб ніхто не міг хвалитися. Бо ми його створіння, створені у Христі Ісусі для добрих діл, які Бог уже наперед був приготував, щоб ми їх чинили.

Алилуя (глас 6)

Стих: Хто живе під охороною Всевишнього, під покровом Бога небесного оселиться (Пс 90,1).

Стих: Скаже він Господеві: Ти заступник мій і пристановище моє, Бог мій, на котрого я надіюся (Пс 90,2).

Євангеліє: Лк. 8:26-39; Лк. 12:2-12

У той час прийшов Ісус у край Геразинський, що проти Галилеї. Як Ісус вийшов на берег, трапився йому назустріч один чоловік з міста, що мав бісів. Він з давнього часу вже не носив одежі й мешкав не в хаті, а по гробах. Побачивши Ісуса, закричав, припав йому до ніг і сказав голосом сильним: "Що мені й тобі, Ісусе, сину Бога Всевишнього? Благаю тебе, не муч мене!" Бо він велів нечистому духові вийти з чоловіка. Дух той часто хапав чоловіка, і його тоді в'язали кайданами та ланцюгами й стерегли, та він трощив окови, і демон гонив його по пустинях. Ісус же спитав його: "Як тобі на ім'я?" "Легіон!" – відповів той, багато бо бісів увійшло в нього. І вони благали його, щоб він не велів їм іти в безодню. А було там велике стадо свиней, що паслося на горі. І демони просили його, щоб він дозволив їм увійти в них. І він дозволив їм. Вийшли ті демони з чоловіка, увійшли в свиней, і кинулося стадо з кручі в озеро та й потонуло.

Побачивши, що сталося, пастухи кинулись урозтіч і розповіли про це в місті та по селах. І вийшли люди подивитися, що сталось. Вони прибули до Ісуса й знайшли, що чоловік, з якого вийшли біси, сидів при ногах Ісуса, зодягнений та при умі – і злякались. Наочні свідки їм розповіли, як вилікувався біснуватий. Тоді все населення Геразинської округи почало його просити, щоб відійшов від них, бо великий страх огорнув їх. І він увійшов до човна й повернувся. А чоловік, з якого вийшли біси, просив Ісуса, щоб бути з ним, але він відпустив його, кажучи: "Вернися додому й розкажи все те, що Бог зробив тобі." Пішов той, сповіщаючи по всьому місті, що Ісус зробив йому.

Причасний

Хвалі́те Го́спода з небе́с, хвалі́те Його во ви́шніх (Пс. 148,1). Алилу́я, алилу́я, алилу́я.

= =

ОГОЛОШЕННЯ

(Кінцевий термін подання до бюлетенів – середа о 12:00)

= =

ТЕПЛО ВІТАЄМО наших парафіян, гостей та відвідувачів, що приєдналися з нами у цій Божественній Літургії. Дякуємо, що молитеся з нами сьогодні в церкві! Бажаємо Вам благословенних вихідних і плідного, здорового та безпечного тижня!

З ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ – Божого благословення та наші найкращі побажання всім, хто святкує свої дні народження чи ювілеї. Нехай Господь дарує вам мир, здоров'я та щастя! Многая Літа!

ОСОБЛИВА ПОДЯКА – ми дякуємо всім, хто відвідав Uketoberfest. Особлива подяка *Лорі,* волонтерам і шеф-кухарю *Ієну Кемпбеллу* за чудову вечерю та вечір!

ВІЗИТ УКРАЇНСЬКИХ КАТОЛИЦЬКИХ ЄПИСКОПІВ КАНАДИ – Цієї неділі, ***1 листопада***, під час Божественної Літургії о ***9:30*** ранку ми вітатимемо таких владик:

Митрополита-номіната ***Михаїла Квятковського***, Архиєпархія Вінніпега, який виголосить проповідь;

Владику ***Михаїла Смолінського***, Єпархія Саскатуну;

Владику ***Богдана Байду***, Єпархія Торонто;

Владику ***Давида Мотюка***, Єпархія Едмонтона.

Щиро запрошуємо всіх парафіян долучитися до Божественної Літургії та спільної молитви з нашими владиками!

ХРАМОВИЙ ПРАЗНИК ПАРАФІЇ СВ. ЙОСАФАТА – У неділю, ***22 листопада 2026*** року святкуватимемо Храмовий Празник нашої парафії. Архиєрейська Божественна Літургія за участю владики Давида Мотюка розпочнеться о ***10:00 ранку.*** Після Літургії відбудеться святковий обід у парафіяльній залі.

Вартість квитків на святковий обід:
Дорослі та особи старшого віку — $25;
Діти та молодь віком 7–17 років — $20;
Діти віком до 6 років включно — безкоштовно.

Квитки можна зарезервувати або придбати в парафіяльному офісі за телефоном 780-422-3181. Також квитки можна буде придбати в підвальному приміщенні церкви в неділю, ***8 листопада 2026 року,*** після кожної Божественної Літургії.

Щиро запрошуємо всіх долучитися до святкування нашого Храмового Празника!

ПІДГОТОВКА ДО ПЕРШОЇ УРОЧИСТОЇ СПОВІДІ ТА СВЯТОГО ПРИЧАСТЯ (УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ) – Урочиста Перша Сповідь та Перше Святе Причастя відбудеться ***17*** та ***18 квітня 2027 року.***

Запрошуємо до реєстрації дітей віком від 7 років. За додатковою інформацією звертайтеся до *отця Михайла Богуна,* або *Касі Антошко* (kasiaant21@gmail.com), або до парафіяльного офісу за телефоном 780-422-3181.

УКРАЇНСЬКА НЕДІЛЬНА КАТЕХИТИЧНА ШКОЛА «КРОКУЄМО З ХРИСТОМ» - Запрошуємо діток долучатися до нашої української недільної катехитичної школи, яка вже розпочала свою роботу!

Заняття відбуваються у ***першу та другу неділі*** кожного місяця після Божественної Літургії об *11 годині* у кімнаті для занять у підвалі церкви. Програма цього року «Мандруємо з Ісусом Літургійним роком». Щиро запрошуємо діточок разом зростати в любові до Бога і України! За деталями звертайтеся до *Анни Крупа* annakrupa@hotmail.ca та до парафіяльного офісу 780-422-3181.

МАТЕРІ В МОЛИТВІ – Згромадження "Матері в молитві" сердечно запрошують до спільної Материнської молитви кожної першої неділі місяця опісля Божественної Літургії о *11:00.* Наступні зустрічі «Матері в молитві» відбудуться ***1 листопада*** та ***6 грудня.***

Звертайтесь Lesia.Ivanivna.Babiak@gmail.com

СЕРДЕЧНО ЗАПРОШУЄМО КОЖНОГО МІСЯЦЯ 13 ЧИСЛА – ***13 листопада*** о *18:00* запрошуємо на Молебень до Пресвятої Богородиці, опісля молитимемось вервичку до Фатімської Богородиці.

ЦЕРКОВНІ ВІТАЛЬНИКИ – Один із простих, але ефективних способів зробити парафію більш привітною — це мати церковних вітальників; дружніх людей, які вітають парафіян та гостей, коли вони входять до церкви. Церковні вітальники є першою точкою контакту для людей, які приходять до нашої церкви, і можуть допомогти людям відчути любов Христа та отримати відчуття приналежності. Обов'язки вітальника можуть включати роздавання бюлетенів, обмін кількома теплими словами з людьми під час їхнього прибуття та допомогу гостям орієнтуватися в приміщенні церкви. Пасторальна команда Катедри святого Йосафата хотіла б мати вітальників на кожній нашій недільній Божественній Літургії.

Якщо ви відчуваєте покликання до цієї волонтерської служби або хотіли б дізнатися більше про неї, будь ласка, зв'яжіться з отцем Петром Пітчком за номером 780-655-3717 або електронною поштою fr.pitchko@eeparchy.com

САДОЧОК СВЯТОГО ЙОСАФАТА (ST. JOSAPHAT'S SADOCHOK) проводить реєстрацію дітей віком від 19 місяців до дошкільного віку. Цей дошкільний заклад, заснований Лігою українських католицьких жінок (UCWLC) при церкві Святого Йосафата у 1989 році, сьогодні діє на базі школи Святого Матвія (St. Matthew's School). Тут діти мають можливість гратися, навчатися та спілкуватися в українському середовищі.

Наша мета — знайомити дітей із найкращими надбаннями української культури в освітньому середовищі. Завдяки українським традиціям, християнській етиці, вихованню канадської громадянської свідомості та особливій увазі до формування характеру, ми допомагаємо дітям навчатися, розвиватися й зростати разом.

Святкування таких свят, як День подяки та Богоявлення (Йордан), стають особливими завдяки візитам отця Михайла Богуна.

Дізнайтеся більше на сайті **sadochok.com** або напишіть на електронну адресу playschool@sadochok.com.

ХОР СОБОРУ СВ. ЙОСАФАТА – Щиро запрошуємо молодь та дорослих приєднатися до хору Собору! Хор співає двічі на місяць під час Божественної Літургії об *11:00,* а репетиції відбуваються в неділю з *9:30* до *10:45* в підвалі церкви. Приходьте прославляти Бога, зростати у вірі та ділитися своєю любов'ю до музики! За детальнішою інформацією звертайтеся до *Мелані Туржон:* melanie.turgeon@newman.edu.

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ХОР СОБОРУ СВ. ЙОСАФАТА – Щиро запрошуємо дітей та молодь віком від 5 років приєднатися до хору! В останню неділю кожного місяця вони провадять спів під час Божественної Літургії о *9:30* англійською або об *11:00* українською мовою. Приходьте співати, служити та разом зростати у вірі! За детальнішою інформацією звертайтеся до *Мелані Туржон* (melanie.turgeon@newman.edu) або *Касі Антошко* (kasiaant21@gmail.com).

= =

ВИСТУП «УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО РЕКВІЄМУ» В ЕДМОНТОНІ – Чоловічий Ансамбль Axios представляє спеціальний виступ з виконанням «Українського воєнного реквієму» Бенедикта Шігана, в Едмонтоні у п'ятницю, ***6 листопада*** о *19:00* ***у церкві Святого Василія Великого (7007 109 Street).*** В рамках свого національного туру «Українського воєнного реквієму», який отримав премію JUNO, виступ включатиме понад 50 виконавців чоловічого хору, серед яких члени Axios, тенори і баси хору Pro Coro Canada та обрані солісти з Північної Америки, Європи та України, під музичним керівництвом відомого диригента Майкла Заугга. «Український воєнний реквієм» — це не просто музика. Це урочиста молитва за невинних жертв і шана тим, хто живе та бореться в умовах війни, — нагадування про незламний дух і непохитну віру українського народу. Забронюйте свої місця та приєднуйтеся до нас на особливий вечір духовних роздумів, молитви і надії. Квитки можна придбати на вебсайті www.axiosmensensemble.com. Фізичні квитки можна придбати в офісі Української Католицької Єпархії за адресою: 9645 — 108 Avenue, Едмонтон (780-424-5496).

ТОВАРИСТВО ОРКЕСТРУ "RAZOM" — КОНЦЕРТ ЄДНОСТІ – Сердечно запрошуємо вас у суботу, ***14 листопада 2026 року, о 18:30*** на Концерт Єдності з нагоди 4-ї річниці Товариства оркестру "Razom". Захід відбудеться у *Культурному центрі при церкві св. Івана (St. Johns Culture Centre, 10611 110 Ave, Едмонтон).*

Особливою подією вечора стане презентація «Рушника Єдності», довжина якого сягає понад 165 метрів. О *17:30,* перед початком концерту, відбудеться спільна молитва за перемогу України, полеглих воїнів, невинних мирних жителів і дітей, а також за мир в Україні. У концертній програмі візьмуть участь українські творчі колективи: оркестр «Razom», хор «Нове Життя», гурт бандуристів «Feyeria», молода солістка Дарина Крупа та український танцювальний ансамбль «Черемош». Для дітей віком до 12 років вхід безкоштовний.

Квитки: https://www.tickettailor.com/events/razomorchestra

Приходьте підтримати українських виконавців та провести вечір у єдності через музику й культуру!

СІМНАДЦЯТИЙ ЩОРІЧНИЙ ГАЛА-ВЕЧІР ВЛАДИКИ: «ЖІНКИ В ЦЕРКВІ СЬОГОДНІ: СЛУЖІННЯ З ВІРОЮ І ЛЮБОВ'Ю» – Українська Католицька Єпархія Едмонтона щиро запрошує вас приєднатися до Владики Давида Мотюка на 17-му щорічному Гала-вечорі Владики, який відбудеться у четвер, ***3 грудня 2026 року***, у Chateau Louis Conference Centre в Едмонтоні. Вечір включатиме коктейльний прийом, тихий аукціон, вечерю і благодійний аукціон.

Вартість квитків:

$225 за квиток;

$1 800 за столик на 8 осіб.

До вартості кожного квитка входить податкова квитанція на суму $100.

Щоб придбати квитки або зробити грошову пожертву чи пожертвувати лоти для аукціону, звертайтеся до Пасторального центру за телефоном 780-424-5496 або ел. поштою chancery@edmontoneparchy.com.

Детальніша інформація доступна на сайті: https://eeparchy.com/events/bishops-gala-2026 або за QR-кодом.

Усі кошти, зібрані під час благодійного вечора, будуть спрямовані на підтримку служінь Едмонтонської Єпархії.

= =

КОМЕНТАРІ ОТЦІВ ЦЕРКВИ НА НЕДІЛЬНЕ ЄВАНГЕЛІЄ

ЦЕЙ БІСНУВАТИЙ Є НАГИЙ І ЖИВЕ У ГРОБНИЦЯХ (ЛК 8:26-27)

Біснуватість показує жорстокість демонів. Кирило Александрійський: У великому стражданні та наготі він блукав серед могил померлих. Він був абсолютно жалюгідним, ведучи ганебне життя. Він був доказом жорстокості демонів та простою демонстрацією їх нечистоти. … Усякого, кого вони опановують і підкоряють своїй силі, вони відразу ставлять за приклад великого страждання, позбавленого будь-якого благословення і розсудливості, цілком позбавленого навіть розуму. Дехто запитає: "Чому вони опановують людей?". Я відповім тим, хто бажає це вияснити, що причини цих речей дуже глибокі. Колись до Бога звернувся один з Його святих, кажучи: "Суди Твої, немов глибока безодня" (Пс 36:6 (35:7 LXX)). Поки ми це пам'ятаємо, ми, можливо, не пропустимо цієї ознаки. Бог, Господь усього, навмисне дозволяє декому впасти під їхню владу. Він не робить цього, щоб вони могли страждати, але щоб ми могли навчатися на цьому прикладі, як демони ставляться до нас, і могли уникати бажання мати з ними справу. Це страждання одного навчає багатьох (Кирило Александрійський, Ком. до Луки, Проп. 44).

ЦІ ДЕМОНИ БОЯТЬСЯ ІСУСА ЯК СИНА ВСЕВИШНЬОГО (ЛК 8:28-31)

Слова цих демонів повні страху та гордині. Кирило Александрійський: Цей геразинець, а точніше - стадо демонів, що перебувало у ньому, впали перед ногами Христа, кажучи:

"Що мені й Тобі, Ісусе, сину Бога Всевишнього? Благаю Тебе, не муч мене!". Я прошу вас помітити тут поєднання страху з великою зухвалістю та зарозумілою гординею. Слова, які він змушений кричати, пов'язані з надутою гордістю! Те є доказом гордині цього ворога, що він намагається сказати: "Що мені й Тобі, Ісусе, сину Бога Всевишнього?" Ви, безумовно, знаєте, що Він - Син Бога Всевишнього. … Я благаю вас знову відмітити незрівнянну велич Христа, яка виходить за межі всього. З нездоланною могутністю і незрівнянним авторитетом Він трощить сатану вже самим тільки бажанням цього (Кирило Александрійський, Ком. до Луки, Проп. 44).

Ісус запитує у цих демонів імена задля задуму спасіння. Кирило Александрійський: Христос запитав його і наказав йому відкрити своє ім'я. Той відповів: "Легіон", тому що багато демонів у нього ввійшли. Хіба Христос запитував це, бо не знав, і, наче один з нас, хотів дізнатись те, що від Нього приховане? Чи не є абсолютно абсурдним для нас, сказати або уявити собі таку річ? Будучи Богом, Він знає все і досліджує серця та нутрощі (Пс 7:8 (7:9 LXX)). Він запитує задля задуму спасіння, щоб ми могли дізнатись, що великий натовп демонів розділяє одну душу цього чоловіка, народжуючи в ньому жалюгідне і нечисте божевілля. Він був їх роботою. Вони, безумовно, мудрі до вчинення зла, як каже Писання, але вони не мають знання, щоб чинити добро (Єр 4:22) (Кирило Александрійський, Ком. до Луки, Проп. 44).

ВИГНАННЯ ДЕМОНІВ (ЛК 8:32-33)

Демони входять у свиней. Єфрем Сирин: Гадаринці встановили собі за правило, що вони не вийдуть і не побачать ознак нашого Господа. Отже, Він потопив їхніх свиней, щоб вони мусили вийти супроти власної волі. "Легіон", який був покараний, є символом світу. Ісус наказав демонам входити у свиней, а не в людей. Він, про якого вони говорили: "Велзевулом, князем бісівським, виганяє бісів" (Лк 11:15), брав участь у битві проти сатани на горі та проти Легіону, начальника бісівських сил (Мр 5:13). Коли вони ввійшли у свиней, Він одразу їх потопив. Сила Милосердного, що стежив за цією людиною, таким чином проявилася. Вони благали Його не висилати їх із цього краю, і не відправляти їх до Геєнни (Єфрем Сирин, Ком. до Діатессарона Татіана 6.26).

РЕАКЦІЯ ПАСТУХІВ І ГОРОДЯН (ЛК 8:34-37)

Демони не мають влади ні над свинями ні над нами. Кирило Александрійський: Ми також можемо навчитися цього з того що спіткало стадо свиней. Злісні демони - жорстокі, шкідливі, згубні та зрадливі для тих, хто знаходиться в їхній силі. Фактично про це і йдеться, адже вони кинули свиней з прірви і потопили їх у воді. Христос виконав їхнє прохання для того, щоб ми могли навчитися з того, що сталося, що їхнє розпорядження є безжалісним, звірячим, нездатним на пом'якшення і спрямованим лише на те, щоб робити зло тим, кого вони можуть вхопити у свою владу. Якщо хтось серед нас є безглуздим, нерозумним, брудним, похітливим, нечистим і охоче забрудненим гидотами гріха, Бог дозволяє такому потрапити у їхню владу і зануритися у прірву прокляття. Ніколи не станеться так, щоб ті, хто любить Христа, були віддані демонам. Це ніколи не станеться з нами, поки ми будемо ходити по Його слідах, уникати недбалості у виконанні того, що є правильним, прагнути речей чеснотливих, і належати до того доброчесного та похвального способу життя, що його Христос назначив для нас заповідями Євангелія (Кирило Александрійський, Ком. до Луки, Проп. 44).

https://dyvensvit.org/

= =

HAVE A BLESSED WEEKEND!!!

St. Josaphat Icons and Bookstore

Located in the Cathedral Auditorium / Basement
* Opened upon request *
Please contact Parish Office (780)422-3181
Or email at parishoffice@josaphat.ca



= =

THIS WEEK AT THE CATHEDRAL

= =

SUNDAY, NOVEMBER 1: Hieromartyr Theodore Romzha, Bishop of Mukachevo; The Holy Wonderworkers and Unmercenaries Cosmas and Damian;

4:00 PM (SAT) – Great Vespers;

5:00 PM (SAT) – Divine Liturgy for health and intentions of all parishioners;

9:30 AM (SUN) – Divine Liturgy (ENG) with The Ukrainian Catholic Bishops of Canada for health and intentions of all parishioners;

11:00 AM (SUN) – Divine Liturgy (UKR) *for repose of +Petro, +Paraszka and +Fetiko Fedorowicz;*

Monday, November 2: The Holy Martyrs Acindynus, Pegasius, Aphtonius, Elpidephorus, and Anempodistus;

No Services

Tuesday, November 3: The Holy Martyrs Acepsimas the Bishop, Joseph the Priest, and Aithalis the Deacon; The Dedication of the Church of the Holy Great Martyr George in Lydda where his precious body is entombed;

7:00 AM – Devotion Holy Face of Jesus;

7:30 AM – Divine Liturgy for health and intentions of all parishioners;

Wednesday, November 4: Our Venerable Father Joannicius the Great; The Holy Martyr Nicander, Bishop of Myra. The Holy Hermas, Priest;

7:30 AM – Divine Liturgy *for repose of +Elizabeth Oginsky;*

Thursday, November 5: The Holy Martyrs Galaction and Epistemis;

7:30 AM – Divine Liturgy *for repose of +Leona Prokop (1 year);*

7:00 PM – Book Study: The 12 Steps of Humility and Pride;

Friday, November 6: The Holy Paul, Archbishop of Constantinople, Confessor;

7:30 AM – Divine Liturgy for health and intentions of all parishioners;

Saturday, November 7: The Thirty-Three Holy Martyrs of Militene; Our Venerable Father and Wonderworker Lazarus, Hermit of Mount Galesius;

8:30 AM – Rosary, Our Lady of Sorrows (OLOS) Devotion (Last Saturday);

4:00 PM – Great Vespers;

5:00 PM – Divine Liturgy *for health and intentions of Ron, Kathrine & Pauline Palichuk;*

for repose of +Bill, +Ann, +Sophie Palichuk;

for repose of +Joseph w/Panakhyda;

SUNDAY, NOVEMBER 8: Synaxis of the Archangel Michael and the other bodiless Powers of Heaven.

8:00 AM – Great Matins;

9:30 AM (SUN) – Divine Liturgy (ENG) *for repose of +Leona Prokop (1 year);*

11:00 AM (SUN) – Divine Liturgy (UKR) *for repose of +Zenovia Boyko, +Ivan Boyko, +Natalia (Boyko) Handy.*