



Statue of St. Michael the Archangel that stands above Kyiv's Independence Square. St. Michael is patron saint of the Ukrainian capital.



ST. MICHAEL THE ARCHANGEL

Defend people of Ukraine in battle; be their defence against the wickedness and snares of the devil. May God rebuke him, we humbly pray; and to you, O Prince of the heavenly host, by the power of God, thrust into hell Satan and the other evil spirits who are trying to invade Ukraine.
Amen.

~ 3 December 2023 ~
~TWENTY SEVENTH SUNDAY AFTER PENTECOST~
~ДВАДЦЯТЬ СЬОМА НЕДІЛЯ ПІСЛЯ П'ЯТИДЕСЯТНИЦІ~
~ 648TH DAY OF WAR IN UKRAINE ~



If we think about shalom meaning “physical and spiritual wellbeing”, we come to understand that Christ healing people was not merely a medical miracle, it was giving the person the shalom God promises His people. Too many Christians put way too much emphasis on the miracle/magic of Christ’s healing people, and fail to see that miracles are signs of God’s peace.

The healing is not the most important thing that happens. Rather, the one who is healed participates in the shalom of God – participates not only in God’s promises, but participates in God! The healing part of the miracle is the least significant part of what is being given and revealed. Yet, Christians ignore what the miracle points to and continue to want only magic in their lives.

A miracle of God restores a person to a proper relationship with God, it gives peace, shalom to the person. It is the peace of God which we each should be seeking in our lives. A miracle which does not bring a person into peace with God is a failed miracle. The woman who is healed immediately praises God. She is experiencing shalom, physical and spiritual wellbeing. She is reconciled to God. Her relationship with God is restored.

SUNDAY HYMNS

OPENING HYMN	Хто Там По Дорозі // Who Hoes Where? (pg. 106-108)
COMMUNION HYMN	Тіло Христове // Let Me Receive You O Christ (pg. 258-259)
CLOSING HYMN	Боже Великий Єдиний (pg. 264)

SUNDAY & DAILY SCHEDULE

SUNDAY, Dec 3	Divine Liturgy // Божественна Літургія	10 AM
MONDAY, Dec 4	NO SERVICES	
TUESDAY, Dec 5	Divine Liturgy followed by Emmanuel Moleben	9 AM
WEDNESDAY, Dec 6	Divine Liturgy // Божественна Літургія	9 AM
THURSDAY, Dec 7	Divine Liturgy // Божественна Літургія	9 AM
FRIDAY, Dec 8	Divine Liturgy // Божественна Літургія	9 AM
SUNDAY, Dec 10	Divine Liturgy // Божественна Літургія	10 AM

NOTE: to request a Divine Liturgy, please speak with Fr. Yuriy

E-TRANSFER - st.nicholas.victoria@gmail.com

SUNDAY EPISTLE

NOVEMBER 26 DONATIONS

DATE	READING	
SUNDAY, Dec 3	Eph 6:10-17	Coffee: \$95.80; Vigil lights: \$13.70; Loose collection: \$82.30; Envelope donations: \$445.00; Pre-authorized donations and e-transfers Nov 20 to Nov 26: \$195.00 TOTAL: \$831.80 <i>May God bless and reward you abundantly for your generosity!</i>
SUNDAY, Dec 10	Col 1:12-18	
SUNDAY, Dec 17	Col 3:4-11	
SUNDAY, Dec 24	Heb 11:9-10,17-23,32-40	

DONATE ONLINE - www.stnicholasparish.org/donate

PASTORAL MINISTRY & HOLY MYSTERIES

CONFESSIONS.....before & after services
 BAPTISMS.....by appointment
 MARRIAGES.....six months notice should be given to the parish priest, and he should be contacted before any other arrangements are made
 FUNERALS.....by appointment
 ANOINTING.....by appointment
 HOSPITAL VISITS.....any time; call emergency number **250.891.4507**

~ Bishop ~ Most Rev. Michael Kwiatkowski ~ www.nweparchy.ca ~



ST. NICHOLAS
THE WONDERWORKER

†
СВ. МИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦЯ



Church: 250.384.2255
Rectory: 250.384.2292
Emergency: 250.891.4507

www.stnicholasparish.org
st.nicholas.victoria@gmail.com
facebook.com/stnicholasvictoria

1112 Caledonia Ave.
Victoria, BC V8T 1G1



~ Priest ~
Fr. Yuriy Vyshnevskyy

HELP THE PEOPLE OF UKRAINE TO
SURVIVE THE WAR

DONATE FOR UKRAINE

ПОЖЕРТВУЙ НА УКРАЇНУ

www.stnicholasparish.org
Victoria, BC Canada

DONATE TO HELP UKRAINIANS ARRIVING ON SOUTH VANCOUVER ISLAND - Make cheques payable to 'St. Nicholas church' with memo 'Help arriving Ukrainians'. You can also donate cash or via e-transfer to st.nicholas.victoria@gmail.com. Click DONATE button on the parish website www.stnicholasparish.org to donate via CanadaHelps. Tax receipts will be issued.

WWW.UKRAINEHELPVI.CA - the website is designed to connect people and organizations on Vancouver Island to help the people of Ukraine.

ACCEPT PEOPLE FLEEING UKRAINE ON VANCOUVER ISLAND - please complete [this form](#) if you can accept people fleeing Ukraine. Please share this with your friends and neighbours!

JOB POSTING - employers who wish to support Ukrainians with offers of employment to register these offers on [Jobs for Ukraine](#).

DO YOU NEED FOOD? - Help Ukraine Vancouver Island Society has created Food Share programs to ensure that all Ukrainians have access to good quality food across Vancouver Island every week. Please visit the HUVI website for details and how to register in your area [HERE](#).

PRAYER FOR THE AFFLICTED PEOPLE OF UKRAINE IN TIME OF WAR



O Lord Jesus Christ, our God, we entreat You to hear the earnest prayer of Your beloved Church of Kyivan Rus' for her deeply afflicted children abiding in the land of Ukraine. Behold their grave sorrow and grievous plight, and speedily come to their aid. Deliver Your vulnerable people from unjust aggressors, foreign invasion and the terror of war. Strengthen

courageous defenders of the nation to fight virtuously, inspired more by love of those they protect than hatred of the enemy. O compassionate Lord, shelter the displaced, heal the wounded, console the orphan, protect the widow, comfort those who mourn, and mercifully receive into Your Kingdom those who have nobly died guarding their homeland against every aggression. Quickly make cease the spilling of blood of friend and foe alike, yet stir many to bravely struggle for that true justice which alone can bring lasting peace. O kind-hearted Lord, as You are our peace, soften the hearts of the unmerciful and convert those who promote hostilities toward reconciliation, so that Your beloved children of the land of Ukraine, may abide in that tranquility, justice and freedom which reflects your Kingdom, where You reign with Your eternal Father, and Your most holy, good and life-giving Spirit, now, and forever and ever. Amen.

МОЛИТВА ЗА МНОГОСТРАЖДАЛЬНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ НАРОД У ЧАС ВІЙНИ

Господи Ісусе Христе Боже наш, благаємо Тебе, вислухай ширу молитву Твоєї улюбленої Церкви Київської Русі за важко страждаючих дітей українського краю. Споглянь милостивим оком на їх лихоліття та ласкаво поспіши на допомогу. Звільни свій беззахисний народ від несправедливих загарбників, нашествия агресорів та терору війни. Зміцни силою Твоєю усіх доблесних і відважних захисників для добросердечної боротьби, щоб вони радше керувалися любов'ю до беззахисних, аніж ненавистю до ворогів. О Премилосердний Господи, захорони переселенців, зціли поранених, борони сиріт, підтримай вдів, потіш скорботних та ласкаво прийми до Твого Царства всіх, хто благородно віддав своє життя в обороні Батьківщини від нападів ворогів. Поспіши зупинити кровопролиття як друга, так і недруга та запали серця багатьох до мужньої боротьби за істинну справедливість, що є джерелом тривалого миру. О добросердий Господи, Ти – наш мир, пом'якши зачерствілі серця, наверни тих, хто сприяє воєнним діям, до примирення, щоб Твій улюблений українській народ втішався миром, справедливістю та свободою – ознаками Твого Царства, в якому Ти царюєш з Предвічним Твоїм Отцем, і Всесвятим, Благим і Животворним Твоїм Духом, нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

ANNOUNCEMENTS

✓ **PARISH FEAST DAY / ПАРАФІЯЛЬНИЙ ПРАЗНИК - BISHOP MICHAEL'S VISIT / ВІЗИТ ВЛАДИКИ МИХАЇЛА - Sunday, Dec. 10** - Divine Liturgy followed by a visit from St. Nicholas. Reception at the hall. Tickets: adults \$15.00, students 12-18: \$10.00, children 6-11: \$5.00. Pre-registration for the reception is required as seating is limited. Contact Marian Chalifoux at [250.507.1005](tel:250.507.1005) or st.nicholas.victoria@gmail.com

✓ **HAPPY BIRTHDAY** to KHRYSTYNA YAREMYN and all those who celebrated their birthdays this past week. May the Lord Our God continue to bless you abundantly and the Holy Mother of God protects you at all times. Многая Літа!

✓ **SACRAMENT OF CONFESSION // СПОВІДЬ** - before and after daily (9AM) & Sunday (10AM) Liturgies / **СПОВІДЬ** - перед і після щоденної Літургії о 9 год і недільної о 10 год.

✓ **PRAYER REQUEST** - Please keep in your prayers TERESA and other members of our parish, our family and friends who are ailing, in hospitals, nursing homes and those who are not able to join actively in their community.

✓ **BEQUESTS & WILLS** - Leaving a bequeath is a process of giving a donation through your will. It is simply a distribution from your estate to a charitable organization through your last will and testament. It can be as small or as large a donation as you wish. It is important that you talk to your lawyer about the process. In your kindness please remember St Nicholas the Wonderworker Ukrainian Catholic Church in your bequeath and will. If anyone wishes to make such a bequeath in their will, the following clause may be included or added to a will: "I give, devise, and bequeath to **St Nicholas the Wonderworker Ukrainian Catholic Parish - 1112 Caledonia Avenue, Victoria BC, V8T 1G1**, the sum of \$ _____ (or _____% of my estate), to be used for the benefit of the parish and it's pastoral activities."

DIVINE LITURGY PROPERS

The Divine Liturgy of our Father among the Saints John Chrysostom.

Scripture readings from the New Testament are taken from the

New Revised Standard Version Catholic Edition.

Українською - у перекладі Івана Хоменка.

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

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

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

Prokeimenon, Tone 2: The Lord is my strength and my song of praise, and He has become my salvation. *Verse:* The Lord has indeed chastised me, but He has not delivered me to death. (*Psalm 117:14,18*)

Epistle - Ephesians 6:10-17 - A reading from the Epistle of the Holy Apostle Paul to the Ephesians. *Brothers and Sisters,* be strong in the Lord and in the strength of his power. Put on the whole armor of God, so that you may be able to stand against the wiles of the devil. For our struggle is not against enemies of blood and flesh, but against the rulers, against the authorities, against the cosmic powers of this present darkness, against the spiritual forces of evil in the heavenly places. Therefore take up the whole armor of God, so that you may be able to withstand on that evil day, and having done everything, to stand firm. Stand therefore, and fasten the belt of truth around your waist, and put on the breastplate of righteousness. As shoes for your feet put on whatever will make you ready to proclaim the gospel of peace. With all of these, take the shield of faith, with which you will be able to quench all the flaming arrows of the evil one. Take the helmet of salvation, and the sword of the Spirit, which is the word of God.

Alleluia, Tone 2: *Verse:* The Lord will hear you in the day of tribulation; the name of the God of Jacob will shield you. *Verse:* Lord, grant victory to the king and hear us in the day that we shall call upon You. (*Psalm 19:2,10*)

Gospel - Luke 13:10-17 - At that time, Jesus was teaching in one of the synagogues on the sabbath. And just then there appeared a woman with a spirit that had crippled her for eighteen years. She was bent over and was quite unable to stand up straight. When Jesus saw her, he called her over and said, “Woman, you are set free from your ailment.” When he laid his hands on her, immediately she stood up straight and began praising God. But the leader of the synagogue, indignant because Jesus had cured on the sabbath, kept saying to the crowd, “There are six days on which work ought to be done; come on those days and be cured, and not on the sabbath day.” But the Lord answered him and said, “You hypocrites! Does not each of you on the sabbath untie his ox or his donkey from the manger, and lead it away to give it water? And ought not this woman, a daughter of Abraham whom Satan bound for eighteen long years, be set free from this bondage on the sabbath day?” When he said this, all his opponents were put to shame; and the entire crowd was rejoicing at all the wonderful things that he was doing.

Communion Hymn: Praise the Lord from the heavens;* praise Him in the highest (*Psalm 148:1*).* Alleluia, alleluia,* alleluia.



Тропар, глас 2: Коли зійшов Ти до смерти, Життя безсмертне,* тоді ад умертвив ти блистінням Божества.* Коли ж і умерлих із глибин підземних воскресив Ти,* всі сили небесні взивали:* Життедавче, Христе Боже наш, слава Тобі.

Слава: Кондак, глас 2: Воскрес еси з гробу, всесильний Спасе,* і ад, увидівши чудо, зжахнувся та й мертві встали;* а творіння, бачивши, радіє з Тобою, й Адам веселиться,* і світ, Спасе мій, повсякчас Тебе оспівує.

І нині: Богородичний, глас 2: У молитвах невсипущу Богородицю,* і в заступництві несхитне уповання не втримали в собі гріб і смерть,* бо як Матір Життя покликав до життя Той,* Хто в лоно вселився повсякчас дівственне.

Прокімен, глас 2: Господь – моя сила і моя пісня, * і Він став моїм спасінням. *Стих:* Тяжко покарав мене Господь, та не передав мене смерті.

Апостол - Ефесян 6:10-17 - До Ефесян Послання Святого Апостола Павла Читання: *Браття і сестри,* кріпіться в Господі та в могутності його сили. Одягніться в повну зброю Божу, щоб ви могли дати відсіч хитрощам диявольським. Нам бо треба боротися не проти тіла й крові, а проти начал, проти властей, проти правителів цього світу темряви, проти духів злоби в піднебесних просторах. Ось чому ви мусите надягнути повну зброю Божу, щоб за лихої години ви могли дати опір і, перемагаючи все, міцно встоятися. Стійте, отже, підперезавши правдою бедра ваші, вдягнувшись у броню справедливості і взувши ноги в готовість, щоб проповідувати Євангелію миру. А над усе візьміть щит віри, яким здолаєте згасити всі розпечені стріли лукавого. Візьміть також шолом спасіння і меч духовний, тобто слово Боже.

Алилуя, глас 2: *Стих:* Вислухає тебе Господь у день печалі, захистить тебе ім'я Бога Якова. *Стих:* Дай, Господи, цареві перемогу; вислухай нас, коли взиватимемо до тебе

Євангеліє - Лука 13:10-17 - Того часу Ісус навчав в одній з синагог у суботу. Була ж там одна жінка що її тримав дух у недугі вісімнадцять років: вона була скорчена й не могла ніяк випростатись. Побачивши її Ісус, покликав і промовив до неї: “Жінко, ти звільнена від твоеї недуги.” І поклав на неї руки й вона зараз же випросталась, і почала прославляти Бога. Тоді начальник синагоги, обурений, що Ісус оздоровив у суботу, озвався і мовив до народу: “Шість день є, коли маєте працювати; тоді, отже, приходьте й оздоровляйтесь, а не в день суботній.” Господь у відповідь сказав до нього: “Лицеміри! Чи кожний з вас не відв'язує свого вола або осла від ясел і не веде його поїти? Цю ж жінку, дочку Авраама, що її сатана зв'язав ось вісімнадцять років, не треба було від цих узів звільнити в день суботній?” І як він говорив це, усі противники його засоромились, а весь народ радів усім славним вчинкам, які він зробив.

Причасний: Хваліте Господа з небес,* хваліте Його на висотах. Алилуя, алилуя, алилуя!

THE CHALLENGE OF THE SABBATH

Christ was frequently in conflict with more observant Jews over Sabbath-related issues. He was not opposed to the Sabbath itself – He is depicted in the Gospel as a regular worshipper in the synagogue on the Sabbath. Rather He was opposed to the elaboration of prohibitions favored by the Pharisees. Instead, He favored expanding the traditional exemption.

The Gospels record several incidents of healings which caused controversy because they were done on the Sabbath. St Luke tells how Christ asked some lawyers and Pharisees if it was lawful to heal on the Sabbath. When they would not answer, He proceeded to heal a man with dropsy (see Lk 14:1-6). And it was a Sabbath when the Lord Jesus healed the man born blind (see Jn 9:1-41).

We also read in John how Christ healed a paralyzed man at the Pool of Bethesda saying, *“Take up your bed and walk”* (Jn 5:8). The Pharisees did not challenge Jesus; rather they confronted the ex-paralytic: *“It is the Sabbath; it is not lawful for you to carry your bed”* (v.10). The man replied that his healer had told him to do so and, we might add, that was enough for him.

The Sabbath prohibitions were intended to free the Jews from a life which knew nothing but toil. Since they were in the form of bans, some Jews came to feel that extending these exclusions enhanced or honored the Sabbath. The Lord Jesus put forth a different approach, insisting that the Sabbath is honored when we do good on it.

The lawyers and Pharisees whom Jesus challenged were not the first or the last to turn positive precepts into restrictive commands. They turned the joy which should have accompanied the Sabbath into fear of transgressing a prohibition as a particular school of rabbis understood it.

Something similar happens in the Church when we lose sight of the presence of Christ which alone gives meaning to any precept or rubric. When this happens our traditions may become as fruitlessly restrictive as those Christ confronted. Conversely, when we cast them off we may be left, not with renewal but with license.

The Sabbath Today

“Then God blessed the seventh day and sanctified it, because in it He rested from all His work which God had created and made” (Gen 2:3). This verse is read at the start of Jewish Sabbath eve services to remind worshippers that the Sabbath is a remembrance of God’s rest after the work of creation.

In the Church the Sabbath has given way to Sunday with its memory of the Lord's resurrection and the resulting new creation. Nevertheless, the Sabbath still has a place on Eastern Church calendars. In some parishes the Liturgy is offered on Saturday as well as on Sunday.

In our Church remembering the original creation is still a focus for our Saturday prayers. The kondakion sung on most Saturdays reflects the connection of the Sabbath with creation: *“To You, O Lord, Ordainer and Creator of the world, the universe offers the God-bearing martyrs as the first fruits of nature. Wherefore through their prayers and through the intercession of the Theotokos preserve Your Church and our country in safety and peace: You who alone are most merciful.”*

ПРАГНУ ЛЮБОВІ ТА МИЛОСЕРДЯ

“Начальник синагоги, обурений, що Ісус оздоровив у суботу, озвався і мовив до народу: “Шість день є, коли маєте працювати; тоді, отже, приходьте й оздоровляйтесь, а не в день суботний” (Лк 13:14). Чи дійсно зцілення було заборонено в суботу? Хоч начальник синагоги, оцінив вчинок Ісуса як “роботу” ми не маємо в наявності свідчення про конкретний текст цього періоду, котрий би це забороняв.

Безсумнівно, що докір начальника був віддалено оснований на традиційному читанні з книги Виходу 20:8–11 (Пам’ятай на відпочинковий день, щоб святити його. Шість днів працюватимеш і робитимеш всяке діло твоє. День же сьомий – відпочинок на честь Господа, Бога твого; не робитимеш ніякого діла сам, ані син твій, ані дочка твоя, ані раб твій, ані рабиня твоя; худоба твоя, ані чужинець, що перебуває в твоєму дворі. Бо шість днів творив Господь небо і землю й море, і все, що в них, а сьомого дня відпочив; тим і благословив Господь сьомий день і освятив його.) та подібного заклику з книги Второзаконня і близько немає подібного наказу.

Найбільш детальні приписи знаходимо в усному коментарі до Тори, який містить 39 заборон (оранка, сів, жнива, в’язання снопів, молотьба, чищення зерна, селекція зерна, просівання, мелення, роблення тіста, випічка, стриження овець, вибілення шкір, розчісування шкір, фарбування, прядиво, три ткацькі операції, розпускання прядива, зав’язування та розв’язування вузлів, шиття, розривання тканин, мисливство, забій худоби, обдирання шкір, оброблення і зішкрібання шкір, маркування, кроєння матеріалу, писання та витирання написів, будова, розпалення і гасіння вогню, буріння, вдаряння молотком на кінець будови, перенесення вантажів з приватного місця в публічне і навпаки), а інші трактати додають ще деякі заборони (плескання...).

Невдоволення начальника синагоги відображає подібні настрої, котрі вже раніше висловили Ісусові книжники та фарисеї в Лк 6:6–11: євангелист Лука показує, однак, що цей чоловік нічого не взяв до серця з тих застережень до мертвого формалізму, котрі

попередньо висловлював Ісус. На думку начальника синагоги зціляти можна в будь-який день крім Суботи, в той час як для Ісуса немає кращого дня, ніж показати Божу доброту саме в Суботу.

Чому це важливо? Слово *shabat* дослівно означає “відпочивати”. Цей день для євреїв був: знаком союзу з Богом; пригадуванням людині про Боже панування над часом; передсмаком вічної хвали Богові, яка буде безперервним шабатом; днем освячення; пригадував, що Ізраїль *відокремлений* від інших народів (присвячений Богові, щоб стати прикладом для світу), так само як шабат – від інших днів; врешті це був день родинної спільноти. Нажаль як ми бачимо попри чудові ідеї переважав формалізм та фундаменталізм...

Ситуація в котрій опинився сучасний світ є дуже складною. Причин є дуже багато, але найважливішою є та, що є великий брак любові та як наслідок панують гордість, амбіції, жадоба, котрі сіють смерть... Крок до розв'язки великих проблем, криється насправді в бракові численних, щоденних, малих жестів, котрі впливають з любові. Одним з кроків може бути *викорінювання в собі* звички винесення дуже легких пояснень та діагнозів, коли йдеться про чиесь терпіння (в. 13:11), як рівно ж докладали більше зусиль для *розвитку* співчуття, любові та милосердя – цих найважливіших чеснот, без котрих не зможемо бути щасливі ні ми самі, ні люди навколо нас.

Сьогодні дуже багато людей потребують від нас, – християн, – проголошення Євангелії миру, милосердя та любові. Кожного разу, виходячи “у мирі” Христовому після недільної Літургії, просімо його для усіх тих, які “не можуть випростатися”, зраних фізично та духовно, страждаючих, самотніх. Всі ці люди потребують відчути, що всі святі дні (неділі та свята), які ми проводимо в наших сучасних синагогах – храмах/церквах, служать тільки для того, щоб ми сповнювалися Божого Слова та Його Любові, й що відтак сам Господь, освячуючи нас, через нас, служить сучасному світові.

WHEN WE ARE TEMPTED

One of the more popular spiritual books in the last few hundred years is called *The Unseen Warfare*, written in the sixteenth century by a Roman Catholic priest, Lorenzo Scupoli. The book details how people may find themselves in this warfare at different times in their lives.

These writers note that when we are tempted to any kind of self-indulgent behavior, a certain dynamic is at work. We need to master the defensive maneuvers required to combat these assaults. In the most common description on this dynamic, temptations begin with:

A Suggestion – A thought pops into our mind to buy this, watch that, or respond angrily to someone. In the words of St Theophane the Recluse, “*The enemy has a law—not to begin*

suddenly with a passion but with a thought, and to repeat the thought often.” We can dismiss it as an idle thought and move on. Or we can hold on to the thought and

Consider It – Should I or shouldn’t I? What happens if I do this or not? The more we consider a temptation, the more we are likely to agree to it. We can still say “no” but it’s getting harder.

Consent to It – This is where I become accountable for that thought. This is what the Lord calls sinning in one’s heart (see Mt 5:28).

Become Captive to It – I decide that this action is acceptable. I do it and justify it in my mind.

Become Addicted to It – I do it repeatedly without questioning it because “that’s the way I am.” The destructive passion has taken control of my life.

In the first two phases I am still in the contest; in the third I am down on the mat. In the fourth and fifth phases the contest is over.
