



HOLY GREEK ORTHODOX ARCHDIOCESE OF AUSTRALIA  
HOLY CHURCH OF ST PARASKEVI  
ST BARBARA & ST JOHN THE MERCIFUL  
PARISH OF ST ALBANS & DISTRICTS

**ADDRESS:** 22 MARSDEN CRESCENT, ST ALBANS VIC 3021

PARISH PRIEST REV. FR. DEMOSTHENES NICOLAOU: 0421 704 806

**EMAIL:** [frdemos@stparaskevi.org.au](mailto:frdemos@stparaskevi.org.au) **WEBSITE:** [www.stparaskevi.org.au](http://www.stparaskevi.org.au)

**CHURCH:** 9367 2860 – 0473 423 588 [admin@stparaskevi.org.au](mailto:admin@stparaskevi.org.au)

---

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ PROGRAMME OCTOBER



---

2024

---

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

**Δευτέρα 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Παναγία Γοργοεπήκοος – Πανηγυρικός Όρθρος και Θεία Λειτουργία στη εορταζόμενη Ιερά Μονή της Παναγίας Γοργοεπηκόου, GEELONG

**Τρίτη 2<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίων Κυπριανού και Ιουστίνης – Όρθρος, Θεία Λειτουργία και Αγιασμό, 7:30πμ – 10:00πμ  
☞ Σύναξη Ηλικιωμένων, 10:00πμ – 1:00μμ

**Πέμπτη 3<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Νεολαίας – Παράκληση της Παναγίας και Πνευματική Ομιλία, 7:00μμ – 9:00μμ

**Παρασκευή 4<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίου Ιωάννου Λαμπαδιστή – Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ

---


**Κυριακή 6<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Γ' Λουκά, Αγίου Αποστόλου Θωμά – Αναστάσιμος Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:15πμ – 11:00πμ

**Δευτέρα 7<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Ηλικιωμένων, 10:00πμ – 1:00μμ

**Πέμπτη 10<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Νεολαίας – Παράκληση της Παναγίας και Πνευματική Ομιλία, 7:00μμ – 9:00μμ

**Σαββάτο 12<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίου Συμεών του Νέου Θεολόγου – Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ

---

 **Κυριακή 13<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** ΠΑΤΡΙΑΡΧΙΚΗ ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΙΕΡΟΥΡΓΟΥΝΤΟΣ ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ ΠΑΤΡΙΑΡΧΟΥ Κ. Κ. ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΥ ΣΤΟ MARGARET COURT ARENA. Τα λεωφορεία θα αναχωρήσουν από τον Ναό μας στις 6.30πμ. (Γι' αυτούς που έχουν γραφτεί και έχουν κλίσει θέσεις).

**Δευτέρα 14<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Ηλικιωμένων, 10:00πμ – 1:00μμ

**Πέμπτη 17<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Νεολαίας – Παράκληση της Παναγίας και Πνευματική Ομιλία, 7:00μμ – 9:00μμ

**Παρασκευή 18<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Λουκά – Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ

---

**Κυριακή 20<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** ΣΤ' Λουκά – Αγίου Γερασίμου τῆς Κεφαλονιάς, Αναστάσιμος Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:15πμ – 11:00πμ

**Δευτέρα 21<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Ηλικιωμένων, 10:00πμ – 1:00μμ

**Τετάρτη 23<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίου Ιακώβου του Αδελφοθέου – Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ


**Πέμπτη 24<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Σύναξη Νεολαίας – Παράκληση της Παναγίας και Πνευματική Ομιλία, 7:00μμ – 9:00μμ

**Παρασκευή 25<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Μέγας Εσπερινός εις τον πανηγυρίζοντα Ιερό Ναό του Αγίου Δημητρίου, MOONEY PONDS

**Σαββάτο 26<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου του Μυροβλύτου, Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ

---

**Κυριακή 27<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Ζ' Λουκά – Αγίου Μάρτυρος Νέστορος, Αναστάσιμος Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:15πμ – 11:00πμ

 **Δευτέρα 28<sup>η</sup> Οκτωβρίου:** Η Αγία Σκέπη τῆς Υπεραγίας Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου και Εθνική Επέτειος του ΟΧΙ, Όρθρος και Θεία Λειτουργία, 7:30πμ – 10:00πμ

 Σύναξη Ηλικιωμένων, 10:00πμ – 1:00μμ



# OCTOBER PROGRAM 2024

**Monday 1<sup>st</sup> October:** Panagia Gorgoepikoos (Our Lady Quick to Hear) – Festive Matins and Divine Liturgy at the celebrating Holy Monastery of Panagia Gorgoepikoos, GEELONG

**Tuesday 2<sup>nd</sup> October:** St Cyprian the Hieromartyr and St Justina the Virgin – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am  
☞ Elderly Gathering and Lunch, 10:00am – 1:00pm

**Thursday 3<sup>rd</sup> October:** Fellowship – Paraklesis to our Lady the Theotokos followed by a Spiritual Talk, 7:00pm – 9:00pm

**Friday 4<sup>th</sup> October:** St John Lambathistis – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am

---


**Sunday 6<sup>th</sup> October:** 3<sup>rd</sup> Sunday of Luke, Holy Apostle Thomas – Resurrectional Matins and Divine Liturgy, 7:15am – 11:00am

**Monday 7<sup>th</sup> October:** Elderly Gathering and Lunch, 10:00am – 1:00pm

**Thursday 10<sup>th</sup> October:** Fellowship – Paraklesis to our Lady the Theotokos followed by a Spiritual Talk, 7:00pm – 9:00pm

**Saturday 12<sup>th</sup> October:** St Symeon the New Theologian – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am

---

 **Sunday 13<sup>th</sup> October:** PATRIARCHAL DIVINE LITURGY, PRESIDED BY HIS ALL-HOLINESS PATRIARCH BARTHOLOMEW AT MARGARET COURT ARENA. For those that have registered their names, the buses will be departing our Church at 6:30am.

**Monday 14<sup>th</sup> October:** Elderly Gathering and Lunch, 10:00am – 1:00pm

**Thursday 17<sup>th</sup> October:** Fellowship – Paraklesis to our Lady the Theotokos followed by a Spiritual Talk, 7:00pm – 9:00pm

**Friday 18<sup>th</sup> October:** Holy Apostle and Evangelist Luke – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am

---

**Sunday 20<sup>th</sup> October:** 6<sup>th</sup> Sunday of Luke, St Gerasimos of Kefalonia – Resurrectional Matins and Divine Liturgy, 7:15am – 11:00am

**Monday 21<sup>st</sup> October:** Elderly Gathering and Lunch, 10:00am – 1:00pm

**Wednesday 23<sup>rd</sup> October:** St James the Brother of the Lord – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am


**Thursday 24<sup>th</sup> October** Fellowship – Paraklesis to our Lady the Theotokos followed by a Spiritual Talk, 7:00pm – 9:00pm

**Friday 25<sup>th</sup> October:** Great Vespers at the celebrating patron Church of St Dimitri, MOONEY PONDS

**Saturday 26<sup>th</sup> October:** Holy Great-Martyr Dimitrios the Myrrh-streamer – Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am

---

**Sunday 27<sup>th</sup> October:** 7<sup>th</sup> Sunday of Luke – Holy Martyr Nestor, Resurrectional Matins and Divine Liturgy, 7:15am – 11:00am

 **Monday 28<sup>th</sup> October:** The Holy Protection of our Most Holy Lady the Theotokos and National Day of the OXI, Matins and Divine Liturgy, 7:30am – 10:00am

 Elderly Gathering and Lunch, 10:00am – 1:00pm



# The Inconstancy of Our Inner State

ST THEOPHAN THE RECLUSE

You complain about the volatility of your inner state- sometimes it's good, at others it's bad. It can't be otherwise. 'I've undergone unpleasant spiritual states in a variety of forms and continue to do so'. All we can do is bear them with patience and fortitude, without relaxing our spiritual struggle and without neglecting our observance of God's commandments, which is exactly what you're doing. A good spiritual state arrives. It leaves. A bad one comes along. It also leaves. The alternation is continuous and unavoidable. All you can and ought to do is always desire and pursue what's good. If we don't ever face any difficulty, we'll have fallen into a spiritual coma.

## SPIRITUAL FLUCTUATIONS

Everyone's affected by spiritual fluctuations and the only thing you can do is bear them calmly and place yourself in God's hands. Take no thought for anything other than this: be with the Lord at all times. Whatever happens to you, flee to him, reveal your soul to him, take your burdens to him and tell him your pain. And pray that he'll free you from temptations and sorrows, if that's his will. Spiritual euphoria and elation, refreshment and consolation aren't always signs of spiritual well-being, which actually has three fundamental characteristics: a) eagerness to please God; b) a humble outlook and a contrite heart; c)

surrender to God's will. Do you have these within you? You're on the right path.

## SPIRITUAL CONSOLATIONS IN A GOD-CENTRED LIFE

You're sad because you quickly lost that inner state of consolation you were in after taking holy communion. But you should know that spiritual consolation, 'comfort', in whatever form it visits us- as boundless spiritual peace, indescribable joy, holy zeal, sweet compunction or anything else- isn't the main thing to seek in a God-centred life. The prime aspiration and basic concern isn't solace, but decisively and actively maintaining ourselves, inwardly and outwardly in a good condition which is pleasing to the Lord. Any consolation is given by God as 'bait', as a challenge and exhortation. 'This is what you'll enjoy; so strive'. So when we lack something, we shouldn't despair, but fight 'the good fight of faith' (1 Tim. 6, 12) with greater zeal, steadfastness and persistence.

## SPIRITUAL PLEASURES AREN'T ALWAYS BENEFICIAL

You enjoy basking in spiritual pleasures, in always feeling satisfaction and delight from prayer and your communion with the Lord. This, however, is both impossible and unhelpful. It's impossible because any

form of spiritual refreshment isn't the fruit of our own efforts, but is a gift from God's mercy, a gift which is bestowed on a person whenever and for how long God wishes. It's impossible, also, because as long as the passions live and are active within us, no spiritual pleasure can remain stable in the soul.

In any case, the untimely and illogical pursuit of such pleasures is also, as I said, unhelpful, because it leads to

spiritual paralysis and debilitation. We must simply strive in a manner pleasing to God, with zeal and boldness, with watchfulness and self-control, with humility and contrition. Regarding God, two sentiments should be uppermost in our heart: love and awe. The angels stand before him in fear and trembling. I repeat, live in watchfulness, with spiritual vigilance and a humble outlook.

## Η ασυνέπεια της εσωτερικής μας κατάστασης

### ΑΓΙΟΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ Ο ΈΓΚΛΕΙΣΤΟΣ

Παραπονιέστε για την αστάθεια της εσωτερικής σας κατάστασης - μερικές φορές είναι καλό, σε άλλους είναι κακό. Δεν μπορεί να είναι αλλιώς. «Έχω περάσει δυσάρεστες πνευματικές καταστάσεις σε διάφορες μορφές και συνεχίζω να το κάνω». Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τα υπομείνουμε με υπομονή και σθένος, χωρίς να χαλαρώσουμε τον πνευματικό μας αγώνα και χωρίς να παραμελούμε την τήρηση των εντολών του Θεού, αυτό ακριβώς που κάνετε. Φτάνει μια καλή πνευματική κατάσταση. Φεύγει. Έρχεται ένα κακό. Φεύγει επίσης. Η εναλλαγή είναι συνεχής και αναπόφευκτη. Το μόνο που μπορείτε και πρέπει να κάνετε είναι πάντα να επιθυμείτε και να επιδιώκετε το καλό. Αν δεν αντιμετωπίσουμε ποτέ καμία

δυσκολία, θα έχουμε πέσει σε πνευματικό κώμα.

### ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ

Όλοι επηρεάζονται από πνευματικές διακυμάνσεις και το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να τις αντέξετε ήρεμα και να αφεθείτε στα χέρια του Θεού. Μην σκέφτεστε τίποτα άλλο εκτός από αυτό: να είστε με τον Κύριο ανά πάσα στιγμή. Ότι κι αν σου συμβεί, φύγε κοντά του, φανέρωσε του την ψυχή σου, πάρε του τα βάρη σου και πες του τον πόνο σου. Και προσευχηθείτε να σας ελευθερώσει από πειρασμούς και θλίψεις, αν αυτό είναι το θέλημά του. Η πνευματική ευφορία και αγαλλίαση, η ανανέωση και η παρηγοριά δεν είναι πάντα σημάδια

πνευματικής ευημερίας, η οποία έχει στην πραγματικότητα τρία θεμελιώδη χαρακτηριστικά: α) προθυμία να ευαρεστήσει τον Θεό. β) μια ταπεινή προοπτική και μια ταπεινωμένη καρδιά. γ) παραδοθείτε στο θέλημα του Θεού. Αυτά τα έχεις μέσα σου; Είσαι στο σωστό δρόμο.

## ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΗΓΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΘΕΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΖΩΗ

Είσαι λυπημένος γιατί έχασες γρήγορα αυτή την εσωτερική κατάσταση παρηγοριάς στην οποία βρισκόσουν μετά τη θεία κοινωνία. Αλλά πρέπει να ξέρετε ότι η πνευματική παρηγοριά, η «παρηγοριά», με όποια μορφή κι αν μας επισκέπτεται - όπως απεριόριστη πνευματική γαλήνη, απεριγράπτη χαρά, άγιος ζήλος, γλυκιά κομπασμός ή οτιδήποτε άλλο - δεν είναι το κύριο πράγμα που πρέπει να αναζητήσουμε σε μια θεοκεντρική ζωή. Η πρωταρχική φιλοδοξία και βασικό μέλημα δεν είναι η παρηγοριά, αλλά η αποφασιστική και ενεργητική διατήρηση του εαυτού μας, εσωτερικά και εξωτερικά σε μια καλή κατάσταση που είναι ευάρεστη στον Κύριο. Κάθε παρηγοριά δίνεται από τον Θεό ως «δόλωμα», ως πρόκληση και προτροπή. «Αυτό είναι που θα απολαύσετε. άρα προσπάθησε». Όταν, λοιπόν, κάτι μας λείπει, δεν πρέπει να απελπιζόμαστε, αλλά να πολεμάμε «τον καλό αγώνα της πίστεως» (Α' Τιμ. 6, 12) με μεγαλύτερο ζήλο, σταθερότητα και επιμονή.

## ΟΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΩΦΕΛΙΚΕΣ

Απολαμβάνετε να απολαμβάνετε πνευματικές απολαύσεις, να νιώθετε πάντα ικανοποίηση και απόλαυση από την προσευχή και την κοινωνία σας με τον Κύριο. Αυτό, ωστόσο, είναι και αδύνατο και μη χρήσιμο. Είναι αδύνατο γιατί οποιαδήποτε μορφή πνευματικής αναζωογόνησης δεν είναι καρπός των προσπαθειών μας, αλλά είναι ένα δώρο από το έλεος του Θεού, ένα δώρο που απονέμεται σε έναν άνθρωπο όποτε και για όσο καιρό θέλει ο Θεός. Είναι αδύνατο, επίσης, γιατί όσο τα πάθη ζουν και είναι ενεργά μέσα μας, καμία πνευματική ηδονή δεν μπορεί να μείνει σταθερή στην ψυχή.

Σε κάθε περίπτωση, η άκαιρη και παράλογη επιδίωξη τέτοιων απολαύσεων είναι επίσης, όπως είπα, άχρηστη, γιατί οδηγεί σε πνευματική παράλυση και εξασθένηση. Πρέπει απλώς να αγωνιζόμαστε με τρόπο ευάρεστο στον Θεό, με ζήλο και τόλμη, με εγρήγορση και εγκράτεια, με ταπείνωση και μετάνοια. Σχετικά με τον Θεό, δύο συναισθήματα πρέπει να είναι το ανώτερο στην καρδιά μας: η αγάπη και το δέος. Οι άγγελοι στέκονται μπροστά του φοβισμένοι και τρέμοντας. Επαναλαμβάνω, ζήστε σε εγρήγορση, με πνευματική εγρήγορση και ταπεινή ματιά.