

SUNDAYS OF GREAT LENT

First Sunday	2-19-2023	Poon Paregentan
Second Sunday	2-26-2023	Expulsion
Third Sunday	3-05-2023	The Prodigal Son
Fourth Sunday	3-12-2023	The Steward
Fifth Sunday	3-19-2023	The Judge
Sixth Sunday	3-26-2023	Advent
	4-02-2023	Palm Sunday
	4-09-2023	Easter

ՄԵԾ ՊԱՀՔԻ ԿԻՐԱԿՆԵՐԸ

Առաջին Կիրակի	2-19-2023	Բուռն Բարեկենդան
Երկրորդ Կիրակի	2-26-2023	Արտաքսման Կիրակի
Երրորդ Կիրակի	3-05-2023	Անառակի Կիրակի
Չորրորդ Կիրակի	3-12-2023	Տնտեսի Կիրակի
Հինգերորդ Կիրակի	3-19-2023	Դատաւորի Կիրակի
Վեցերորդ Կիրակի	3-26-2023	Գալստեան Կիրակի
	4-02-2023	Ծաղկազարդ
	4-09-2023	Ս. Զատիկ



2023 LENTEN VIGIL SERVICES

1. Friday, Feb. 24 7 PM followed by Seniors Group Dinner
2. Friday, Mar. 3 7 PM followed by School Dinner
3. Friday, Mar. 10 7 PM followed by Homenetmen Dinner
4. Friday, Mar. 17 7 PM followed by Ladies Guild Dinner/*Michink*
5. Friday, Mar. 24 7 PM followed by AYF Dinner
6. Friday, Mar. 31 7 PM followed by ARS Dinner

LENT OBSERVANCE

In observance of Lent and Holy Week, we will be serving only coffee during Sunday coffee hour. However, we will gladly serve **Lenten** pastries or foods that families bring for Hokehankisds (No Meat, Poultry and Dairy Products). Please keep this in mind when you schedule Hokehankisd services.

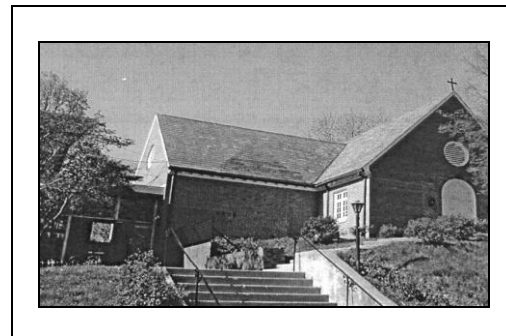
We thank you for supporting us in upholding our church traditions.

**THE ANNUAL MEMBERSHIP MEETING
WILL BE HELD ON SUNDAY, MARCH 5, 2023**

Rain/Snow date: Sunday, March 12, 2023

Ս. ԽԱՉ ՀԱՅՑ. ԱՌԱՋԵԼԱԿԱՆ ԵԿԵՂԵՑԻ SOORP KHATCH ARMENIAN APOSTOLIC CHURCH

☞ SUNDAY, FEBRUARY 19, 2023 ☞



ՉԱՅՆ ԴԿ

ԲՈՒՆ ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆ
POON PAREGENTAN

ՀԱՄԱՍՏԵՂ ՀԱՅ ԴՊՐՈՑԻ

ՅԱՏՈՒԿ ԺԱՄԵՐԳՈՒԹԻՒՆ 9:30-ԻՆ
SPECIAL SERVICE FOR

HAMASDEGH ARMENIAN SCHOOL 9:30 a.m.

Ս. Պատարագ Առ. Ժամը 10:30-ին Հեռարձակում

Divine Liturgy 10:30 a.m. Live Streamed

Soorp Khatch Armenian Apostolic Church

4906 Flint Drive, Bethesda, MD 20816

Office Hours: 10:00 a.m.-2:00 p.m.

Phone: (301) 229-8742; Fax: (301) 229-9393

E-mail: soorpkhatch@verizon.net

Web Page: www.soorpkhatch.org

Archpriest Fr. Sarkis Aktavoukian, Pastor

Home Phone: (301) 977-1863; Cell: (301) 787-5506

DER VOGHORMIA

All Sick



Parishioners

HAROUT SABOUNJIAN (13th Anniversary)
AVEDIS SABOUNJIAN; MARITSA SABOUNJIAN
ALICE SABOUNJIAN

Requested by: Der Hayr and Board of Trustees
 Zabel Sabounjian
 Nerses and Shannon Sabounjian & Family
 Dikran and Taline Diarbian & Family



Բ Ո Ւ Ն Բ Ա Ր Ե Կ Ե Ն Դ Ա Ն

Բարեկենդաններուն գլխաւորն է եւ այդպէս կը կոչուի Մեծ Պահքին նախորդող ուտիքի (այն օրերը, որ կարելի է ուտել ամէն բան) վերջին Կիրակին: Մեծ Պահքը եօթը շաբաթներու (48 օր) վրայ երկարաձգուող անընդհատ պահքն է:

Այդ օրուան կերակուրներուն ուրիշ օրերէն ու միւս բարեկենդաններէն աւելի ճոխ եւ տեսակաւոր ըլլալուն, կոչուած է «Բուն Բարեկենդան», իսկ նախորդող շաբաթը՝ «Բուն Բարեկենդանի Շաբաթ»: Այդ շաբաթուան մէջ կը յիշատակուին Սրբոց Ղեւոնդեանց Քահանայից եւ Սրբոց Վարդանանց Նահատակներուն տօները:

Բուն Բարեկենդանը Զատիկէն եօթը շաբաթ առաջ կուգայ եւ Զատիկուան պէս ունի 35 օրուան շարժականութիւն՝ Փետրուար 28-էն մինչեւ Ապրիլ 3:

Շաբաթ օր, Մեծ Պահքի ապաշխարութեան երգերով կը փակուի եկեղեցւոյ վարագոյրը եւ Կիրակի օրուան տխուր շարականներուն հետ ժողովուրդը կը վաշելէ համադամ կերակուրներու ճաշակումը: Բուն Բարեկենդանի Կիրակին կը խորհրդանշէ մեր նախահայրերուն դրախտային երջանիկ կեանքը:

POON PAREGENTAN

Poon Paregentan ushers the faithful into the Lenten period of fasting, penance and reconciliation. During Lent the Church takes on a solemn appearance. The altar curtain is closed beginning on the eve of *Poon Paregentan*, symbolic of the expulsion of Adam and Eve from the Garden of Eden. Holy Communion is not offered during Lent and the faithful are encouraged to use this period leading to Easter as a time to strengthen their faith.

Great Lent (*Medz Bahk or Karasnork*) begins this Monday, February 28. Great Lent is the longest of the fasts in the liturgical calendar. It begins on the Monday immediately following *Poon Paregentan*, and continues for 40 days until the Friday before the commemoration of the raising of Lazarus on the Saturday before Palm Sunday. A new period of fasting begins during Holy Week.

2023 FEASTS

February 13	Saint Ghevontiank
February 14	Presentation of Jesus Christ to the Temple
February 16	Saints Vartanank
February 19	Poon Paregentan – Great Lent
March 15	Michink – Median Day of Lent
March 25	Saint Gregory the Illuminator's Passion & Descent into the Pit
April 2	Palm Sunday
April 7	The Annunciation
April 8	Easter Eve
April 9	Easter
April 24	Feast of the Armenian Holy Martyrs
May 7	Apparition of the Holy Cross
May 18	Ascension
May 28	Pentecost
June 5	Saints Hripsimiank
June 6	Saints Kayaniank
June 10	Saint Gregory the Illuminator's Delivery from the Pit
June 11	Feast of Holy Etchmiadzin
June 24	Discovery of St. Gregory the Illuminator's Relics
June 29	Saint Sahak and Saint Mesrob
July 1	King Tirdat, Queen Ashkhen and Khosrovidoukht
July 16	Feast of the Transfiguration
July 22	Saint Thaddeus and Saint Sandoukht
August 13	Assumption of the Holy Mother of God
September 17	Exaltation of the Holy Cross
September 30	Saint Kevork (George)
October 1	Holy Cross of Varak
October 14	Holy Translators
October 29	Discovery of the Cross
November 4	Feast of All Saints
November 11	Holy Archangels Gabriel & Michael
December 2	Saint Thaddeus and Saint Bartholomew
December 16	Saint Hagop (James) of Nisibis
December 23	Saints David the Prophet & Holy Apostle James
December 25	Saint Stephen the Protomartyr
December 26	Saints Peter and Saint Paul
December 28	The Holy Apostle James & John the Evangelist



The Altar curtains will be closed starting Sunday, February 19, Poon Paregentan (Great Lent) until Palm Sunday.

No Altar flowers are needed during Lent.



2022 & 2023 Membership Dues – Parishioners who have not paid their 2022 Annual Membership dues are encouraged to remit payment. 2023 Membership Dues are also accepted now. The membership fees are \$150.00 per adult and \$50.00 for each full time student, ages 18-26. These dues are 100 percent tax deductible.



Այս տարի հոգեհանգիստ կարելի է կատարել հետևալ տօներուն:

- Կիրակի, Ապրիլ 2.....Մաղկազարդ
- Կիրակի, Ապրիլ 9.....Ս. Զատիկ
- Կիրակի, Յուլիս 16.....Այլակերպութիւն Քրիստոսի
- Կիրակի, Օգոստոս 13.....Սուրբ Աստուածածին
- Կիրակի, Սեպտեմբեր 17.....Խաչվերաց

NO HOKEHANKISD SERVICES ON FEAST SUNDAYS:

April 2.....Palm Sunday
 April 9.....Easter Sunday
 July 16.....Feast of the Transfiguration
 August 13.....Assumption of the Holy Mother of God
 September 17.....Exaltation of the Holy Cross



On the occasion of the Feasts of Ghevontiantz and Vartanantz, Der Hayr and the Board of Trustees congratulate all those who are named Ghevont, Vartan, Khoren, Vahan, Ardag, Hmayag, Hamazasb, Dajad, Karekin, Nerses, Arsen, Mamigon & Satenig and wish them Good Health and Happiness.

ՊՕՂՈՍ ԱՌԱՔԵԱԼԻ
ՀՈՈՄԷԱՅԻՆԵՐՈՒՆ ԳՐԱԾ ՆԱՄԱԿԷՆ

- - - - - (13 . 11 - 14 . 25) - - - - -

Սիրոյ այս սկզբունքով ընթացէք, գիտնալով թէ ի՞նչ ժամանակի մէջ կ'ապրինք: Ժամանակն է որ քունը թօթափենք եւ արթնանք, որովհետեւ հիմա փրկութիւնը աւելի մօտ է մեզի, քան այն ատեն՝ երբ հաւատացինք: Գիշերը ահա կ'անցնի եւ ցերեկը մօտ է: Ուստի խաւարի գործերէն հեռանանք եւ լոյսի զէնքերը մեր վրայ առնենք, ապրելու համար այնպէս՝ ինչպէս վայել է լոյսի մէջ քայլողներուն, փոխանակ անառակութեամբ, արբեցութեամբ, խառնակեցութեամբ ու պղծութեամբ, կամ նախանձով ու հակառակութեամբ ապրելու: Տէր Յիսուս Քրիստոսի նկարագիրը ձեր վրայ առէք, եւ մարմնի ցանկութիւնները կատարելու հետամուտ մի՛ ըլլաք:

Հաւատքի մէջ տկարացած մէկը ընդունեցէք՝ առանց իր խիղճը տանջող կասկածները քննադատելու: Օրինակ, մէկը կը հաւատայ՝ թէ ամէն ինչ կարելի է ուտել: Ուրիշ մը, որ կասկած ունի այդ մասին, բանջարեղէն կ'ուտէ միայն: Ամէն ինչ ուտողը թող շարհամարհէ չուտողը, իսկ չուտողը թող չքննադատէ ուտողը, որովհետեւ Աստուած զայն ընդունեց է: Ո՞վ ես դուն, որ Աստուծոյ ծառան կը դատես: Տէրը ի՞նք միայն գիտէ՝ իր հաւատքին մէջ կանգո՞ւն է անիկա, թէ ինկած: Բայց վստահ եղէք որ կանգուն պիտի մնայ, որովհետեւ Տէրը կրնայ զայն կանգուն պահել:

Նոյնպէս, ոմանք կը խորհին՝ թէ զԱստուած պաշտելու համար այսինչ օրը աւելի կարեւոր է քան միւս օրը, մինչ ուրիշներու համար բոլոր օրերը նոյնն են: Իւրաքանչիւրը թող իր համոզումը պահէ: Կը բաւէ որ թէ՛ յատուկ օր մը փնտռողը եւ թէ՛ օրերու միջեւ խտրութիւն չդնողը երկուքն ալ Տէրը պատուել կը խորհին: Նոյնպէս ալ, թէ՛ ամէն ինչ ուտողը Տէրը կը պատուէ եւ թէ՛ չուտողը, երբ երկուքն ալ Աստուծոյ գոհութիւն կը յայտնեն:

Մեզմէ ոեւէ մէկը ինքն իր անձին համար չ'ապրիր, ո՛չ ալ ինքն իրեն համար կը մեռնի: Եթէ կ'ապրինք՝ Տիրոջ համար կ'ապրինք, եւ եթէ կը մեռնինք՝ Տիրոջ համար կը մեռնինք, որ կը նշանակէ թէ՛ ըլլա՛յ կեանքի եւ ըլլա՛յ մահուան մէջ՝ Տիրոջ կը պատկանինք: Ատոր համար ալ Քրիստոս մեռաւ եւ վերակենդանացաւ, որպէսզի Տէրը ըլլայ բոլորին, թէ՛ ապրողներուն եւ թէ՛ մեռածներուն հաւասարապէս: Ինչո՞ւ կը դատես ուրեմն եղբայրդ, կամ ինչո՞ւ զայն կ'արհամարհես: Բոլորս ալ Քրիստոսի ատեանին դիմաց պիտի կանգնինք, որովհետեւ մարգարէութեան մէջ գրուած է.-

«Ես ինձմով կ'երդնում,- կ'ըսէ Տէրը,-
որ ամէն ծունկ պիտի խոնարհի առջեւս
եւ ամէն լեզու պիտի խոստովանի
թէ ես եմ Աստուածը»:

Քանի ուրեմն մեզմէ իւրաքանչիւրը իր անձին համար հաշիւ պիտի տայ Աստուծոյ, այսուհետեւ դադրինք իրար քննադատելէ, եւ փոխարէնը

շանանք մեր եղբայրներուն գայթակղութեան եւ մեղանշումին պատճառ չդառնալ:

Յիսուս Քրիստոսով հետեւեալը ապահովապէս գիտեմ, թէ ինքնին պիղծ բան չկայ: Բան մը պիղծ կ'ըլլայ ա՛յն մարդուն համար, որ զայն պիղծ կը համարէ: Եթէ գիտես թէ քու ուտելովդ եղբօրդ խղճմտանքը կը վիրաւորես, սիրով շարժած չես ըլլար՝ երբ ուտես: Քու կերակուրովդ պատճառ մի՛ դառնար որ կորսուի եղբայրդ, որուն համար Քրիստոս իր կեանքը տուաւ: Առիթ մի՛ տար որ բարի եւ ուղիղ սեպած բանդ հայհոյութեան պատճառ դառնայ: Որովհետեւ Աստուծոյ արքայութիւնը կերակուր կամ ըմպելիք չէ, այլ՝ արդարութիւն, խաղաղութիւն եւ խնդութիւն՝ Սուրբ Հոգիէն տրուած: Եւ ով որ ասոնցմով կը ծառայէ Քրիստոսի, անիկա Աստուծոյ հաճելի եւ մարդոց գովելի կ'ըլլայ:

Արդ, այսուհետեւ խաղաղութիւն փնտռենք եւ աշխատինք իրարու հաւատքը ամրապնդել: Չըլլա՛յ որ կերակուրի պատճառով Աստուծոյ գործը քանդես: Ամէն բան ինքնին մաքուր է. բայց սխալ է բան մը ուտել, երբ ատիկա ուրիշ մը կը գայթակղեցնէ: Աւելի ճիշդ է՝ ո՛չ միս ուտել, ո՛չ գինի խմել, ո՛չ ալ ուրիշ ոեւէ բան ընել՝ որով եղբայրդ կը գլորի կամ կը գայթակղի կամ կը տկարանայ: Այս մասին քու համոզումդ՝ քու եւ Աստուծոյ միջեւ թող մնայ: Երանի՛ անոր որ ինքզինքը դատապարտութեան չ'ենթարկեց անոր պիտի բաներով՝ որով իր ընկերոջ փորձութեան պատճառ կ'ըլլայ: Միւս կողմէ, եթէ մէկը կասկած ունի իր կերածին անմաքրութեան մասին, Աստուծոյ դատապարտութեան ենթակայ է՝ եթէ ուտէ, որովհետեւ իր արարքը հաւատքի արդիւնք չէ: Եւ ինչ որ հաւատքէն չի գար՝ մեղք է:

ՅԻՍՈՒՍ ՔՐԻՍՏՈՍԻ ԱՒԵՏԱՐԱՆՔՆ

ԸՍՏ ՄԱՏԹԷՈՍԻ

----- (6 . 1 - 21) -----

Ձգո՛յձ, Աստուծոյ հանդէպ ձեր պարտաւորութիւնները մարդոց ներկայութեան մի՛ կատարէք ցոյցի համար, որովհետեւ այդ պարագային վարձատրութիւն պիտի չստանաք ձեր երկնաւոր Հօրմէն:

Երբ ողորմութիւն կ'ուզես տալ, փող ու թմբուկով մի՛ ըներ՝ մարդոց ուշադրութիւնը գրաւելու համար, ինչպէս կեղծաւորները կ'ընեն ժողովարաններու մէջ եւ հրապարակներու վրայ՝ մարդոցմէ փառաւորուելու ակնկալութեամբ: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը: Ընդհակառակը, երբ դուն ողորմութիւն կու տաս, ձախ ձեռքդ թող չգիտնա՛յ թէ ինչ կ'ընէ աջ ձեռքդ: Այսպիսով ողորմութիւնդ գաղտնի ըրած կ'ըլլաս, եւ քու երկնաւոր Հայրդ, որ անտեսանելի է եւ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս:

Նմանապէս, երբ կ'աղօթես՝ կեղծաւորներուն մի՛ նմանիր, որոնք կը սիրեն ժողովարաններու մէջ եւ հրապարակներու անկիւնները կեցած աղօթել, որպէսզի մարդիկ իրենց աղօթելը տեսնեն: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը: Դուն երբ կ'աղօթես՝ մտի՛ր սենեակդ, գոցէ՛ դուռը եւ ծածուկ կերպով աղօթէ քու երկնաւոր Հօրդ: Եւ Հայրդ որ անտեսանելի է ու կը տեսնէ կատարածդ, քեզի պիտի հատուցանէ յայտնապէս:

Տակաւին, երբ կ'աղօթէք, մի՛ շատախօսէք հեթանոսներուն նման, որոնք կը կարծեն որ եթէ շատ խնդրեն՝ լսելի պիտի դառնան: Արդ, մի՛ նմանիք անոնց, որովհետեւ ձեր Հայրը գիտէ ինչ որ պէտք է ձեզի, նոյնիսկ երբ տակաւին իրմէ խնդրած չէք: Ուրեմն այսպէս աղօթեցէք.-

Հայր մեր երկնաւոր,
սրբաբանութի՛ անունդ.
թող զայ արեւոյթիւնդ,
թող կատարութի՛ փուկամբդ,
ինչպէս որ երկինքի մէջ՝
այնպէս ալ երկրի վրայ:
Ամենօրեայ մեր հացը
այսօր եւս մեզի տու:
Ներէ՛ մեր յանցանքները,
ինչպէս որ մեք կը ներենք
անոնց՝ որոնք մեզի դէմ
նոյնպէս յանցանք գործած են:
Եւ թոյլ մի՛ տար
որ փորձութեան մէջ իյնանք.
այլ մեզ շարէն ազատէ՛:
Որովհետեւ փուկ եմ միշտ

արեւոյթիւնը, զօրութիւնը եւ փառքը: Ամէն:

Որովհետեւ եթէ մարդոց ներք իրենց յանցանքները, ձեր երկնաւոր Հայրն ալ պիտի ներէ ձեզի: Իսկ եթէ մարդոց չնե-րէք իրենց յանցանքները, ձեր Հայրն ալ պիտի չներէ ձեր յանցանքները:

Երբ ծոմ կը պահէք, տրտումներես մի՛ ըլլաք կեղծաւորներուն նման, որոնք իրենց երեսը կը կախեն, որպէսզի մարդոց ցոյց տան թէ ծոմ կը պահեն: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը:

Ընդհակառակը, երբ դուն ծոմ կը պահես, օծէ՛ գլուխդ եւ լուա՛ երեսդ, որպէսզի մարդիկ չտեսնեն թէ ծոմ կը պահես, այլ՝ միայն Հայրը, որ անտեսանելի է. եւ Հայրդ, որ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս:

Ձեր հարստութիւնը մի՛ դիզէք երկրի վրայ, ուր ցեցն ու ժանգը կը փճացնեն եւ կամ գողերը պատը քանդելով ներս կը մտնեն ու կը գողնան զայն: Այլ ձեր հարստութիւնը դիզեցէք երկինքի մէջ, ուր ցեցն ու ժանգը չեն կրնար փճացնել զայն, եւ ոչ ալ գողերը կրնան պատը քանդելով ներս մտնել եւ գողնալ: Որովհետեւ ձեր հարստութիւնը ո՛ր որ է, հոն կ'ըլլայ նաեւ ձեր սիրտը:



SCRIPTURE READINGS



ROMANS 13:11-14-25

Besides this, you know what time it is, how it is now the moment for you to wake from sleep. For salvation is nearer to us now than when we became believers; the night is far gone, the day is near. Let us then lay aside the works of darkness and put on the armor of light; let us live honorably as in the day, not in reveling and drunkenness, not in debauchery and licentiousness, not in quarreling and jealousy. Instead, put on the Lord Jesus Christ, and make no provision for the flesh, to gratify its desires.

Welcome those who are weak in faith, but not for the purpose of quarreling over opinions. Some believe in eating anything, while the weak eat only vegetables. Those who eat must not despise those who abstain, and those who abstain must not pass judgment on those who eat; for God has welcomed them. Who are you to pass judgment on servants of another? It is before their own lord that they stand or fall. And they will be upheld, for the Lord is able to make them stand.

Some judge one day to be better than another, while others judge all days to be alike. Let all be fully convinced in their own minds. Those who observe the day, observe it in honor of the Lord. Also those who eat, eat in honor of the Lord, since they give thanks to God; while those who abstain, abstain in honor of the Lord and give thanks to God.

We do not live to ourselves, and we do not die to ourselves. If we live, we live to the Lord, and if we die, we die to the Lord; so then, whether we live or whether we die, we are the Lord's. For to this end Christ died and lived again, so that he might be Lord of both the dead and the living.

Why do you pass judgment on your brother or sister? Or you, why do you despise your brother or sister? For we will all stand before the judgment seat of God. For it is written, "As I live, says the Lord, every knee shall bow to me, and every tongue shall give praise to God." So, then, each of us will be accountable to God.

Let us therefore no longer pass judgment on one another, but resolve instead never to put a stumbling block or hindrance in the way of another. I know and am persuaded in the Lord Jesus that nothing is unclean in itself; but it is unclean for anyone who thinks it unclean. If your brother or sister is being injured by what you eat, you are no longer walking in love. Do not let what you eat cause the ruin of one for whom Christ died. So do not let your good be spoken of as evil. For the kingdom of God is not food and drink but righteousness and peace and joy in the Holy Spirit. The one who thus serves Christ is acceptable to God and has human approval. Let us then pursue what makes for peace and for mutual upbuilding. Do not, for the sake of food, destroy the work of God. Everything is indeed clean, but it is wrong for you to make others fall by what you eat; it is good not to eat meat or drink wine or do anything that makes your brother or sister stumble. The faith that you have, have as your own conviction before God. Blessed are those who have no reason to condemn themselves because of what they approve. For those who have doubts are condemned if they eat, because they do not act from faith; for whatever does not proceed from faith is sin.



SCRIPTURE READINGS



MATTHEW 6:1-21

"Beware of practicing your piety before men in order to be seen by them; for then you will have no reward from your Father who is in heaven.

"Thus, when you give alms, sound no trumpet before you, as the hypocrites do in the synagogues and in the streets, that they may be praised by men. Truly, I say to you, they have their reward. But when you give alms, do not let your left hand know what your right hand is doing, so that your alms may be in secret; and your Father who sees in secret will reward you. But when you give alms, do not let your left hand know what your right hand is doing, so that your alms may be in secret; and your Father who sees in secret will reward you.

"And when you pray, you must not be like the hypocrites; for they love to stand and pray in the synagogues and at the street corners, that they may be seen by men. Truly, I say to you, they have their reward. But when you pray, go into your room and shut the door and pray to your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you.

"And in praying do not heap up empty phrases as the Gentiles do; for they think that they will be heard for their many words. Do not be like them, for your Father knows what you need before you ask him. Pray then like this:

"Our Father who art in heaven, Hallowed be thy name. Thy kingdom come, Thy will be done, on earth as it is in heaven. Give us this day 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 evil.

"For if you forgive men their trespasses, your heavenly Father also will forgive you; but if you do not forgive men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses.

"And when you fast, do not look dismal, like the hypocrites, for they disfigure their faces that their fasting may be seen by men. Truly, I say to you, they have their reward. But when you fast, anoint your head and wash your face, that your fasting may not be seen by men but by your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you.

"Do not lay up for yourselves treasures on earth, where moth and rust consume and where thieves break in and steal, but lay up for yourselves treasures in heaven, where neither moth nor rust consumes and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there will your heart be also."