

Suuri ja pyhä paasto

Sisällys

Suuri paasto 4
40 ja kymmenykset 5
Katekumeenien paasto 6
Paastosäännöt 11
Askeettinen paasto ja täydellinen paasto 12
Paastohierarkia 13
Ruoka-ajat 15
Paaston rikkominen 17
Suuren paaston paastosäännöt pähkinänkuoressa 19
Suuren paaston jumalanpalvelukset 20
Rukousasennoista 22
Paastolla on kolme jalkaa 25
Palvonnan kokonaisvaltaisuudesta 26
Juhla ja paasto 27
Vinkkejä paaston viettoon lasten kanssa 28
Paaston perinneruokia 29
Paaston ensimmäinen viikko: Puhdas viikko 31
Sovintosunnuntain ehtoopalvelus 32
Puhtaan viikon perinteitä 32
Puhdas maanantai 33
Halva 33
Lagana 34
Äyriäiset ja nilviäiset 34
Vinkit puhtaan viikon viettoon kotona 34
Puhdas tiistai (laskiaistiistai) 35
Puhdas keskiviikko (tuhkakeskiviikko) 36
Puhdas torstai 37
Puhdas perjantai 38
Paaston ensimmäinen lauantai: pyhän Teodoros Alokkaan lauantai 41

Paaston ensimmäinen sunnuntai: Ortodoksisuuden sunnuntai 42
Ikoni 44
Vinkkejä ortodoksisuuden sunnuntain ja toisen paastoviikon viettoon kotona .. 46
Sielujen lauantait 47
Paaston toinen sunnuntai: pyhä Gregorios Palamaksen sunnuntai 48
Hesykasmi ja mystiikka 50
Vinkkejä pyhä Gregorios Palamaksen sunnuntain ja kolmannen paastoviikon viettoon kotona 52
Paaston kolmas sunnuntai: Ristinkumartamisen sunnuntai 53
Ristinkumartamisen viikko – paaston neljäs ja keskimmäinen viikko 55
Paaston neljäs sunnuntai: pyhän Johannes Siinailaisen sunnuntai 60
Theosis 61
Tikkaat 62
Valkea sunnuntai 64
Simnel-kakku ja laetare-sunnuntai 65
Paaston viides viikko 66
Suuren katumuskanonin torstai 66
Akatistoksen lauantai 66
Paaston viides sunnuntai: pyhittäjä Maria Egyptiläisen sunnuntai 67
Palmuviikko – suuren paaston kuudes ja viimeinen viikko 72
Ortoboxi-tehtäviä 75

Suuri paasto

Suuri ja pyhä nelikymmenpäiväinen paasto edeltää kirkkovuoden tärkeintä juhlaa, Pääsiäistä. Se on kirkkovuoden vanhin paasto, jota on vietetty jo alkukirkon aikana.

Nelikymmenpäiväistä paastoa edeltää kolmen viikon pituinen valmistusaika, jolloin paastoon laskeudutaan asteittain luopumalla ensin lihasta ja sen jälkeen muista eläinkunnan tuotteista. Paasto päättyy Lasaruksen lauantaihin ja Palmusunnuntaihin, joita seuraa vielä suuri viikko. Myös edellä mainitut ovat paastopäiviä, mutta niitä ei enää lasketa suuren paaston päiviksi sillä ne ovat jo Pääsiäisen esijuhlaa.

Suuri paasto yhdistää toisiinsa kirkkovuoden talvi- ja kevätkaudet. Kristuksen temppeliintuomisen juhla (ks. 2.2.) on viimeinen jouluun sidottu juhla, ja se sijoittuu aina suuren paaston valmistusajalle. Suuren paaston aikana (tai viimeistään esijuhla-aikana) juhlitaan Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhlaa (25.3.)

Sanastoa karjalaksi

Pyhä = paasto
Suuri pyhä = suuri paasto
Arki = paastoton aika
Arkehinen = paastottoman ajan ruoka

Suuri paasto – Tsasounan suunnalta

Isien näkemyksiä suuresta paastosta ja muista paaston ajoista – Tsasounan suunnalta

Hengellinen paasto – Tsasounan suunnalta

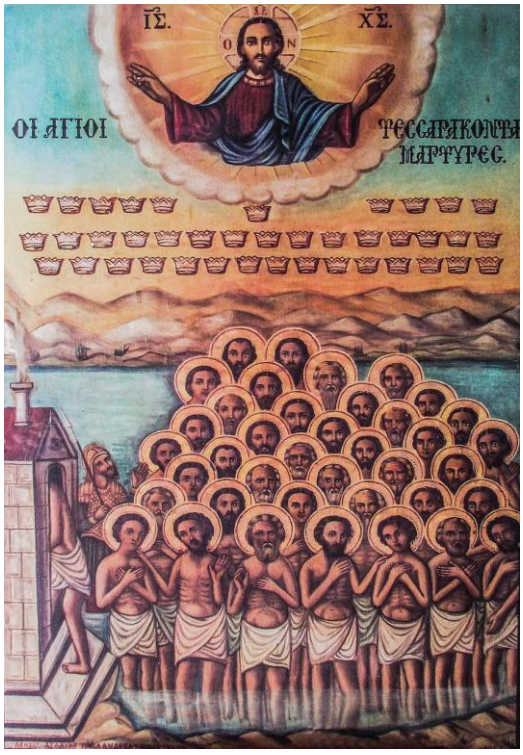
Suuri paasto – Ortodoksi.net

Ortodoksinen kulttuurikeskus :: Suuri paasto

40 ja kymmenykset

Numero 40 esiintyy Raamatussa useasti. Usein luku 40 kuvaa koettelemusta, kilvoitusta tai koeaikaa. Tunnetuimmat esimerkit ovat varmaankin

- vedenpaisumus, jolloin satoi 40 päivää ja 40 yötä (1. Moos. 7:12);
- Israelin kansan 40-vuotinen erämaavaellus (4. Moos. 14:33);
- Mooses kohtasi Herran Siinai-vuorella ja viipyi 40 päivää ja 40 yötä (2. Moos. 24:18);
- profeetta Elian matka Horebin vuorelle kesti 40 päivää ja 40 yötä (1. Kun. 19:8);
- Jumalansynnyttäjä vei Kristuksen temppeliin 40. päivänä syntymästä juutalaisen lain mukaan (Luuk. 2:22). Tämän tähden äiti ja vauva kirkotetaan 40. päivänä syntymästä;
- Kristus paastosi kasteensa jälkeen autiomaassa 40 päivää ja 40 yötä (Matt. 4:2);
- Kristus nousi taivaaseen 40. päivänä ylösnousemuksestaan (Ap.t. 1:3) Tämän tähden vainajaa muistetaan erityisesti 40. päivänä kuolemasta.



Sebasteianin 40 marttyyrin juhla sijoittuu aina suuren paaston aikaan. 40 marttyyrin askeesi, itsekieltäymys ja täydellinen uhri on tarkoitettu esimerkiksi paastokilvoituksen nelikymmenpäiväiselle tielle. (Ks. 9.3.)

Kuva: Pixabay/ dimitrisvetsikas1969

Raamatussa viitataan useita kertoja myös ns. kymmenyksiin. Kyse oli juutalaisesta uskonnollisesta verosta, jonka suuruus oli 1/10 tuloista. Myös kristilliseen kulttuuriin kuuluu kirkon ja seurakunnan tarpeista huolehtiminen, ja tähän saatetaan viitata kymmenyksinä. Suomessa kansankirkkojen jäsenet maksavat kirkollisveroa, mikä on hämärtänyt ymmärrystämme tästä velvollisuudesta.

Suuri paasto on pituudeltaan noin 1/10 vuodesta. Tästä syystä siihen joskus viitataan hengellisinä kymmenyksinä. Se on Jumalalle omistettu aika, jonka erotamme muusta vuodesta ja tarjoamme uhrina Hänelle.

Katekumeenien paasto

Kirkon uskon täyteyteen liittymistä on jo varhaisen kirkon aikana edeltänyt katekumeeniaika. Katekumeenit tulivat paikalliseen kristittyjen yhteisöön, seurakuntaan, jonkun jäsenen mukana, joka toimi heidän kumminaan. Tämä henkilö meni ikään kuin takuuseen uudesta tulokkaasta ja oli osaltaan vastuussa tämän katekeesista. Katekumeeniaika sisälsi oikeastaan kaksi vaihetta. Ensin tulija tutustui uskoon ja seurakuntaelämään. Toinen vaihe oli sitoutumisvaihe, joka sisälsi kasteeseen valmistautumisen.

Suuri paasto oli katekumeenien kasteeseen valmistava aika. Katekumeenit paastosivat 40 päivää, minkä jälkeen heidät otettiin kirkon jäseniksi kasteen ja/tai mirhavoitelun kautta Lasaruksen lauantaina. Näin he saivat osallistua täysinä kirkon jäseninä suureen viikkoon ja Pääsiäiseen.

Tänä päivänä suurta paastoa viettävät kaikki. Tämä vastaa kirkon ihmiskäsitystä, jonka mukaan kristityn elämä on jatkuvaa, hidasta ja vaiheittaista kasvua ja oppimista, katekeesia. Jokainen meistä voi uudelleen ja uudelleen astua suuren paaston tielle oppilaana ja uutena tulokkaana.



Katekeesi on elämän mittaista. Kuvassa Studium Catholicum -kirjasto Helsingissä.

Paaston sunnuntaiden teemat ovat opetuksellisia

Paaston katekeettinen luonne ilmenee paaston sunnuntaipäivien teemoissa. Ne alleviivaavat oikean uskon, rukouksen ja Jumalan tuntemisen, ristin, oikeanlaisen kilvoittelun ja jumaloitumisen, sekä askeesin ja katumuksen merkitystä kristityn elämässä.

Ortodoksisuus tutuksi

Katekeesi on elämän pituista. Suureen paastoon kannattaa joka vuosi suhtautua mahdollisuutena oppia lisää uskon perusasioita ja syventää jo opittua.

Alta löydät linkkejä suomenkieliseen opetusmateriaaliin. Materiaali sisältää artikkeleita, luentoja ja luentosarjoja, opetuspuheita, opetusvideoita ja linkkejä hyödyllisille nettisivuille. Sen avulla voi itsenäisesti tutustua kirkon uskoon ja oppiin. Omaehtoinen opiskelu on aina suositeltavaa jumalanpalvelusten ja sakramentteihin osallistumisen ohella. Sillä ei kuitenkaan voi korvata elävää seurakuntayhteyttä.

Kirkon opetussuunnitelmia

Suomen ortodoksisen kirkon katekumeeniopetussuunnitelma

Suomen ortodoksisen kirkon aikuiskasvatuksen OPS

Suomen ortodoksisen kirkon aikuisopetusmateriaali Seisokaamme hyvin

Pyhä melu – Kirkon varhaiskasvatusOPS

PyhaMelu_osa1.pdf

PyhaMelu_osa2.pdf

PyhaMelu_osa3.pdf

PyhaMelu_osa4.pdf

PyhaMelu_osa5.pdf

Kirjallisuutta

Valikoima ortodoksista kirjallisuutta — Helsingin ortodoksinen seurakunta

Luentoja, opetuspuheita yms.

Helsingin ortodoksisen seurakunnan Soundcloud-kanavalla on valtavasti hyödyllisiä luentoja.

Helsingin ortodoksisen seurakunnan kasvatuksen YouTube-kanavalla on luentoja mm. ajan pyhittämisestä.

Pohjois-Suomen ortodoksisen seurakunnan katekumeenikurssi poikkeusajalta.

Edesmenneen isä Simo Haaviston Ortodoksisuus tutuksi -kurssi poikkeusajalta.

Ortodoksiston soittolistalla on tiukkaa uskonoppia helppotajuisesti.

Mamren tammisto. Opetuspuheita ja keskusteluja ortodoksisesta maailmankatsomuksesta.

Andrei puhuu. Ortodoksinen pappi kertoo perusasioita ortodoksisuudesta ja välillä myös ihan mitä sattuu. Löytyy Spotify-suoratoistopalvelusta.

Isä Rauno Pietarisen luentosarjoja:

Ortodoksiakurssi

Elämän tie

Kuoleman jälkeinen elämä

Ortodoksin ABC

Jumalan ja ihmisen kohtaaminen

Ortodoksinen usko ja kirkko

Lyhyitä opetuspuheita

Opetuspuheita II

Ortodoksinen eetos ja etiikka

Maailman elämän edestä -dokumentti. Johdatusta ortodoksiseen eetokseen ja etiikkaan.

Alustuksia Maailman elämän edestä -dokumentin aiheista

Kirkon YouTube-kanavalta löytyy keskustelua naisten asemasta kirkossa.

Hyödyllisiä nettisivuja

Tsasounan suunnalta. Isä Raimo Sissosen artikkeleita ortodoksisesta uskosta ja perinteestä.

Ortodoksi.net. Yksityishenkilöiden ylläpitämä ”ortodoksinen wikipedia”.

Tutustu kirkkoihin, kirkon työntekijöihin, rukouksiin ja veisuihin.

Tervetuloa kirkkoomme. Videoesittelyjä Suomen ortodoksisen kirkon eri seurakuntien pyhäköistä.

Kirkon töissä. Videosarja kirkon töistä ja työntekijöistä.

Rukouslevy Orologion. Sisältää mm. ilta- ja aamurukoukset, sekä rukoukset ehtoollisen edellä ja jälkeen.

Kirkkovuoden suurten juhlien troparit ja kontakit.

Ortodoksisia veisuja teksteillä.

Järjestöjä

Ortodoksisten Nuorten Liitto (ONL ry)

Ortodoksisten Nuorten Liiton YouTube-kanava

Filantropia ry – Suomen ortodoksisen kirkon kansainvälinen diakonia ja lähetystyö

Filantropia ry:n YouTube-kanavalla on keskusteluja ajankohtaisista aiheista.

Pyhien Sergein ja Hermanin veljeskunta (PSHV ry)

Viron ortodoksisen kirkon ystävät (VYS ry)

Suomen Ortodoksisten Opettajien Liitto (SOOLi ry)

Ortodoksisten kanttorien liitto (OKL ry)

Itä-Suomen yliopiston ortodoksisen teologian opiskelijoiden ainejärjestö Pistis ry

Ortodoksinen kulttuurikeskus ja Ortodoksisen kulttuurin säätiö

Kulttuurikeskus ja kulttuurisäätiö Sofia

Pokrovan veljestö ry Kirkkonummella

Lintuvuori ry Janakkalassa

Jumalansynnyttäjän syntymän yhteisö ry Helsingissä

Lapsille ja lapsenmielisille

Ortoboxi – Ortodoksinen oppimis- ja ajanvieteympäristö

Tuohustuli-nettilehti lapsille ja nuorille

Uskontoa minuuteissa. Nämä lapsille tehdyt videot ovat erittäin hyödyllisiä myös aikuisille!

Tärkeitä linkkejä

Suomen ortodoksinen kirkko

Aamun koitto – Suomen ortodoksisen kirkon nettilehti

Ekumeeninen patriarkaatti

Kirkkokalenteri. Sisältää päivittäin muisteltavat pyhät ja Raamatun lukukappaleet.

Radioitavat ja televisioitavat jumalanpalvelukset, verkkolähetykset ja radiohartaudet

Riisa. Suomen ortodoksinen kirkkomuseo.

Ortodoksisia verkkokauppoja

ONL ry:n verkkokauppa

Valamon luostarin verkkokauppa Webtuohus

Lintulan luostarin verkkokauppa

Museokauppa Pikku-Bysantti

Ikonimaalaustarvikkeiden verkkokauppa Ortiko ry

Vinkki lapsiperheille:

Jotkut peruskoulun oppikirjat voivat olla hyödyllisiä kodin uskontokasvatuksessa. Opetushallituksen verkkokaupassa myydään mm. Pyhät perinteet -kirjaa, joka sisältää tiivistetysti koko peruskoulun opetussuunnitelman sisällöt. Netissä on saatavilla siihen myös lisämateriaalia ja tehtäviä.

Pyhät perinteet | Opetushallitus

Paastosäännöt

Kirkon antamat paastosäännöt ovat yleisiä ja yhteisiä. Lähtökohtaisesti ne koskevat kaikkia. Vakiintuneesti niistä kuitenkin poiketaan aina, kun olosuhteet ja elämäntilanne niin vaativat. Joidenkin ihmisryhmien kohdalla sovelletaan automaattisesti ekonomiaa:

- Lapset ja nuoret
- Sairastavat
- Vanhukset
- Raskaana olevat ja imettävät
- Raskasta fyysistä työtä tekevät

Paastosäännöt ovat kirkkosairaalan resepti sielun ja ruumiin terveydeksi. Rippi-isän kanssa niitä voi jokaisen kohdalla soveltaa tarkoituksenmukaisella tavalla. Paaston noudattaminen perustuu aina vapaaseen tahtoon.

Ekonomia tarkoittaa taloudenhoitoa. Kirkon elämässä sillä viitataan tapaan soveltaa kirkon kanoneita olosuhteisiin tarkoituksenmukaisimmalla tavalla. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että säännöt ovat ihmistä varten, ei päinvastoin.



Askeettinen paasto ja täydellinen paasto

Paasto on käsite, jolla viitataan sekä paaston harjoittamiseen, että paastonaikoihin.

Askeettinen paasto on ilmaisu, jolla viitataan tietyistä ruoka-aineista pidättäytymiseen tai ruuan määrän vähentämiseen. Askeettinen paasto voi kestää päivästä useisiin viikkoihin, kuten suuri paasto.

Täydellisellä paastolla tarkoitetaan syömättömyyttä. Se kestää tunneista kolmeen päivään. Täydellisen paaston rikkominen ei riko askeettista paastoa.

Roomalaiskatolisessa perinteessä puhutaan erikseen paastosta ja pidättäytymisestä. Pidättäytyminen tarkoittaa tiettyjen ruoka-aineiden karsimista pois ruokavaliosta. Paasto taas tarkoittaa pidättäytymisen lisäksi ruuan määrän ja ruoka-aikojen rajoittamista. Velvoittavia paastopäiviä on katolisessa kalenterissa vain kaksi: tuhkakeskiviikko ja suuri perjantai. Sen sijaan lihasta pidättäydytään joka perjantai, ympäri vuoden. Lisäksi monet roomalaiskatoliset harjoittavat pidättäytymistä koko suuren paaston ajan.



Askeettinen paasto tarkoittaa pitkäaikaista paastoa, jolloin karsitaan ruokavaliosta tiettyjä ruoka-aineita. Roomalaiskatoliset kutsuvat tätä pidättäytymiseksi.

Paastohierarkia

Täydellinen paasto

Täydellinen paasto tarkoittaa, ettei niellä mitään ravintoa tai nestettä. Se on tavallisesti hyvin lyhytaikainen. Kykenevät noudattavat ehtoollisen edellä täydellistä paastoa. Paasto alkaa tällöin keskiyöllä. (Vakiintuneen seurakuntakäytännön mukaan ehtoollispaasto alkaa puoliltapäivin, jos ehtoollinen toimitetaan illalla. Tämä myönnytys on tehty, koska iltaan asti ravinnotta oleminen on useimmille maailmassa eläville liian haastavaa.)

Ainoa päivä kirkkovuodessa, jolloin paastosäännöt määräävät täydellisen paaston, on suuri perjantai. Käytännössä useimmat nauttivat tällöinkin vähintään nestettä.

Kuiva paasto

Kuiva paasto on paaston perusaste, johon tehdään asteittain lievennyksiä. Kuivan paaston aikana sallitaan kasvikunnan tuotteet ja hunaja, mutta ei lisättyä rasvaa eikä alkoholia. Slaavilaisessa perinteessä tosin saatetaan nauttia mietoa olutta.

Suuren paaston kaikki arkipäivät ovat lähtökohtaisesti kuivia paastopäiviä, jollei niille satu jotakin juhlaa, jolloin paastoa kevennetään.

Kuivassa paastossakin on aste-eroja. Luostarissa saatetaan suuren paaston maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin nauttia vain kypsentämätöntä, kylmää ruokaa, kun taas tiistaisin ja torstaisin nautitaan vedessä kypsennettyä, lämmintä ruokaa.

Viini sallittu

Kevein lievennys, joka kuivaan paastoon voidaan tehdä, on viinin salliminen. Tämä harvinainen lievennys tehdään kahdessa tapauksessa:

Suuren lauantain liturgian jälkeen voidaan nauttia viiniä. Suuri lauantai on suuren juhlan aatto, paramony, eli ankara paastopäivä. Samalla se on kuitenkin Suuri sapatti: vanhan liiton pyhäpäivänä ei koskaan vietetä kuivaa paastoa.

Jos Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhla (25.3.) sattuu suurelle perjantaille, sallitaan viini. Jos Ilmestysjuhla sen sijaan sattuu suurelle lauantaille, paastoa ei entisestä kevennetä.

Öljy ja viini sallittu

Tavallisin kevennys kuivaan paastoon on kasviöljyn ja viinin salliminen. Tällöin ruoka voidaan keittämisen sijaan paistaa öljyssä.

Lauantai ja sunnuntai lieventävät paastoa aina. Lauantai on vanhan liiton sapatti ja sunnuntai on ylösnousemuspäivä.

Monet keskisuuret juhlat ja pyhien muistopäivät keventävät paastoa, samoin pyhäkön praasniekka ja oma nimipäivä.

Suuren paaston aikana paastoa kevennetään öljyllä ja viinillä vain muutamana päivänä (lauantain ja sunnuntain lisäksi). Ensimmäisellä paastoviikolla ja suurella viikolla kevennyksiä ei kuitenkaan tehdä.

Mäti sallittu (kuten myös öljy ja viini)

Tämä erikoinen lievennys on slaavilaisessa kirkkokalenterissa vain Lasaruksen lauantaina. Lasaruksen lauantai on sunnuntaihin rinnastuva juhlapäivä, ”pikkupääsiäinen” – ehkä tästä syystä tällöin nautitaan kalanmunia (ei kananmunia!)

Välimeren paastosäännöt eroavat slaavilaisista, sillä Välimeren alueella selkärangattomat meren antimet sallitaan kalattomankin paaston aikana. Meillä pohjoisessa mäti ja kaviaari (kuten myös ravut, simpukat ja mustekala) ovat tyyriitä ruoka-aineita, jotka sopivat paremmin juhlapöytään, kuin ankariin paastopäiviin.

Kala (= kaikki merenelävät), öljy ja viini sallittu

Kun kala sallitaan, puhutaan ns. kevyestä paastosta. Tällöin ruokavaliosta karsitaan vain liha, munat ja maitotuotteet.

Suuren paaston aikana kala on sallittu vain kahtena päivänä: Jumalansynnyttäjän ilmestyspäivänä (paitsi sen osuessa suurelle viikolle) ja Palmusunnuntaina (joka on varsinaisen paaston päätyttyä).

Laskiaisviikko

Siitä, onko laskiaisviikossa kyse lainkaan paastosta, voi olla kahta mieltä. Laskiaisviikolla ei syödä lihaa, mutta kaikki muu on sallittu. Tavallisesti laskiaisena herkutellaankin kala-, maito- ja munaruuilla. Luostariasukkaille laskiaispaasto ei eroa paastottomasta ajasta, sillä enkelielämään vihkiytyneet eivät tavallisesti syö lainkaan lihaa.

Laskiaispaastoa noudatetaan myös siinä harvinaisessa tapauksessa, että Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhla ja Palmusunnuntai sattuvat samalle päivälle. Näin sovitetaan yhteen paasto ja kaksi suurta juhlaa.

Paastoton aika

Paastottomana aikana kaikki ruoka-aineet on sallittu kohtuudella. Hieman alle puolet vuoden päivistä ovat paastotonta aikaa.

Ruoka-ajat

Maailmassa elävien päivittäisiä ruoka-aikoja raamittaa oikeastaan vain ehtoollispaasto. Kun liturgia on aamulla, aloitetaan ehtoollispaasto keskiyön hetkellä. Periaatteessa sama koskee illalla toimitettavaa ehtoollista (EPL tai vesperaalinen liturgia) eli tällöin paaston tulisi kestää koko päivän. Seurakuntakäytännössä iltaliturgian kohdalla ohjeistetaan kuitenkin aloittamaan ehtoollispaasto vasta päivällä klo 12 (tai kuusi tuntia ennen liturgiaa). Tämä lievennys on tehty maailmassa eläville, jotka eivät ole harjaantuneet pitämään koko päivän pituista täydellistä paastoa.

Luostarielämää rytmittää säännöllinen, päivittäinen jumalanpalveluselämä, ja ruoka-ajat ajoittuvat sen mukaisesti. Luostariaskeesiin on aikanaan kuulunut, että päivän ensimmäinen ateria on syöty vasta IX hetken (klo 15) jälkeen. Edelleen tapaa saatetaan noudattaa suuren paaston aikana. Liturgisesti tästä muistuttaa EPL, joka on ehtoopalvelukseen yhdistetty ehtoollislahjojen jako. Sen edellä uskovat paastoavat koko päivän.

Myös ehtoonjälkeisen palveluksen nimi viittaa luostarin ateriarytmiin: ehtoonjälkeisen aterian kreikankielinen nimi on *ilta-aterian jälkeinen palvelus* (Ἀπόδειπνον). Luostarin päivärytmin mukaan päivän pääateria syötiin ehtoopalveluksen jälkeen, ennen ehtoonjälkeistä palvelusta.



Pitkälle iltapäivään asti kestävä täydellinen paasto vaatii harjaantumista, eikä se ole kaikille lankaan mahdollinen. Useimmat nauttivat vähintään vettä tai teetä. Seurakuntakäytännössä edellytetään syömisestä pidättäytymistä puolestapäivästä lähtien, jos osallistuu ehtoolliseen illalla/ iltapäivällä. Tällöinkin tulisi silti aamupäivällä vähintäänkin pidättäytyä eläinkunnan tuotteista.



Kuivan paaston päivinä luostariasukkaat periaatteessa nauttivat vain illallisen, ehtoopalveluksen jälkeen. Viikonloppuisin syödään kaksi lämmintä ateriaa, sillä viikonloppuisin liturgia toimitetaan aamulla, mikä rikkoo paaston. Lauantaihin ja sunnuntaihin viitataan tästä syystä joskus ”paastottomina päivinä”, myös paaston aikana.

Aterian määrien rajoittaminen ei koske maallikoita, joita kuitenkin kannustetaan kohtuuteen ja yksinkertaisuuteen paastotessaan.

Suomalaisessa ruokailukulttuurissa päivä aloitetaan usein tuhdilla aamiaisella. Tämä on vierasta kristilliselle askeettiselle perinteelle, missä päivän pääateria nautitaan joko ehtoollisen jälkeen, tai paastopäivinä vasta XI hetken tai ehtoopalveluksen jälkeen.

Katolisen kirkon bysanttilaisessa riituksessa paastopäivinä paasto rikotaan aikaisintaan klo 12. Näin puolet vuorokaudesta (klo 0.00–12.00) vietetään ravinnotta.

Sana *ehtoollinen* tarkoittaa ilta-ateriaa eli illallista. Illallinen on ehtoolla (klo 18 jälkeen) nautittava ateria, joka juutalais-kristillisessä kulttuurissa on päivän pääateria. Kristus ja 12 opetuslasta nauttivat viimeisen ilta-ateriansa "illan tultua" eli ehtoolla, klo 18 jälkeen (Matt. 26:20, Mark. 14:17).

Paaston rikkominen

Paaston harjoittaminen on uhri, jonka kannamme Jumalalle. Harjoittamalla ruumiin askeesia ja itsekuria totuttelemme kieltäytymään himoista. Nälkä ja mielihaluista kieltäytyminen muistuttavat meitä, ettei ihminen elä ainoastaan leivästä, vaan jokaisesta sanasta, joka lähtee Jumalan suusta (Matt. 4:4). Ruuan sijaan annamme Jumalan hyvyyden ja rakkauden ravita meitä.

Vanhan kristillisen tapakulttuurin mukaan paaston rikkominen on merkityksellinen rituaali. Ei siis ole yhdentekevää, miten sen teemme, ja millä paastomme rikomme. ”Syömätön sydän” eli paaston ja rukouksen nöyrryttämä ruumis ja henki, kaipaa ravinnokseen jotakin kokonaisvaltaisesti ravitsevaa.

Periaatteessa jokainen paasto tähtää aina ehtoolliseen – lähtökohtaisesti paasto rikotaan siis ehtoollisella. Ehtoollispaaston kohdalla tämä on ilmiselvää, mutta myös esim. keskiviikko- ja perjantaipaastot ovat sunnuntaihin, ylösnousemuspäivään valmistavia paastoja. Pidemmät paastonajat valmistavat meitä juhlaan, joka taas otetaan vastaan juhlaliturgiassa, osallistumalla ehtoolliseen.

Ehtoollisen lisäksi paaston rikkomisella voidaan tarkoittaa ensimmäistä ruokaa, joka nautitaan ehtoollisen jälkeen, tai ylipäätään paaston päätyttyä:

- Kirkkoleipä ja pyhitetty vesi aamurukouksen jälkeen kuvaavat paaston rikkomista. Aivan kuten monet lääkkeetkin otetaan tyhjään vatsaan, tulisi ehtoollinenkin (tai siunattu leipä ja vesi) nauttia ”syömättömään sydämeen” eli tyhjään vatsaan ja nöyrään mieleen.
- Rituaalileivät liittyvät moniin kirkkovuoden juhliin. Niitäkin nautitaan tyypillisesti ennen muuta ravintoa.
- Koliva nautitaan muistoaterian aluksi. Kertomus Teodoros Alokkaan kolivaihmeestä kuvaa nimenomaan paaston rikkomista kolivalla. Slaavit rikkovat jouluaaton paaston kutialla, joka on kolivaa vastaava rituaalinen puuro.
- Ensihedelmäuhreja siunatessa maan lahjoja pidättäydytään nauttimasta, kunnes ne on siunattu. Ensimmäisessä suupalassa uskotaan olevan erityinen siunaus.



Muslimit rikkovat ramadanin paaston auringon laskiessa. Perinne on epäilemättä syntynyt juutalaisen ja kristillisen paastoperinteen pohjalta. Ensimmäiseksi nautitaan taateli ja ennen sen syömistä kiitetään Allahia paastosta ja tarjotaan se uhrina Hänelle.

Lauantaisin ja sunnuntaisin ei koskaan paastota iltapäivään saakka (ainoa poikkeus tähän on suuri lauantai!) Ne ovat aina kevyemmän paaston päiviä, jolloin paasto rikotaan jo aamupäivällä. Tästä syystä niihin saatetaan viitata paastottomina päivinä paastonkin aikana. Tällöin viitataan siihen, ettei lauantaisin ja sunnuntaisin vietetä pitkää aikaa syömättä.

Englannin kielen sana *breakfast* (aamiainen) tulee sanoista ”break fast”, mikä tarkoittaa paaston rikkomista.

Ranskan kielen sana *dejeuner* (lounas) tulee latinan kielen sanasta *disieiunare*, mikä niin ikään viittaa paaston rikkomiseen. Sanasta on myöhemmin kehittynyt myös englannin kielen sana *dinner* (päivällinen), mikä alun perin tarkoitti noin puoliltapäivin syötävää ateriaa.

Aamiainen ja lounas/päivällinen ovat historiallisesti olleet päivän ensimmäinen ateria, jolla rikotaan edellisiltana alkanut paasto.

Täydellisen paaston rikkominen ei riko askeettista paastoa. Askeettinen paasto rikotaan nauttimalla jotakin sellaista ruokaa, josta on pidättäydytty. Esim. pääsiäisenä rikotaan ensin täydellinen paasto osallistumalla ehtoolliseen ja sen jälkeen 40-päiväinen askeettinen paasto rikotaan siunatulla kananmunalla, joka on ylösnousemuksen vertauskuva.

Vinkkejä:

Paastosäännöt kullekin päivälle löytyvät kirkkokalenterista.

- Kolme ristiä (suurena perjantaina) kuvaa täydellistä paastoa.
- Risti kuvaa öljytöntä paastoa.
- Pisara kuvaa kevennettyä paastoa (öljy ja viini sallittu).
- Kala tarkoittaa kevyttä paastoa (kala, öljy ja viini sallittu).
- Juusto viittaa laskiaisviikkoon (ei lihaa).

Paaston aikana kannattaa suunnitella kauppalista ja viikon ruokalista etukäteen. Suosikkireseptit voi tallentaa puhelimeen tai vaikka vihkoon.

Ota aluksi pieniä tavoitteita. Jos et voi luopua, vähennä. Jos et voi paastota koko päivää, paastoa edes osa. Jos et voi paastota kaikkina päivinä, paastoa joinakin (keskiviikko ja perjantai ovat tärkeimmät paastopäivät).

Suuren paaston paastosäännöt pähkinänkuoressa

1) Puhtaan viikon maanantaista perjantaihin kuiva paasto, ei lievennyksiä.
2) 2.–6. paastoviikon maanantaista perjantaihin kuiva paasto, lievennykset mahdollisia.
3) Lauantaisin ja sunnuntaisin öljy ja viini sallittu.
4) Lasaruksen lauantaina mäti, öljy ja viini sallittu.
5) Palmusunnuntaina kala (+ kaikki merenelävät), öljy ja viini sallittu.
6) Yljänpäivinä kuiva paasto.
7) Suuren torstain ilta-ateria (öljy ja viini sallittu) on viimeinen lämmin ateria ennen Pääsiäistä.
8) Suurena perjantaina täydellinen paasto (tai vesipaasto) periaatteessa koko päivän. Käytännössä IX hetken tai ehtoopalveluksen jälkeen voidaan nauttia vähän ravintoa.
9) Suuren lauantain liturgian jälkeen viini sallittu.

Seuraavina juhlapäivinä paastoa lievennetään öljyllä ja viinillä, jos ne sijoittuvat 2.–6. paastoviikon arkipäiville.

- 24.2. Johannes Kastajan pään ensimmäinen ja toinen löytäminen
- 8.3. pyhittäjä ja marttyyri Johannes Sonkajanrantalainen
- 9.3. Sebastianin 40 marttyyrin juhla
- 24.3. Ilmestysjuhlan esijuhla
- 26.3. Arkkienkeli Gabrielin muisto
- Kirkon temppelijuhla
- Suuren katumuskanonin torstai (viidennen paastoviikon torstai)

Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhlana (25.3.) kala sallitaan, jos juhla on ennen suurta viikkoa. Jos juhla sattuu Yljänpäiville (eli suuren viikon maanantaille, tiistaille tai keskiviikolle), sallitaan öljy ja viini. Suuren viikon torstaina öljy ja viini sallitaan joka tapauksessa, eikä juhla kevennä paastoa entisestään. Jos juhla on suurena perjantaina, sallitaan viini vesperaalisen liturgian jälkeen. Suurena lauantaina paastoa ei kevennetä.

Kirkollinen vuorokausisykli kulkee ehtoosta ehtooseen.
Paaston vuorokausisykli on klo 0.00–24.00.

Ehtoollispaasto alkaa klo 0.00.

Tiukimpina paastopäivinä ”koko päivän” kestävä paasto rikotaan klo 15 (IX hetki), ehtoopalveluksen jälkeen tai ehtoolla (klo 18).

Suuren paaston jumalanpalvelukset

EPL

Suuren paaston arkipäivät ovat eräänlainen kollektiivinen epitimia eli katumusharjoitus. Tällöin pidättäydymme yhdessä osallistumasta eukaristiaan, eikä arkena tästä syystä toimiteta liturgiaa.

Samalla kirkko kuitenkin tunnustaa, että paras ravinto kilvoittelijalle on Herran Pyhä Ehtoollinen. Niinpä suuren paaston arkipäivinä voidaan eukaristisen liturgian sijaan toimittaa ennenpyhitettyjen lahjain liturgia (EPL). Se on ehtoopalvelus, jossa jaetaan edellisenä sunnuntaina pyhitetyt ehtoollislahjat, eikä se sisällä eukaristiaa. Pyhien Lahjojen vastaanottamiseen valmistaudutaan paastoten koko päivän, jolloin päivä saa sekä katumuksen, että juhlan luonteen.

EPL (ja vesperaaliset liturgian ylipäätään) ovat liturgisen vuorokauden vaihtumisen nivelkohdassa. Liturgia toimitetaan kuluvan päivän aikana, mutta samalla ehtoopalvelus on jo seuraavan liturgisen vuorokauden palvelus. Pappi muisteleekin EPL:ssä sekä kuluvan, että seuraavan päivän pyhiä.

Seurakuntakäytännössä EPL toimitetaan usein aamulla, vaikka kyseessä on ehtoopalvelus. Kyseessä on ekonomia, joka tähtää siihen, että mahdollisimman moni voisi osallistua palvelukseen ja ehtoolliseen. Tällöin paastokaan ei ole koko päivän pituinen, eikä siihen tarvitse tehdä lievennystä.

EPL voidaan toimittaa kaikkina suuren paaston arkipäivinä, mutta se toimitetaan tavallisesti keskiviikkoisin ja perjantaisin.

Nouskoon minun rukoukseni

Nyt taivasten voimat kanssamme *(EPL:n kerubiveisu)*

Katumuskanoni

Pyhän Andreas Kreetalaisen kirjoittama katumuskanoni on pitkä, katumuksen täyttämä rukouskanoni, joka toimitetaan suuren paaston aikana kahdesti. Ensimmäisellä paastoviikolla, ns. puhtaalla viikolla, se jaetaan neljään osaan ja toimitetaan neljänä iltana, maanantaista torstaihin, suuren ehtoonjälkeisen palveluksen yhteydessä. Viidennellä paastoviikolla se toimitetaan kokonaisuudessaan torstain aamupalveluksessa.

Venäjäksi palveluksen nimi on poklony, maahankumarrus. Kanonin aikana tulisi tehdä satoja maahankumarruksia, olkoonkin, että seurakuntakäytännössä tapaa harvoin noudatetaan.

Ehtoo- ja aamupalvelukset (+ muut vuorokauden aikaan sidotut palvelukset)

Aikaa pyhittävät jumalanpalvelukset suuren paaston arkipäivinä sisältävät katumusluonteisia tekstejä (jo valmistusviikkojen aikana) ja jokaisen palveluksen lopuksi luetaan kahdesti pyhän Efraim Syyrialaisen paastorukous maahankumarruksineen:

- Ensin rukous luetaan kolmessa osassa, ja jokaisen osan jälkeen tehdään maahankumarrus.
- Tämän jälkeen lausutaan 12 kertaa ”Jumala, puhdista minua syntistä ja armahda”.
- Lopuksi luetaan paastorukous vielä kerran ja tehdään lopuksi yksi maahankumarrus.

Liturgiat

Lauantai, vanhan liiton sapatti, sekä sunnuntai, Kristuksen ylösnousemuspäivä, lieventävät aina epitimiaa. Käytännössä se tarkoittaa, että

- Lauantaisin voi aina toimittaa eukaristian, myös suuren paaston aikana. Suuren paaston lauantaisin toimitettava liturgia on pyhän Johannes Krysostomoksen liturgia.
- Sunnuntaisin toimitetaan aina eukaristia. Suuren paaston sunnuntaisin toimitettava liturgia on (muusta vuodesta poiketen) pyhän Basileios Suuren liturgia.
- Paasto lievenee aina lauantaisin ja sunnuntaisin.
- Maahankumarruksia ei sunnuntaisin tehdä. Monet pidättäytyvät niistä lauantaisinkin.

Sielujen lauantait

Suuren paaston toinen, kolmas ja neljäs lauantai ovat yleisiä vainajienmuistelupäiviä. Tällöin toimitetaan yleisiä vainajienmuistopalveluksia ja siunataan kolivaa.

Akatistos Jumalansynnyttäjälle

Suuren paaston viides lauantai on akatistoksen lauantai. Tällöin toimitetaan akatistos Jumalansynnyttäjälle, joko lauantaina tai perjantai-iltana. Joissakin paikallisperinteissä akatistos toimitetaan lisäksi paaston ensimmäisenä, toisena, kolmantena ja neljäntenä perjantai-iltana, kunakin yksi neljännes.

Jumalansynnyttäjän ilmestyksen juhla 25.3.

Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhlan osuessa suuren paaston arkipäivälle tai suurelle viikolle, toimitetaan tavallisesti vesperaalinen liturgia, jotta paastoa ei tarvitsisi rikkoa aamupäivällä. Muista vesperaalisista liturgioista poiketen kyseessä on ehtoopalvelus yhdistettynä pyhän Johannes Krysostomoksen liturgiaan. Uudemman käytännön mukaan myös aamulla toimitettu tavallinen liturgia on mahdollinen. (Ks. 25.3.)

Rukousasennoista

Niin uskot kuin rukoilet – lex orandi lex credendi. Kaikki rukouselämässämme ilmentää Kirkon uskoa, myös rukousasennot. Tässä listaus yleisimmistä rukousasennoista.

Seisominen Jumalan edessä ilmentää kunnioitusta ja valppautta. Seistä tulisi (jos kykenee) ainakin evankeliumin, uskontunnustuksen, Herran rukouksen, kerubiveisun ja ehtoollislahjojen pyhittämisen ajan.

Kumartaminen ilmentää sekin syvää kunnioitusta. Evankeliumia kuunnellaan kumartuneina. Papin siunatessa meitä kumarretaan, samoin kun meitä suitsutetaan. Ikoneita ja ristiä kumarretaan (myös ristinmerkkiä tehdessä).

Polvistuminen kuvaa katumusta ja nöyryyttä. EPL:ssa polvistutaan Nouskoon minun rukoukseni -veisun ajan, sekä kerubiveisun ajan. Polvistua voi erityisesti paaston aikoina rukoillessaan.

Maahankumarrus kuvaa äärimmäistä nöyrtymistä ja kiitollisuutta. Maahankumarruksia tehdään kaikkina arkipäivinä, erityisesti paastojen aikana. Ortodoksisessa perinteessä maahankumarruksia tehdään usein myös toisten ihmisten edessä, osoittaessa kunnioitusta ja kiitollisuutta, mutta tämä tapa on Suomessa jäänyt unholaan – ehkä kulttuurisista syistä?

Istuminen on mahdollista aina, jos ei voi seistä. Kirkkoon ei tulla ensisijaisesti istumaan tai seisomaan, vaan rukoilemaan.

Kirkossa rukoilemme yhdessä.
Jos et voi seistä, polvistua tai kumartaa maahan, toiset tekevät sen puolestasi.

Milloin maahankumarruksia (ja polvistumista) tehdään?

Polvistuminen ja maahan kumartaminen ovat vähentyneet viime vuosikymmeninä, mutta molemmat ovat olleet tuiki tavallisia rukousasentoja. Tänä päivänä ne liitetään lähinnä paastoon, mutta ne kuuluvat kaikkiin arkipäivän rukouksiin, ja niitä voi tehdä erityisesti yksityisessä rukouksessa.

Paasto ei poikkea muusta kirkkovuodesta siinä, että silloin tehdään maahankumarruksia. Paaston aikana maahankumarruksia tosin tehdään huomattavasti enemmän, kuin muina aikoina.

Kirkon elämässä on tiettyjä aikoja, jolloin pidättäydytään polvistumisesta ja maahankumarruksista. Nämä ajat ovat merkityksellisiä kuitenkin vain, jos teemme maahankumarruksia arjessamme muuten säännöllisesti.

Maahankumarruksen voi tehdä

- Kotona yksityisessä rukouksessa aamuin illoin.
- Kaikkina arkipäivinä, erityisesti keskiviikkoisin ja perjantaisin.
- Kirkkoon käydessä, haudalla, ennen ehtoollista, anteeksi pyytäessä
- Ristin juhlina ristin edessä kumarretaan aina maahan, riippumatta viikonpäivästä.

Maahankumarrukset EPL:n aikana

Suuren paaston aikana EPL:ssa tehdään poikkeuksellisen paljon maahankumarruksia.

- Kolmesti kirkkoon sisään tultaessa.
- Kolmesti ikonin edessä: kahdesti heti ikonin luo tultaessa, kolmas tuohuksen sytyttämisen ja ikonin suutelemisen jälkeen.
- Pienen ektenian jälkeen väliverho suljetaan ja kirkkokansa kumartuu maahan. (Lukija lukee psalmeja.) Ylös noustaan vasta kun verho avataan.
- Parimioiden välissä pappi siunaa kirkkokansaa sanoen: ”Kristuksen valkeus säteilee kaikille!” Kirkkokansa kumartaa maahan asti tämän aikana.
- Nouskoon minun rukoukseni -veisua kuunnellaan polvillaan ja veisun säkeistöjen välillä kumarretaan maahan. Viimeinen säkeistö kuunnellaan maahan kumartuneena.
- Kerubiveisu kuunnellaan polvillaan. Suuren saaton ajaksi kumarrutaan maahan.
- Papin kehottaessa Jumalan pelvossa ja rakkaudessa lähestykää!
- Jotka eivät ole osallistuneet ehtoolliseen, tekevät maahankumarruksen, kun pappi tuo ehtoollislahjat esille ”Nyt aina ja iankaikkisesta iankaikkiseen” sekä kirkosta lähtiessä (mutta ei perjantaina).

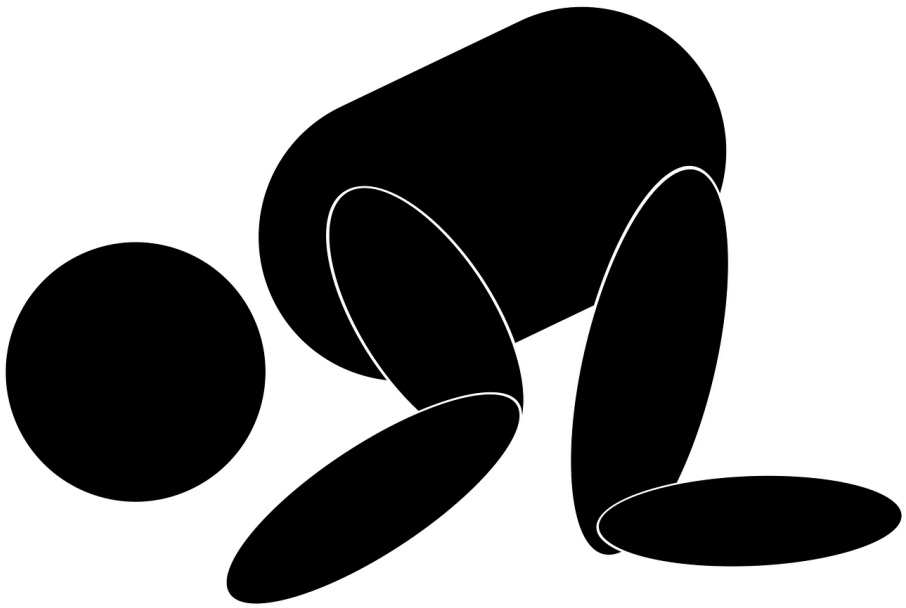
Milloin maahankumarruksia (ja polvistumista) ei tehdä?

Kanonit kieltävät maahankumartamisen pääsiäisaikana (suuri torstai – helluntai) ja sunnuntaisin, ylösnousemuksen päivänä. Tämän lisäksi maahankumarruksista voi pidättäytyä

- Suurina Kristuksen juhlina tai koko juhlakauden (esijuhlasta päätösjuhlaan). Suuret juhlat rinnastuvat sunnuntaihin. (Poikkeuksena ristin juhlat, sillä ristiä kumarretaan myös sunnuntaisin.)
- Suurina Jumalansynnyttäjän juhlina tai koko juhlakauden. (Poikkeuksena Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkuminen: Jumalansynnyttäjän epitafia kumarretaan aina maahan asti.)
- Lauantaisin. Lauantai on vanhan liiton sapatti ja Jumalansynnyttäjän juhla.

Suomessa on poikkeuksellinen käytäntö tehdä liturgiassa kaksi maahankumarrusta myös juhlapäivinä ja sunnuntaisin. Tapa on syntynyt piispankokouksen päätöksellä ja kyseessä on kirkon ekonomiaperiaatteen soveltaminen. Suuri osa kirkkokansasta ei tee maahankumarruksia arkisin ja niinpä on katsottu parhaaksi, että edes sunnuntaina polvet notkistetaan kahdesti Herran edessä, jotta maahankmartaminen ei tyystin unohtuisi.

Ehtoolliseen osallistumisen jälkeen ei koskaan kumarruta tai polvistuta enää saman kirkollisen vuorokauden aikana (eli ennen ehtoota). Maahankumarrusten tekemisessä noudatetaan kirkollista vuorokausirytmiä, eli aaton ehtoo on liturgisesti jo seuraavaa kirkollista vuorokautta.



Paaston aikana maahankumarruksia tehdään paljon, pääsiäisestä helluntaihin ei lainkaan.

Paastolla on kolme jalkaa

Paasto on kokonaisvaltainen ruumiin ja hengen askeettinen harjoitus. Pelkkään ruokapaastoon keskittyvä paasto on ns. paholaisen paasto. Todellinen kristillinen paasto sisältää myös hengellistä askeesia ja lähimmäisen palvelemista. Joskus sanotaankin, että paastolla on kolme jalkaa: ruumiin paasto, rukous ja almut. Tämä jaottelu nousee Vuorisaarnasta (Matt. 6:1–18).

Ruumiin paasto kohdistuu omaan lihaan. Sen avulla harjoitamme itsehillintää ja -kieltäymystä.

Rukous ja almut ovat sitä, mitä kutsumme hengelliseksi paastoksi. Rukous kohdistuu Jumalaan ja almut lähimmäiseen.

Ruumiillinen ja hengellinen paasto täydentävät toisiaan, ja niiden harjoittamisessa tulisi pyrkiä löytämään tasapaino, jottei toinen korostu toisen kustannuksella.

Ruumiillinen paasto	Hengellinen paasto: rukous ja almut
Kirkon paastosääntöjen noudattaminen omien kykyjen ja mahdollisuuksien mukaan Ruumiilliseen paastoon voidaan lukea myös terve ruumiillinen harjoitus ja ruumiin nautintojen rajoittaminen.	Pyhien kirjoitusten lukeminen Teologisen ja hengellisen kirjallisuuden lukeminen Jumalanpalveluksiin ja sakramentteihin osallistuminen Rukoussääntö Hyvät teot ja lähimmäisen palveleminen (filantropia ja filoksenia)



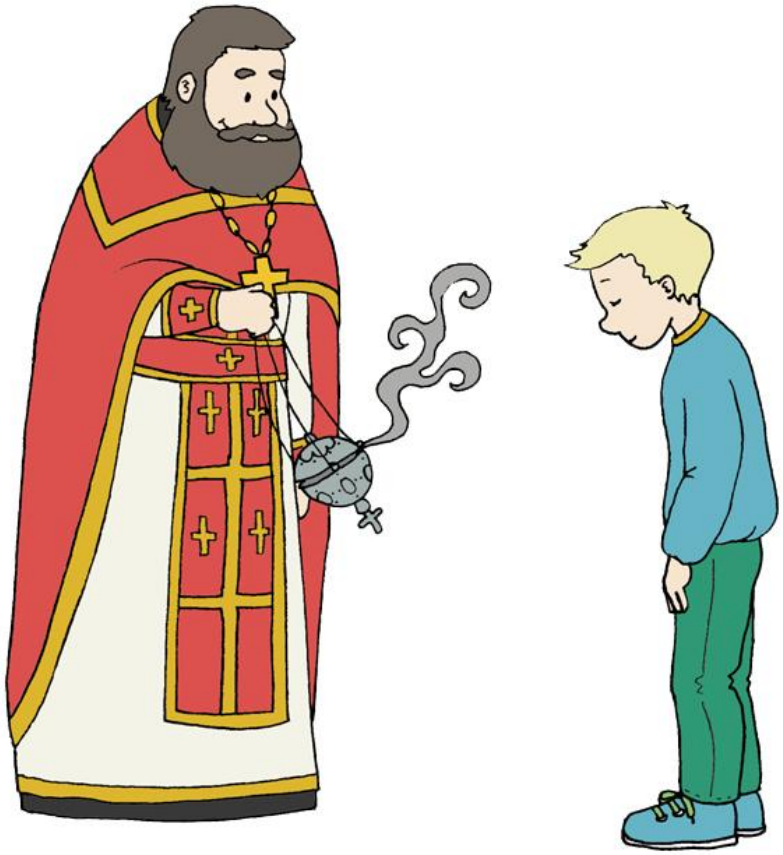
Kuva: Math Hombre: Lenten Teaching

Palvonnan kokonaisvaltaisuudesta

Jako ruumiin ja hengen paastoon on aina jossain määrin keinotekoinen, vaikka se voikin olla hyödyllinen työkalu paaston havainnollistamisessa. Ortodoksinen käsitys ihmisestä on kokonaisvaltainen, ja kaikki jaottelu fyysiseen ja hengelliseen rikkoo tätä kuvaa. Aine ja henki ovat yhtä – tämä on meille ilmoitettu luomiskertomuksessa.

Uskomme on lihaksitullut usko. Ulkoinen heijastaa sisäistä ja päinvastoin. Ruumis ja aine palvovat Jumalaa ja kurottavat Hänen puoleensa siinä missä mieli ja henkikin. Ristinmerkki, polvistuminen ja maahankumarrukset, ikonien ym. tervehtiminen suutelemalla – tämä kaikki on ruumiin ja aineen rukousta. Myös luomakunta osallistuu jumalanpalvelukseen: vehnä, viini, öljy, suitsuke, pellava, mehiläisvaha, puu, maavärit ja monet muut materiaalit luovat meille sen aineellisen ympäristön, jossa suuntaudumme kohti Luojaamme kaikilla aisteillamme ja koko olemuksellamme.

Niinpä ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista puhua ruumiin ja hengen paastosta, ikään kuin ne olisivat toisistaan erilliset harjoitukset. Ruuasta luopuessamme harjoitamme mielen ja hengen kuria, ja rukouksia lukiessamme käytämme ruumistamme, aistejamme ja ainetta.



Ruumis osallistuu rukoukseen siinä missä henkikin, ja nämä kaksi ovat yhtä.

Juhla ja paasto

Paasto ei suinkaan ole poikkeus normiin, vaan se on ihmisen luomisessa saama, paratiisillinen tila. Jumala loi ihmisen askeesiin ja antoi paastokäskyn ensimmäisille ihmisille paratiisissa (1. Moos. 2:16–17).

Ihminen on paitsi askeettinen ja paastoava olento, myös juhliva ja iloitseva olento. Ylösnousemuksen kirkko riemuitsee lakkaamatta, ja jokainen päivä on juhlapäivä. Ilo on meihin sisään rakennettu, vaikka lankeemus toikin sen rinnalle myös kärsimyksen.

Paasto ja juhla eivät siis ole toistensa vastakohdat, vaan ne kulkevat rinta rinnan. Kirkkovuodessa on lukuisia juhlia, jolloin paastotaan, ja paaston aikana myös usein juhlitaan. Paaston ja juhlan rinnakkaiseloa ilmentää se, kuinka niitä sovelletaan keskenään: juhla ei kumoa paastoa, eikä paasto juhlaa, mutta paastoa aina kevennetään lauantaisin, sunnuntaisin ja juhlapäivinä.

(Poikkeuksiakin on. Esimerkiksi Teofania kumoaa paaston, sattuessaan keskiviikolle tai perjantaille. Tämä on jatkumoa joulun paastottomalle ajalle. Aina paasto ei myöskään lievene: Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhlaa juhlittaessa suuren viikon torstaina tai lauantaina, ei paastoa kevennetä juhlan vuoksi.)



Sekä paasto, että juhla ovat kristityn normaalitiloja. Ihminen on luotu askeesiin ja iloon.

Vinkkejä paaston viettoon lasten kanssa

Paasto koskee myös lapsia ja heillä on myös oikeus paastota. Ruokapaastoa on tietenkin sovellettava kasvavan lapsen tarpeisiin. Monissa perheissä lapset paastoavat luopumalla esim. karkeista yms. ylimääräisistä herkuista.

Lasten kanssa on suositeltavaa tehdä pieniä, näkyviä muutoksia rutiineihin ja osallistuttaa lapsia mahdollisimman paljon. Pyhän Efraim Syyrialaisen paastorukouksen ja ylimääräisten maahankumarrusten ottaminen osaksi arkirukousta on hyvä tapa erottaa paastonaika muusta kirkkovuodesta.

Hyödyllistä voi olla myös juurruttaa kodin kulttuuriin jokin perinne, jota noudatetaan aina suuren paaston aikana. Esimerkiksi soittaminen kaukana asuville kummeille, isovanhemmille, tai muille läheisille, tai paastolipas, johon kerätään kolikoita ja viedään lopuksi kirkkoon paastokeräykseen, ovat lapselle mieleenpainuvia, pieniä tekoja.

Ohjeet paastolippaan askarteluun: PAASTOLIPAS.pdf



Niin Jeesus sanoi: "Antakaa lasten olla, älkääkä estäkö heitä tulemasta minun tyköni, sillä senkaltaisten on taivasten valtakunta". (Matt. 19:14)

Lapsilla on oikeus osallistua kirkon elämään täysipainoisesti. Tämä koskee myös paastoa. Kasvavat lapset eivät noudata paastosääntöjä, kuten terveet aikuiset, mutta hekin voivat luopua jostakin. Lapset voivat paaston aikana, rukoilla, lukea lasten Raamattua ja harjoitella hyviä tekoja.

Paaston perinneruokia

Paastoruoka on erilaista eri alueilla

Kristillinen kansanperinne on tuottanut valtavasti ruokaperinnettä, joka on mukautunut paastosääntöihin. Monet perinneruuat ovatkin alun perin nimenomaan paastoruokia.

Pohjoisslaavien paastoruokaperinne on olosuhteiden pakosta muodostunut hyvin askeettiseksi. Se pohjautuu kuivattuun, suolattuun ja eri tavoin säilöttyyn ruokaan. Hapankaali, suolasienet, siemenet ja pähkinät ovat antaneet vitamiineja ja hivenaineita pitkän kevättalven aikana.

Etelämpänä paaston ruokavalio on rakentunut enemmän tuoreiden raaka-aineiden ja etenkin palkokasvien varaan. Meilläkin suositut viinilehtikääryleet, falafel ja hummus ovat hyvin tavallisia paastoruokia.

Paaston aikana on aina myös herkuteltu. Kuivahedelmät, marsipaani, ja paastoleivonnaiset ovat aina kuuluneet paastopöytiin. Esimerkiksi Romaniassa ja Moldovassa on pääsiäisleipää (cozonac de post) syöty koko paaston ajan, se on vaan leivottu ilman eläinkunnan tuotteita.



Lähi-idässä paastonkaan aikana ei tingitä mausta!

Pretzel

Pretzel eli suolarinkeli muotoillaan kuvaamaan rukousasennossa olevia käsiä. Väitetään, että ensimmäiset rinkelit leivottiin munkkiluostarissa. Rukoilevat kädet muodostavat kolme koloa, jotka kuvaavat Pyhää Kolminaisuutta. Paastorinkeli myös leivotaan kolmesta raaka-aineesta: vedestä, jauhosta ja suolasta.



Leipä on aina ollut sekä juhla-, että paastoruoka. Ainoastaan valmistuksessa käytetyt raaka-aineet määrittelevät sen, kummasta on kyse. Juhlana leivonnassa käytetään voita, maitoa, munia ja tiukimman paaston aikana vesi, jauhot ja suola riittävät.

Välimeren ja Lähi-idän maissa öljy korvataan kuivan paaston aikana tahinilla.
Tahini on sesamsiementahna.

Paaston ensimmäinen viikko: Puhdas viikko

Paaston ensimmäinen viikko on nimeltään puhdas viikko. Se on katarttinen, eli puhdistava aloitus paastoon ja se poikkeaa muista paastoviikoista ankaruudellaan.

Puhtaan viikon maanantaista perjantaihin noudatetaan kuivaa paastoa, ilman poikkeuksia.



Puhdas maanantai on aikaisintaan 2.2. ja viimeistää 8.3.

Puhdas maanantai ja Herran temppeliintuominen ovat samana päivänä seuraavan kerran vuonna 2285. Kristuksen temppeliintuominen on suuri juhla, joten (oletettavasti) puhtaan maanantain paastoa tällöin kevennetään vähintään öljyllä ja viinillä.

Sovintosunnuntain ehtoopalvelus

Puhtaan viikon ensimmäinen palvelus on sovintosunnuntain ehtoopalvelus, joka toimitetaan sovintosunnuntain iltana. Se on suuren paaston ensimmäinen arkipalvelus ja ennen sitä jumalanpalvelustekstiilit vaihdetaan violeteiksi. Pyhän Efraim Syyrialaisen paastorukous ja maahankumarrukset tulevat osaksi jokaista arkipalvelusta. Palveluksen lopuksi papisto ja kirkkokansa kaikki pyytävät toisiltaan anteeksi. Rituaalisten anteeksipyyntöjen aikana kuoro laulaa pääsiäiskanonia. Tämä muistuttaa meitä siitä, että paasto on matka kohti ylösnousemusta.

Puhtaan viikon perinteitä

Puhtaan viikon nimi viittaa ensisijaisesti sisäiseen puhdistautumiseen. Lihaksitulleessa uskossamme ulkoinen heijastaa sisäistä ja niinpä viikkoon liitetään myös ruumiillinen ja aineellinen puhtaus. Puhtaalla viikolla on ollut tapana käydä kylpylässä ja parturissa (Kun sinä paastoat, voitele hiuksesi ja pese kasvosi. Matt. 6:17). Myös koti, erityisesti keittiö ja astiat, on siivottu ja pesty erityisen hyvin. Viimeisetkin eläinkunnan tuotteiden muruset ja tahrat on pyyhitty pinnoilta ja paasto on aloitettu aivan konkreettisesti puhtaalta pöydältä.

Luostareissa puhtaalla viikolla keskitytään paastoon ja rukoukseen ja tehdään vain välttämättömimmät arjen askareet. Ankarimmat kilvoittelijat viettävät luostarin johtajan siunauksella ensimmäiset kolme päivää ravinnotta, ja rikkovat paaston vasta puhtaan keskiviikon EPL:n jälkeen.

Luostareissa nautitaan puhtaalla viikolla vain kaksi varsinaista ateriaa, keskiviikkona ja perjantaina EPL:n jälkeen. Muina päivinä paasto rikotaan ehtoopalveluksen jälkeen, muttei nautita varsinaista ateriaa. Ravintoa nautitaan tavallista vähemmän, se on kypsentämätöntä ja hyvin yksinkertaista.

Luostariasukkaankin on syötävä sen verran, että jaksaa rukoilla. Pitkät päivittäiset jumalanpalvelukset ja sadat maahankumarrukset kuuluvat puhtaaseen viikkoon. Mikäli ravinnosta paastoaminen heikentää ruumista niin, että rukous ei kulje, toimii se itseään vastaan.

Monet ortodoksit osallistuvat katumuksen sakramenttiin puhtaalla viikolla.

Puhdas maanantai

Suuren paaston ensimmäinen päivä, puhdas maanantai, on suuren perjantain ohella vuoden ankarin paastopäivä. Monet luostariasukkaat viettävät koko päivän ravinnotta, tai nauttivat korkeintaan vettä ja leipää ehtoopalveluksen jälkeen.



Kreikassa puhdas maanantai (kreik. Κούλουμα, koulouma) on yleinen vapaapäivä. Tällöin on tapana lähteä ulos piknikille ja lennättämään leijaa, mikä kuvaa sielun kurottautumista kohti Jumalaa. Koulouman perinneruuat ovat lagana, halva ja mäti.

Halva

Mm. Kreikassa ja Lähi-idässä paastonajan makea herkku on halva. Se on seesamin- tai auringonkukansiemenistä tai mannaryyneistä tehty leivonnainen. Halvan valmistuksessa käytetään usein öljyä, mutta se voidaan valmistaa myös öljyttömänä, jolloin se sopii kuivaan paastoon.

Sanotaan, että halva kuvaa makeaa mannaa, jota israelilaiset söivät 40-vuotisen erämaavaelluksensa ajan. Tästä syystä sitä syödään erityisesti 40-päiväisen suuren paaston aikana.

Suomalainen versio halvasta on rukiista tehty, imelletty mämmi. Tänä päivänä mämmi mielletään pääsiäisherkuksi, mutta alun perin se on ollut nimenomaan paastoruoka.

Lagana

Kreikassa suuri paasto aloitetaan leipomalla puhtaana maanantaina laganaa. Se on litteä, rieskamainen leipä. Perinteisesti lagana valmistetaan ilman hapatetta, ja öljyn sijaan käytetään tahinia, sillä puhdas maanantai on öljytön paastopäivä. Laganaa ei saa leikata veitsellä, vaan palat revitään käsin.

Monissa kulttuureissa paaston aikana suositaan happamatonta leipää hapatetun sijaan. Kuten halva ja mämmikin, happamaton leipä viittaa israelilaisten erämaavaellukseen. Israelilaiset, ennen lähtöään 40-vuotiselle erämaavaellukselle, söivät kohottamatonta leipää. Tästä syystä laganaa syödään nimenomaan paaston ensimmäisinä päivinä.

Äyriäiset ja nilviäiset

Välimeren paastoperinteessä mäti, mustekala, ravut, simpukat yms. sallitaan kuivankin paaston aikana. Tämä kertoo siitä, että ne ovat olleet helposti saatavilla olevaa ja huokeata ruokaa. Slaavilaisessa paastoperinteessä kaikki edellä mainitut on sallittu vain kevyen paaston päivinä, sillä ne mielletään juhlaruuaksi.



Vinkit puhtaan viikon viettoon kotona

Käy kampaajalla. leikkaa kynnet, nypi kulmakarvat.

Pese jääkaappi.

Tee puhtaalla viikolla vihdoin se syväsiivous, mitä olet lykännyt iän kaiken: käy läpi laatikko, komero tai kodin nurkka, johon on kertynyt roinaa ja tarpeetonta tavaraa. Jyvitä homma viikon ajan usealle päivälle, niin se ei tunnut ylivoimaiselta. Lian ja sotkun siivoaminen ja tavaroiden järjestäminen paikoilleen kuvaa sielun puhdistautumista. Siivotessa voi kuunnella jumalanpalvelusta tai rukoilla.

Nauti keskiviikko- ja perjantai-iltoina paastoateria.

Syö rieskaa ja mämmiä (tai laganaa ja halvaa).

Puhdas tiistai (laskiaistiistai)

Roomalaiskatolinen kirkko aloittaa paaston kaksi päivää ortodokseja myöhemmin. Niinpä lännen kirkon karnevaali on riehakkaimmillaan juuri, kun ortodoksit viettävät puhdasta maanantaita ja tiistaita. Puhtaan viikon tiistai tunnetaan lännen perinteessä laskiaistiistaina, sillä silloin katolinen kirkko laskeutuu paastoon.

Lännen kristityt ympäri maailmaa syövät laskiaistiistaina lettuja. Kultaiset, pyöreät letut ovat perinteinen laskiaisherkku pelkän ulkomuotonsa takia (ks. valmistusviikot) mutta myös siksi, että niihin tulee voita, maitoa ja munia. Näin on saatu ennen paaston alkua kaapit tyhjennettyä eläinkunnan tuotteista.

Suomessa perinteiset laskiaistiistain herkut ovat hernekeitto ja laskiaispullat. Molemmat sopivat mainiosti paastoruuaksi, kun ne valmistetaan vegaanisena. Ainoastaan kermavaahto pitää laskiaispullasta jättää pois, jos noudattaa paastosääntöjä.

Kasvishernekeitto | Martat

Vegaaniset laskiaispullat



Laskiaispulla kannattaa nauttia ennen paaston alkua, että saa päälle kermavaahtoakin.

Puhdas keskiviikko (tuhkakeskiviikko)

Puhtaana keskiviikkona toimitetaan ensimmäinen EPL. Tällöin luostareissa myös nautitaan ensimmäinen paastoateria.

Roomalaiskatolinen kirkko aloittaa paaston puhtaan viikon keskiviikkona. Päivä tunnetaan tuhkakeskiviikkona, sillä silloin kirkkokansan otsaan piirretään tuhkasta ja oliiviöljystä tehty tuhkaristi. Tuhka on saatu polttamalla edellisvuoden palmusunnuntain oksat.

Roomalaiskatolinen kirkko velvoittaa jäseniään paastoamaan vain kahtena päivänä vuodessa: tuhkakeskiviikkona ja suurena perjantaina. Paaston aikana kehotetaan sen sijaan antamaan uhri. Se tarkoittaa luopumista jostakin turhasta ylellisyydestä, sekä antamaan omastaan muille. Monet katolilaiset luopuvat paaston ajaksi esimerkiksi lihasta ja alkoholista.

Roomalaiskatolisen kirkon paastosäännöt ovat olleet pitkälti samanlaiset, kuin idän kirkonkin. Niitä on tänä päivänä kuitenkin huomattavasti lievennetty.

Tuhkakeskiviikkona ja suurena perjantaina paastosäännöt määräävät kaikki 18–59-vuotiaat noudattamaan paastoa ja pidättäytymistä. Pidättäytyminen tarkoittaa lihatonta ruokavaliota ja paasto tarkoittaa, että päivän ainoa ateria on illallinen. Päivällä voi lisäksi nauttia kaksi pientä ruoka-annosta, joiden yhteismäärän tulee olla pienempi, kuin yhden kokonaisen aterian annoskoko. Kyse on siis pienistä välipaloista, joiden voimin voi jaksaa iltaan asti syömättä.

Katolilaiset pidättäytyvät lihasta joka perjantai, ympäri vuoden.



Katolilaiset syövät tuhkakeskiviikkona, pitkäperjantaina ja aina perjantaisin kalaa.

Puhdas torstai

Puhtaan viikon maanantaista torstaihin toimitetaan suuren ehtoonjälkeisen palveluksen yhteydessä pyhän Andreas Kreetalaisen katumuskanoni, joka on jaettu neljään jaksoon. Palvelus tunnetaan myös nimellä poklony, maahankumarrus. Koko palveluksen aikana tehdään yhteensä noin 350 maahankumarrusta.



Kuva: Flickr / Jim Forest

Armahda minua, Jumala, armahda minua.

Katumuskanonin jokaisen troparin jälkeen kuoro laulaa liitelauselman. Tällöin tehdään maahankumarrus tai kolme. Seurakunnissa tapaa harvoin noudatetaan.

Puhdas perjantai

Puhtaan viikon perjantaina toimitetaan EPL ja nautitaan paastoateria. Suurena perjantaina muistellaan myös pyhän Teodoros Alokkaan kolivaihmettä. EPL:n lopuksi siunataan ja nautitaan kolivaa pyhän suurmarttyyri Teodoros Alokkaan kunniaksi.

Pyhän suurmarttyyri Teodoros Alokkaan kolivaihme

Ensimmäisenä suuren paaston lauantaina muistellaan pyhää suurmarttyyri Teodoros Alokasta. Pyhä Teodoros oli Rooman armeijan sotilas, joka koki marttyyrikuoleman 300-luvun alussa.

Pyhä suurmarttyyri Teodoros on tehnyt lukemattomia ihmeitä. Kuuluisin näistä tapahtui kuutisenkymmentä vuotta hänen marttyyrikuolemansa jälkeen.

Kirkkoa vastaan hyökännyt keisari Julianus Luopio (361–363) tiesi kristittyjen paastoavan ankarasti suuren paaston ensimmäisen viikon mutta keventävän paastoaan lauantaina, joka sattui tuona vuonna olemaan Teodoroksen muistopäivä (17.2.) Keisari määräsi, että Konstantinopolin torilla saisi kyseisenä lauantaina myydä ainoastaan sellaista ruokaa, joka oli pirskoteltu pakanallisten uhrimenojen verellä.

Seuraavana yönä pyhä marttyyri Teodoros ilmestyi Konstantinopolin arkkipiispa Eudoksiokselle (360–370) käskien piispaa varoittamaan kristittyjä ostamasta mitään torilta, jonka ruoka oli saastutettu. Piispa kysyi, kuinka ihmiset voisivat olla ostamatta ruokaa, kun heillä ei ollut kodeissaan minkäänlaisia varastoja. ”Valmistakaa kolivaa ja syökää sitä”, marttyyri vastasi. Sana oli Eukhaitan alueen murretta, eikä piispa ymmärtänyt sen merkitystä, joten marttyyri selitti hänelle, että kristittyjen tulisi nauttia keitettyjä vehnänjyviä valmistettuna Eukhaitan tapaan. Piispa kysyi, kenen kanssa hän puhui. ”Olen Kristuksen marttyyri Teodoros. Minut on lähetetty teidän avuksenne.”

Arkkipiispa Eudoksios ilmoitti marttyyrin välittämän ohjeen kristityille. Hän keitätti suuren määrän kolivaa ja jakoi sitä kristityille. Torilla oli aivan hiljaista, kun kristityt eivät tulleet ostamaan sieltä mitään. Torikauppiaat alkoivat nurista keisarin määräystä vastaan. Jouduttuaan tappiolle keisari antoi lopulta periksi ja salli myydä torilla kaikenlaisia ruokia.

Pyhän Teodoroksen ilmestyminen jäi kirkon elämään symboliksi siitä, että paastoa noudattamalla ja rukouselämää vaalimalla on mahdollista säilyttää omatuntonsa puhtaana. Tämän tapahtuman muistoksi suuren paaston ensimmäinen lauantai on omistettu suurmarttyyri Teodoros Alokkaalle.

Lähde: Suurmarttyyri Teodoros Alokas - Suomen ortodoksinen kirkko



Puhtaana perjantaina paasto rikotaan EPL:n jälkeen pyhän Teodoros Alokkaan kolivalla. Samalla muistellaan niitä 300-luvun kristittyjä, jotka vaikeuksista ja vainoista huolimatta pitivät paaston ja säilyttivät oikean uskon.

Kolivaa, jota muistelupuuroksikin kutsutaan, tehdään, siunataan ja nautitaan vainajien ja pyhien muistoksi. Paastoruokana se on erinomaista, jos jyvien joukkoon lisää pähkinää, siemeniä, hedelmää ja marjoja.



Kuva: Flickr / Ted

Sovintosunnuntaina muistellaan Aadamin ja Eevan karkotusta Paratiisista.

Suuren paaston arkipäivän ehtoopalveluksissa luetaan Genesistä ja Sananlaskujen kirjaa.

Arkipäivien kuudennen hetken palveluksissa luetaan profeetta Jesajan kirjaa.

Liturgian epistola luetaan apostoli Paavalin kirjeestä heprealaisille.

Liturgian evankeliumitekstit luetaan evankeliumista Markuksen mukaan.

Paaston ensimmäinen lauantai: pyhän Teodoros Alokkaan lauantai

Pyhää suurmarttyyri Teodoros Alokasta (vas.) muistellaan 17.2. ja suuren paaston ensimmäisenä lauantaina. Pyhä kuvataan usein ikonissa yhdessä pyhän Teodoros Sotapäällikön (oik.) kanssa, mutta näitä pyhiä ei tule sekoittaa toisiinsa. Kahden pyhän Teodoroksen kultti on osin sekoittunut, eikä ole täyttä varmuutta siitä, onko kyse kahdesta eri pyhästä, vai eri alueilla syntyneestä saman pyhän kunnioituksesta. Pyhää Teodoros Sotapäällikköä muistellaan 8.2.

Theodoros Alokas – Ortodoksi.net

Theodoros Sotapäällikkö – Ortodoksi.net



Kuva: Edal Anton Lefterov

Bulgariassa pyhän Teodoros Alokkaan lauantaina järjestetään hevoskisoja, ja tästä syystä silloin leivotaan hevosenkengän muotoisia rinkeleitä, joiden päälle ripotellaan valkosipulia, suolaa ja saksanpähkinää. Pyhä Teodoros kuvataan ikoneissa usein ratsailla.

Paaston ensimmäinen sunnuntai: Ortodoksisuuden sunnuntai

Suuren paaston ensimmäisenä sunnuntaina juhlitaan oikean uskon voittoa harhaopeista. Juhlan juuret juontavat 700-800-luvuilla vaikuttaneeseen ikoninraastajien harhaoppiin eli ikonoklasmiin. Ikonoklasmi tuomittiin harhaoppina seitsemännessä ekumeenisessa kirkolliskokouksessa Nikeassa, vuonna 787. Samalla muotoiltiin oikea oppi ikonien kunnioittamisesta. Ikoni ei ole idoli, epäjumala, vaan sen kautta osoitetaan kunnioitusta lihaksitulleelle Jumalalle ja Hänen pyhilleen.



Ikoni on ikkuna iankaikkisuuteen. Se kuvaa lihaksitullutta Jumalaa, Hänen pyhiään, enkeleitään ja pelastushistorian tapahtumia. Ikonin kunnioittaminen on *ortodoksista.*

Ortodoksi/ortodoksinen (ὀρθοδοξία) tarkoittaa oikein ylistävää, oikein rukoilevaa ja oikein uskovaa. Ortodoksinen kristitty on oikeauskoinen kristitty.

Ortodoksisuuden sunnuntai – Ortodoksi.net

Ortodoksisuuden sunnuntai — Helsingin ortodoksinen seurakunta

Ortodoksisuuden sunnuntai 9.3. - Suomen ortodoksinen kirkko

Joissakin paikalliskirkoissa piispa julistaa anateemat eli kirkonkiroukset harhaoppisille ortodoksisuuden sunnuntain aamupalveluksen erityisessa anateemojen litaniassa. Alun perin litaniassa on langetettu anateema ekumeenisten kirkolliskokousten harhaoppien kannattajille, mutta nykyään paikalliskirkot ovat tehneet omia lisäyksiään ja langettavat anateemoja mm. protestanteille ja jopa roomalaiskatolisille. Suomessa anateemoja ei lueta.

Paikoin ihmiset tuovat ikoneitaan juhlaliturgiaan, missä ne vihmotaan pyhitetyllä vedellä. Lopuksi voidaan toimittaa ristisaatto ikoneita kantaen.

Ristisaaton palatessa kirkkoon voidaan kirkon ovella käydä vertauskuvallinen kamppailu oikean uskon ja harhaopin välillä:

- Pappi koputtaa oveen kolmesti (evankeliumilla tai ristillä) ja sanoo: ”*Kohotkaa korkeiksi, portit, avartukaa, ikiaikaiset ovet! Kirkkauden kuningas tulee.*”
- Lukija vastaa kirkon sisältä: ”*Kuka on kirkkauden kuningas*?”
- Pappi vastaa: ” *Hän on Herra, väkevä ja voimallinen. Hän on Herra, voiton sankari*.”

Tämä psalmista 24 (LXX 23) nouseva rituaalinen vuoropuhelu toistetaan kolmesti, minkä jälkeen pappi saattaa vielä potkaista ovea avatakseen sen. Vastaava on tapana Kristuksen hautauspalveluksessa, pääsiäisyönä, sekä piispan vihkiessä kirkkoa.

Harhaoppi ei määritä ortodoksisuutta.

Oikeauskoisuuden käsite pitää sisällään ajatuksen väärästä uskosta, harhaopista. Ortodoksinen itseymmärrys ei kuitenkaan muodostu anateemojen kautta. Ortodoksinen usko on ilmaistu nikealais-konstantinopolilaisessa uskontunnustuksessa, ei anateemojen litaniassa.

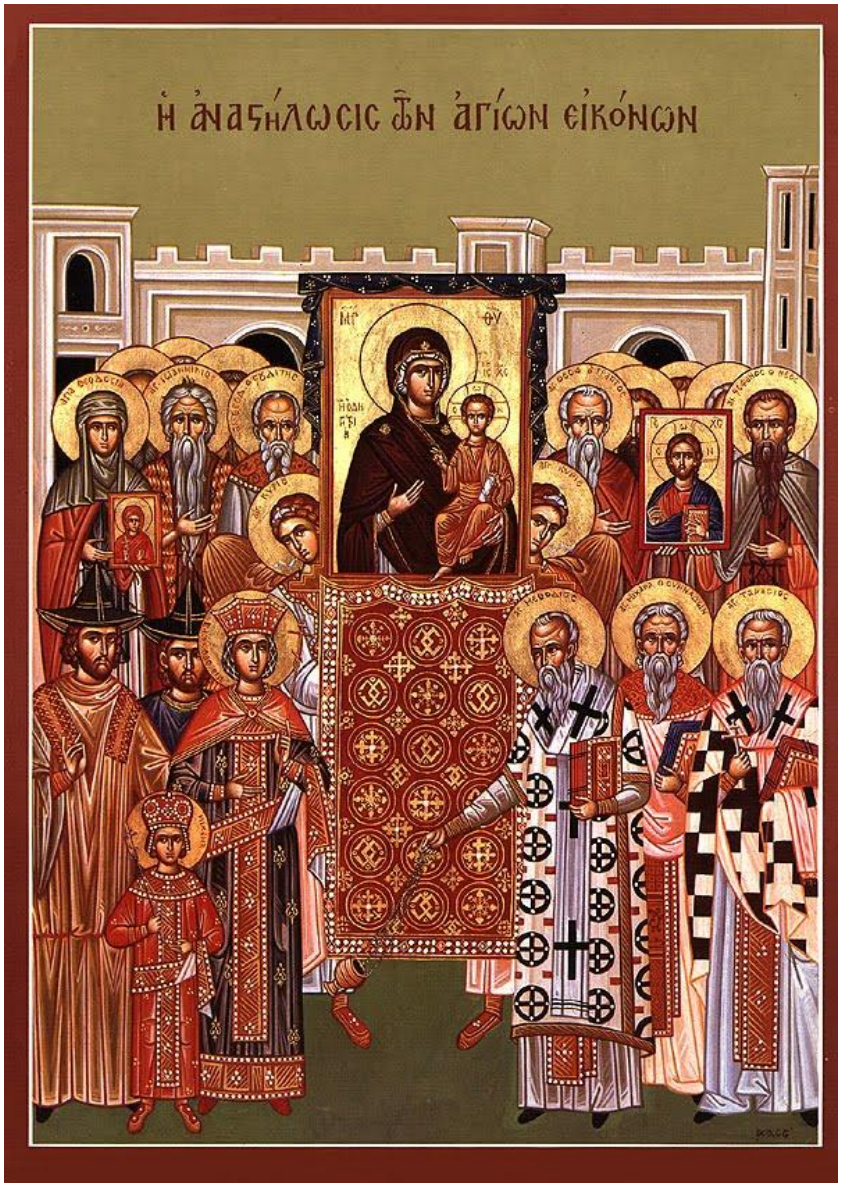
Ikoni

Ikoni on pyhä kuva, rukouksen välikappale ja opetusväline. Jo varhaiskristityt maalasivat kuvia Kristuksesta, Jumalansynnyttäjästä ja pelastushistorian tapahtumista. Ikoni on kuvan muotoon puettua Jumalan ilmoitusta ja teologiaa.

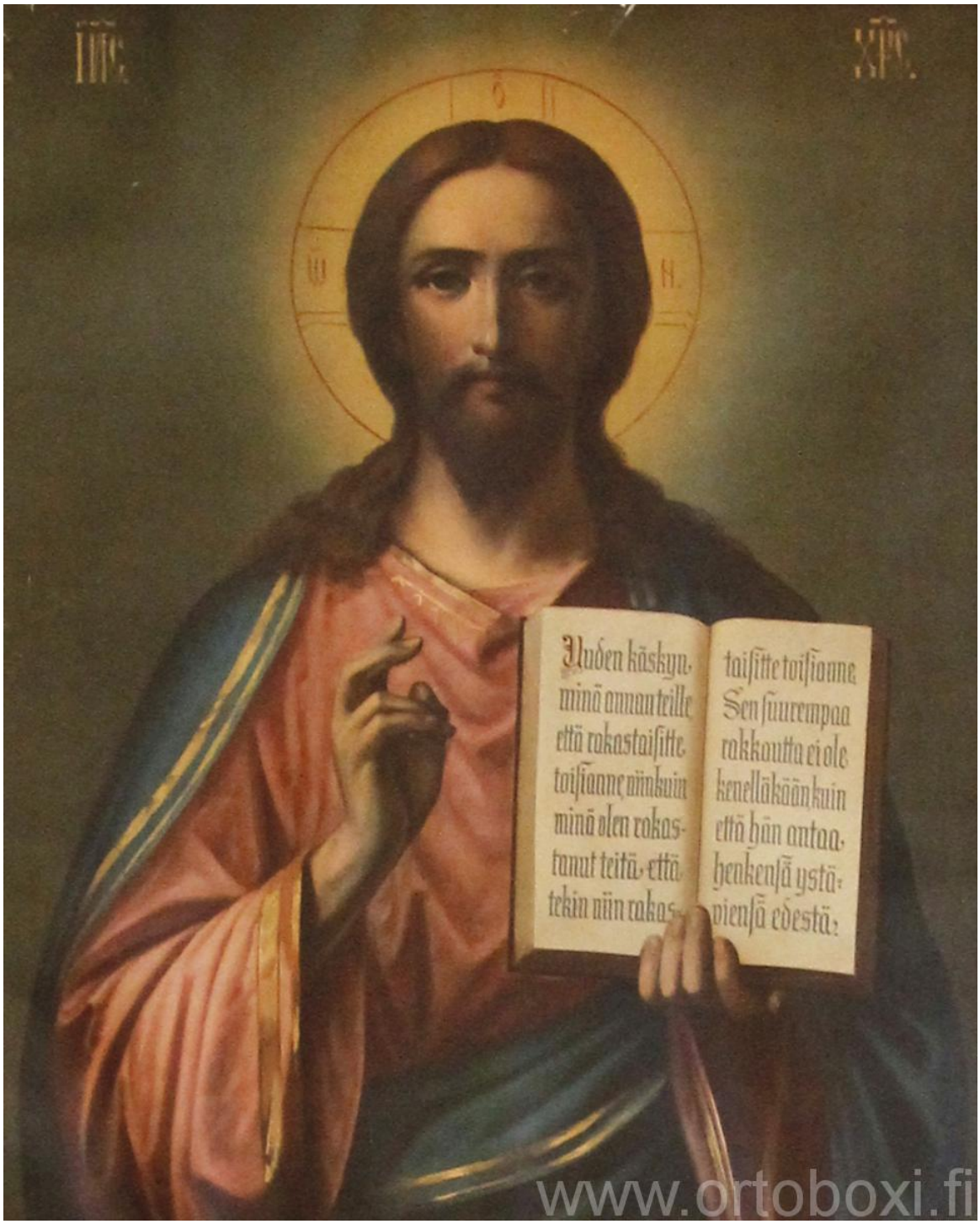
Ikonit - Suomen ortodoksinen kirkko

Ikoni – Ortodoksi.net

Ikonit ovat rukouksen ja pyhityksen välikappaleita | Elävä arkisto | Yle



Ortodoksisuuden sunnuntaita on vietetty 800-luvulta saakka. Juhlan ikonissa on kuvattu seitsemännen ekumeenisen kirkolliskokouksen isiä, sekä keisarinna Teodora, jonka hallituskaudella ikonoklasmi lopullisesti voitettiin. Ikonoklastit vastustivat ikonien käyttöä ja vertasivat niitä idoleihin, epäjumalankuviin. Ikonien käyttö olikin saanut melko epäilyttäviä muotoja: niistä mm. raaputettiin maalia, jota sitten syötiin. Ortodoksit eivät suhtaudu ikoneihin maagisina taikakaluina, vaan kunnioittavat ikonia pyhänä ikkunana tuonpuoleiseen.



Evakko-Kristus

Sotien jälkeen karjalaisortodoksisia evakkoja nimiteltiin protestanttisessa Suomessa ”kuvienkumartelijoiksi”, ja heidän syytettiin palvovan kuvia. Jumalan lähestyminen kuvien ja aineen kautta on kuitenkin yhtä vanhaa kuin kristinusko ja ikonien kunnioittaminen on julistettu yleiskristillisessä, ekumeenisessa kirkolliskokouksessa oikeaoppiseksi. Ortodoksisuuden sunnuntaina tunnustamme uskomme – kuten aina! – kumartelemalla kuvia.

Vinkkejä ortodoksisuuden sunnuntain ja toisen paastoviikon viettoon kotona

Vihmo kodin ikonit pyhitetyllä vedellä.

Tee saatto vastapäivään kodin ympäri, kantaen ikoneita. Katso video.



Ikoni kuvaa lihaksitulleen Jumalan valkeutta.

Ortodoksisuuden sunnuntain opetuspuheita:

Isä Tuomas Kallonen

Joensuun ortodoksinen seurakunta

Isä Rauno Pietarinen

Ortodoksisten Nuorten Liitto

Sielujen lauantait

Suuren paaston toinen, kolmas ja neljäs lauantai ovat yleisiä vainajienmuistopäiviä. Sielujen lauantaisin pyhäköissä ja kalmistoissa toimitetaan vainajienmuistopalveluksia ja siunataan kolivaa.

Koska kirkollinen vuorokausi alkaa jo edellisenä iltana, voi kolivan siunata ja nauttia perjantain EPL:n jälkeen, kuten tehdään ensimmäisen paastoviikon perjantaina. Perjantain kokopäiväisen paaston rikkominen siunatulla kolivalla on hieno perinne.



Kuva: Emmi Lainio (julkaistu luvalla)

Kotona kolivan voi siunata ristinmerkillä, pirskottelemalla pyhitetyllä vedellä tai seisottamalla kotialttarilla lauantain vastaisen yön. Kotona voi perjantai-iltana tai lauantaina myös lukea esirukoukset edesmenneiden puolesta ja syödä lounaalliset, muisteluaterian. Myös almut kuuluvat vainajienmuisteluun.

Paaston toinen sunnuntai: pyhä Gregorios Palamaksen sunnuntai

Pyhä Gregorios Palamas oli 1300-luvulla elänyt teologi. Hänen nimensä liitetään erityisesti hesykasmiin ja Jeesuksen rukoukseen. Hesykasmi on kirkon askeettista perintöä, hiljaista sydämen rukousta. Pyhän Gregorios opetti, että Jumalan voi oppia tuntemaan rukouksessa ja hiljaisuudessa.



Ortodoksinen rukousnauha (komboskini) solmitaan käsityönä. Tavallisesti siinä on 33 tai 100 solmua. Jokaisen solmun kohdalla rukoillaan esimerkiksi Jeesuksen rukous. Helmien kohdalla voi lukea esim. Herran rukouksen. Joissakin paikalliskirkoissa siunataan pyhän Gregorios Palamaksen sunnuntaina rukousnauhoja, sillä pyhä Gregorios tunnetaan nimenomaan oikean rukouksen opettajana.



Edes sydämen rukous ei yleensä tapahdu ainoastaan sydämessä vaan keho ja mieli osallistuvat siihen. Rukousnauhaa käytetään rukoukseen keskittymisen apuvälineenä yleisesti ainakin kristinuskossa, islamissa ja buddhalaisuudessa. Kuvassa buddhalainen rukousnauha.

Viisi opetuspuhetta pyhän Gregorios Palamaksen sunnuntaista:

Munkki Serafim

Isä Rauno Pietarinen

Isä Tuomas Järvelin

Munkki Damaskinos

Ortodoksisten Nuorten Liitto

Hesykasmi ja mystiikka

Hesykasmi on kristillistä mystiikkaa, hiljaista sydämen rukousta. Hesykasmi hengellisenä oppina ja suuntauksena on syntynyt Athoksen luostarivuorella keskiajalla. Hesykasmin harjoittamisessa keskeistä on mm. paasto, rukoushuokaukset (tunnetuimpana Jeesuksen rukous) ja hiljaisuus.

Roomalaiskatoliset viittaavat hiljaiseen sydämen rukoukseen kontemplaationa. Sen tunnetuimpia harjoittajia ovat mm. roomalaiskatoliset pyhät Ávilan Teresa ja Ristin Johannes, molemmat karmeliittoja.

Mystiikka on usein se uskonnon osa-alue, jolla on eniten tarttumapintaa toisten uskontojen vastaavaan perinteeseen. Hesykasmi on eräänlaista ”ortodoksista meditaatiota”, joka voi johtaa harjoittajansa näkemään Luomattoman Valkeuden.

Myös islamin mystiikkaan kuuluu mm. Jumalan nimien toistaminen. Islamin mystinen suuntaus, suufilaisuus, on todennäköisesti syntynyt kristillisten erämaakilvoittelijoiden askeesin vaikutuksesta.

Juutalaisen mystiikan tunnetuimpia ilmenemismuotoja ovat kabbala ja hasidismi.



Gian Lorenzo Berninin kuuluisa patsas ”Pyhän Teresan hurmio” kuvaa uskonnollista ekstaasia, jossa enkeli lävistää pyhän Teresan sydämen Jumalan rakkauden nuolella.

Jeesuksen rukous

Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä.

Hesykasmi – Ortodoksi.net

Hesykasmi – hiljaisuuden ja vaikenemisen tie – Tsasounan suunnalta

Praavilo

Jokaisella ortodoksilla olisi hyvä olla oma praavilo, eli rukoussääntö. Tavallisesti praavilo sisältää aamu- ja iltarukoukset, ja se toistuu samanlaisena päivästä toiseen. Praavilo voi kuitenkin elää kirkkovuoden kierron mukaan ja olla erilainen paasto- ja juhla-aikoina. Arkipraavilo voi myös olla erilainen kuin viikonlopun praavilo. Esirukoukset elävien ja kuolleiden puolesta on suositeltavaa sisällyttää päivittäiseen rukoukseen.

Lasten kanssa päivittäinen rukoushetki kannattaa tehdä mahdollisimmat toiminnalliseksi. Veisut ja maahankumarrukset ovat tässä hyvä apu. Lapsen kanssa kannattaa harjoitella tuohuksen sytyttämistä ja lapselle voi antaa pideltäväksi ristin, rukousnauhan tai lasten rukousvihon. Muutaman ikonin voi sijoittaa lapsen korkeudelle, jotta hän näkee ne ja voi suudella niitä.

Rukoussääntö kannattaa pitää kohtuullisena, jotta sen säännällinen noudattaminen on mahdollista. Tärkeintä on rukous, ei muoto. On aina parempi rukoilla lyhyesti, vaikka sängyssä makuullaan tai työmatkalla autossa, kuin ei lainkaan.

Rukoussääntö – Ortodoksi.net

Ortodoksinen elämäntapa käytännössä – Tsasounan suunnalta



Vinkkejä pyhä Gregorios Palamaksen sunnuntain ja kolmannen paastoviikon viettoon kotona

Rukoile joka päivä Jeesuksen rukousta, käyttäen apunasi rukousnauhaa. Jos et omista rukousnauhaa, voit ostaa sellaisen esim. täältä:

Rukousnauha | Pikku-Bysantti

Rukousnauhat | Valamo.fi verkkokauppa

Lasten kanssa rukousnauhan voi myös askarrella puuhelmistä: rukousnauha

Onko rukouslevy Orologion tuttu? Se sisältää mm. aamu- ja iltarukoukset, sekä rukoukset ennen ja jälkeen ehtoollisen. Kuuntele täältä.

Orologion: Paastorukouksia

Ortodoksisten Nuorten Liiton verkkokaupasta voi ostaa rukouskirjan aikuisille ja lapsille. Hartauskirja :: Ortodoksisten nuorten liitto ONL ry

Ortodoksinen tarinatuokio: Yksin kirkossa



Komboskini

Paaston kolmas sunnuntai: Ristinkumartamisen sunnuntai

Suuren paaston kolmas sunnuntai on yksi kolmesta vuotuisesta ristin juhlasta. Muut kaksi ovat Ristin ylentäminen (14.9.) ja Ristin esiintuominen (1.8.)

Risti on kristittyjen merkki. Se kuvaa kärsimystä ja voittoa. Ristin tulisi aina olla elämämme keskiössä, ja tästä syystä ristinkumartamisen viikko on sijoitettu paaston puoliväliin.



Kuva: Kirsi Backman (julkaistu luvalla)

Ristinkumartamisen vigilian aamupalveluksessa risti tuodaan keskelle kirkkoa, missä se pysyy koko ristinkumartamisen viikon.

Ristinjuhlina lauletaan erityisellä sävelmällä

Sinun ristillesi me kumarramme, Valtias, ja Sinun pyhää ylösnousemistasi ylistämme.

(Toistetaan kolmesti, tehden joka kerran maahankumarrus.)

Ristinjuhlina tehdään aina maahankumarruksia, myös sunnuntaisin. Ainoastaan ehtoolliseen osallistumisen jälkeen maahankumarruksia ei enää samana päivänä tehdä.

Ristinkumartamisen sunnuntaina (ja koko ristinkumartamisen viikon) siunataan kirkossa ristaleipiä.

Athoksella siunataan myös erityisen hapanjuuri, josta valmistetaan kirkkoleipä. Tätä siunattua hapanjuurta tehdään kahdesta vuodessa, ristinkumartamisen sunnuntaina ja Ristin ylentämisen juhlana.

Lisää tietoa ristinjuhlista ja vinkkejä juhlan viettoon, ks. 14.9.



Joensuun ortodoksinen seurakunta: Ristinkumartamisen sunnuntai

Ristinkumartamisen viikko – paaston neljäs ja keskimmäinen viikko

Ristinkumartamisen viikko on seitsenviikkoisen paastonajan puoliväli. Tällöin meitä herätellään terävöittämään hengellisiä aistejamme, kiristämään kilvoitteluamme, mutta myös juhlimaan paaston puoliväliä. Ristin juhlat ovat aina muistutus itsekieltäymyksestä, mutta samalla ne ovat ilon juhlia, sillä risti on kristityille voiton merkki. Ristinviikko onkin askeettinen ilottelu!

Ristinviikon jokainen päivä tehdään ristin edessä maahankumarruksia ja lauletaan *Sinun ristillesi…*

Kotona voi pitää ristin kotialttarilla esillä ja tehdä sen edessä aamuin, illoin kolme maahankumarrusta.



Ristaleibänedäli

Karjalassa oli tapana leipoa ristinkumartamisen viikolla ristileipiä, karjalaisittain ristaleibiä. Paaston keskimmäistä viikkoa kutsuttiinkin nimellä ristaleibänedäli eli ristileipäviikko. Perinteisin leivontapäivä oli keskiviikko, joka sijoittuu tarkalleen sovintosunnuntain ja suuren lauantain puoliväliin.



Ristaleipä on karjalainen rituaalileipä, joka leivotaan paaston puolivälissä. Leivät siunattiin, vietiin kummeille ja käytettiin siunaamaan kotia, kotieläimiä ja kylvöä.

Ristaleibä

Ristaleipä on rituaalileipä, joka muistuttaa prosforaa. Se leivotaan neljästä ainesosasta: vesi, hapate (hapanjuuri tai hiiva), suola ja jauho. Tavallisesti käytetään yhtä jauhoa, joko ruis- tai nisujauhoa. Joissakin resepteissä käytetään kolmea jauhoa: ruista, nisua ja ohraa. Leivän päälle muotoillan risti.

Ristaleivät siunattiin aina. Jos mahdollista, ne vietiin kirkkoon siunattavaksi ristaleipänedälinä. Jos kirkossa siunaaminen ei ollut mahdollista, leivät siunattiin kuivaamalla ne kotialttarilla. Joskus kuivatut leivät saatettiin viedä siunattavaksi vasta keväällä, ennen laitumellelaskua.

Kuivattuja ristaleipiä käytettiin, kuten prosfora: leipää nautittiin sairastaessa; sitä asetettiin ruokakomeroon siunaamaan jokapäiväistä leipää tai aittaan ja viljalaariin siunaamaan siemenviljaa; haudattiin peltoon sadon turvaamiseksi; syötettiin elikoille laitumellelaskun yhteydessä. Kuivattu leipä saatettiin jauhaa siemenviljan joukkoon, jolloin se levitettiin pellolle siementen mukana. Saatettiinpa ristaleipä piilottaa uuden talon perustuksiinkin.

Kyyrölässä saatettiin yhden ristaleivän sisään leipoa kolikko. Tapa on todennäköisesti tullut maaliskuisesta tavasta leipoa kiurupullia ja piilottaa yhteen kolikko (ks. 9.3.) Kolikon saaminen tiesi hyvää onnea.



Ristaleivän voi asettaa ruokakaappiin siunaamaan jokapäiväistä leipää.

Ristiemon ja risti-isän muistaminen

Karjalassa kummeja kutsuttiin ristiemoksi ja risti-isäksi. Heitä oli tapana muistaa erityisesti ristileibänedälinä. Ristivanhemmille vietiin kaikkein suurin ristaleipä, suolaa ja mahdollisesti jokin lahja, yleensä käsityö. Ristiemon tai -isän edessä ”kumarrettiin jalkaan”, eli tehtiin maahankumarrus, ja ojennettiin vaatimaton lahja nöyrästi kunnioittaen.

Ristikummi siunasi ristilapsensa tekemällä leivällä ristin lapsen pään päällä. Kummi antoi myös vastalahjan, yleensä vaatekankaan. Tästä saatettiin tehdä pääsiäiseksi uusi vaate.



Ristaleivät siunataan kirkossa tai kotona. (Kuva: Kirsi Backman)



Opetusvideoita ristinkumartamisen viikolle:

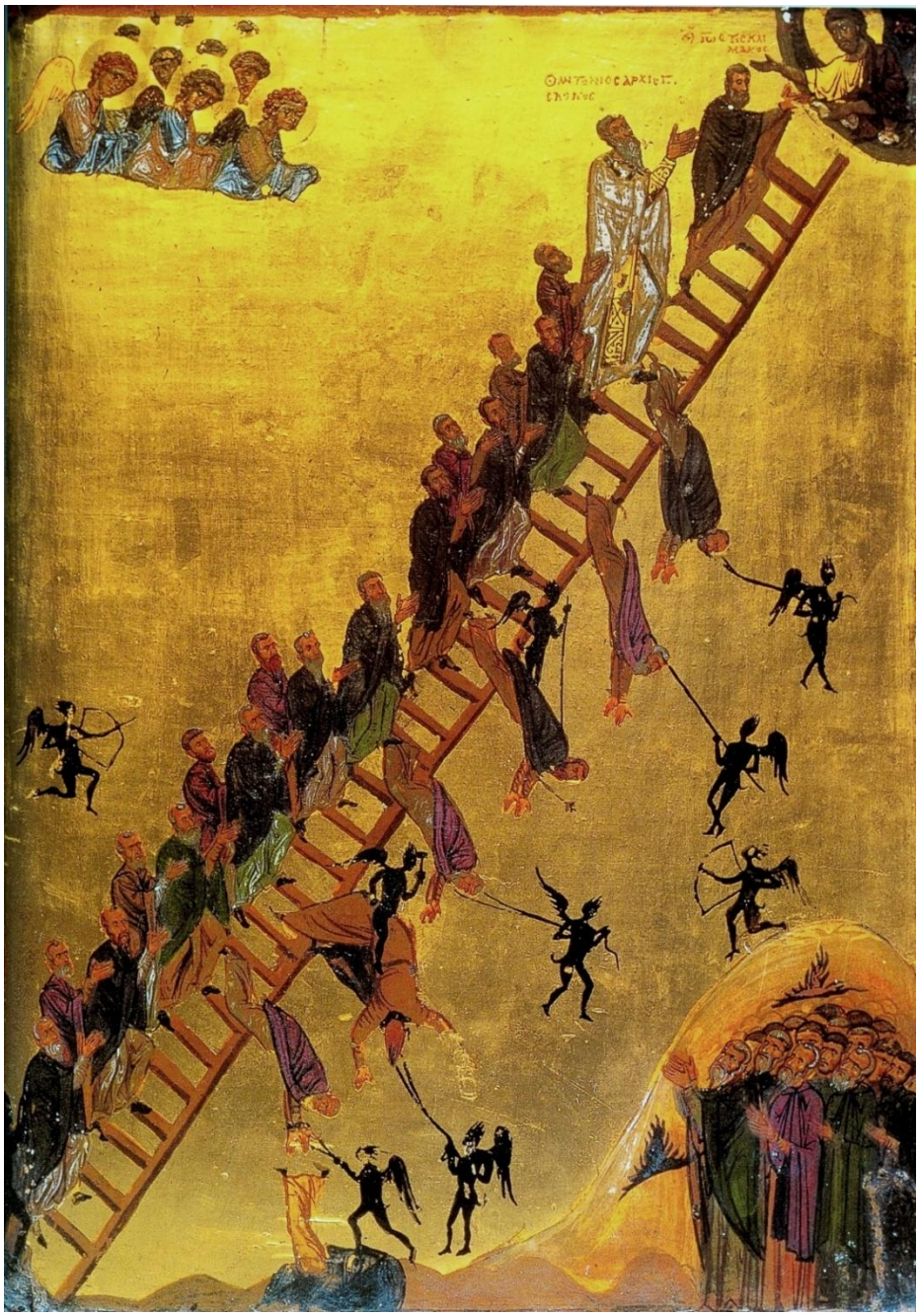
Isä Kimmo Kallisen opetuspuhe

Isä Aleksej Sjöbergin opetuspuhe

Ortodoksisten Nuorten Liitto

Paaston neljäs sunnuntai: pyhän Johannes Siinailaisen sunnuntai

Suuren paaston neljäs sunnuntai on pyhitetty Johannes Siinailaiselle, joka kirjoitti teoksen nimeltä Portaat. Teos kuvaa ihmisen nousua Jumalan luo, ikään kuin tikkaiden (tai portaiden) askelmia pitkin. Se on jaettu kolmeenkymmeneen ”portaaseen” eli puheeseen. Portaat kuvaavat kristillisiä hyveitä ja askeesia. Askeesin ja hyveiden kautta ihminen pyhittyy, eli jumaloituu.



File:The Ladder of Divine Ascent Monastery of St Catherine Sinai 12th century.jpg - Wikimedia Commons

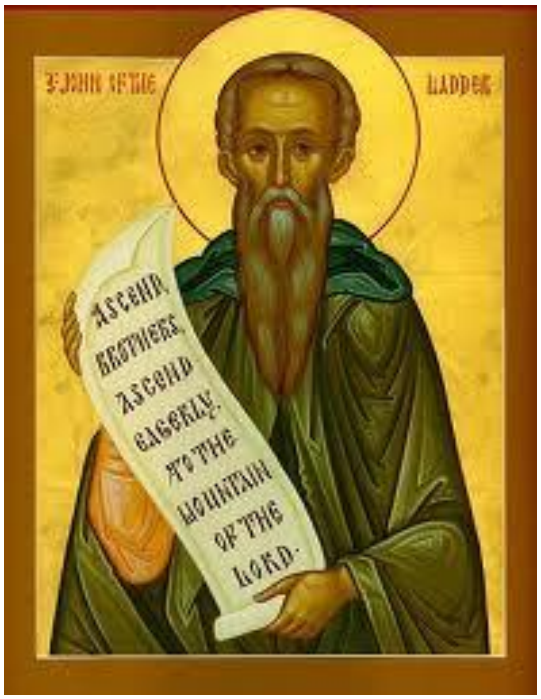
Pyhän Johannes Siinailaisen (Klimakoksen) portaat. 1100-luvulta peräisin oleva ikoni Siinain pyhän Katarinan luostarissa.

Theosis

Kristityn elämän päämäärä on pelastus. Ei pelkästään oma pelastus, vaan kaiken luodun palauttaminen Luojansa luo ja koko luomakunnan pyhittyminen. Tätä pyhittymistä kutsutaan kreikaksi nimellä theosis, suomeksi jumaloituminen tai jumalallistuminen.

Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi ja Jumalan kaltaisuuteen. Lankeemuksessa Jumalan kuvaan tuli särö, ja kadotimme kaltaisuuden. Tuota menetettyä kaltaisuutta, josta meillä kaikilla on edelleen jäljellä piirteitä, meidän tulisi lakkaamatta tavoitella hyveiden ja askeesin avulla.

Jumalallistuminen (theosis) kristillisessä teologiassa vs. antiikin metamorfoosi – Tsasounan suunnalta



Kuva: Falling Up – St. John Climacus – Interrupting the Silence

Pyhittäjä Johannes Siinailainen eli 500-600-luvuilla Egyptissä ja toimi viimeisinä vuosinaan Siinain pyhän Katarinan luostarin igumenina. Hänen muistoaan vietetään 30.3., mikä sijoittuu useimmiten suuren paaston ajalle. Jotta muistopäivä saisi arvoisensa huomion, alettiin sitä juhlia suuren paaston neljäntenä sunnuntaina, sillä paaston aikana tulee arkena välttää juhlintaa.

Pyhittäjää kutsutaan myös nimillä Portaiden Johannes tai Johannes Klimakos. Klimakos on kreikkaa ja tarkoittaa portaita tai tikkaita.

Pyhittäjä Johannes Siinailainen - Suomen ortodoksinen kirkko

Johannes Siinailainen – Ortodoksi.net

Tikkaat

Venäjällä leivotaan paaston neljäntenä sunnuntaina ja viidennellä paastoviikolla) paastokeksejä Portaiden Johanneksen kunniaksi. Nämä herkulliset keksit muistuttavat hengellisen elämän tikkaista ja niitä on äärimmäisen helppoa ja hauskaa valmistaa yhdessä lasten kanssa.

Tikkaisiin tulee aina saman verran öljyä ja vettä (tai mineraalivettä). Mausteeksi sokeria, vaniljaa ja ripaus suolaa. Jauhoja laitetaan sen verran, että taikinasta tulee sileää ja kimmoisaa. Monissa resepteissä osa jauhoista korvataan tärkkelyksellä.

Tässä helppo resepti:



1½ dl vettä (tai mineraalivettä)

1½ dl öljyä

4 dl vehnäjauhoa

½tl suolaa

½ rkl vaniliini- tai vaniljasokeria

1½ rkl sokeria

Sekoita vesi, öljy, suola, sokeri ja vaniliinisokeri.

Lisää jauhot ja vaivaa tasaiseksi.

Muotoile tikkaat.

Paista 175 asteessa noin 20-25 minuuttia.



Kansanhurskaudessa tikkaat kuvasivat sielun nousua Paratiisiin. Tikkaita saatettiin leipoa 40. päivän muistajaisiin eli kuusnedälisiin, siinä toivossa, että edesmenneen sielu erkanisi tämänpuoleisesta ja kiinnittyisi tuonpuoleiseen.

Opetuspuheita pyhästä Johannes Siinailaisesta:

Joensuun ortodoksinen seurakunta

Munkki Damaskinos

Isä Rauno Pietarinen

Valkea sunnuntai

Slaavilaisessa kansaperinteessä neljänteen paaston sunnuntaihin liitetään slaavien talven ja kuoleman jumalattaren Marzannan (ven. Morana) polttaminen ja hukuttaminen. Kyseessä on esikristillinen kevätpäiväntasauksen rituaali, jolla hyvästellään talvi ja toivotetaan kevät tervetulleeksi. Alun perin rituaali toimitettiin kevätpäiväntasauksena (21.3.) mutta kristinuskon myötä se liitettiin paastoon ja katumukseen. Päivän nimi on valkea sunnuntai.

Pitkä talvi on pohjoiselle kansalle koetteleva, ja on pahimmillaan tuonut kuolemankin mukanaan. Kevään tuoma uusi elämää otetaan vastaan suurella ilolla. Marzanna on oljesta ja lumpuista tehty, usein oikean ihmisen kokoinen nukke, joka viedään lähimmän joen, järven tai lammen rantaan kulkueessa. Siellä se sytytetään tuleen ja lähetetään veteen ajelehtimaan. Marzannaan ei saa enää koskea, kun se on vedessä, eikä sen perään tulisi katsoa kauaa, ettei kalma tartu.

Marzanna-rituaaliin liittyy myös virpomista muistuttavia piirteitä. Veden ääreltä palataan kylään kantaen vihreitä, värikkäillä nauhoilla koristeltuja havupuun oksia. Lapset saattavat kulkea koristeltujen havunoksien kanssa talosta toiseen ja toivottaa kevään tervetulleeksi tanssien ja laulaen. Pieni palkka kuuluu asiaan.



Kuva: WKS.03 - Topienie Marzanny - Geocaching Opencaching Polska

Venäjällä poltetaan laskiaisena Maslenitsa-nukke. Kyse on samasta rituaalista.

Paikoin Itä-Euroopassa kevätpäiväntasaus ja sen läheisyydessä juhlittava Jumalansynnyttäjän ilmestysjuhla liitetään kevätsiivoukseen. Tällöin poltetaan roskat ja lumput kokoissa. Myös tämä rituaali kuvaa talven kuolettamista. (Ks. 25.3.)

Simnel-kakku ja laetare-sunnuntai

Englannissa on jo keskiajalla leivottu neljäntenä paastosunnuntaina simnel-kakkua. Nimi tulee todennäköisesti latinan sanasta ”simila”, mikä tarkoittaa vehnäjauhoja. Britanniassa on syöty simnel-leipää jo 1000-luvulla. Simnel-leipä oli kuivahedelmillä ja hunajalla makeutettu vehnänen, ja simnel-kakku on kehittynyt tästä.

Paaston neljäs sunnuntai oli lännen kirkossa päivä, jolloin paastoa lievennettiin. Palvelusväki sai vapaapäivän, jolloin he saattoivat palata ”äitiseurakuntaansa” eli kotikyläänsä viemään perheelleen rahaa. Äiti tietenkin leipoi vierailun kunniaksi paastokakkua. Näin neljännestä paastonajan sunnuntaista muodostui katolisen kirkon äitienpäivä ja simnel-kakusta tuli juhlan perinneherkku.

Paaston neljännellä viikolla tarvittiin jo ”lisäravintoa” ja kakku onkin hyvin energiapitoinen. Alun perin simnel-kakku ei kuitenkaan ole sisältänyt eläinkunnan tuotteita, vaan se on ollut nimenomaan paastokakku. Paastovelvoitteiden lievennyttyä resepteihin ilmestyi voita ja munia, ja jossain vaiheessa kakkua alettiin tarjoilla myös pääsiäiskakkuna.



Roomalaiskatolisessa kirkossa paaston neljäs sunnuntai on nimeltään laetare (lat. Iloitkaa!) Tällöin paastoa lievennetään ja katolinen kirkko viettää äitienpäivää.

Simnel-kakku tunnetaan myös nimellä Juudaksen kakku, sillä sen päälle tulee 11 marsipaanipalloa: Ne kuvaavat apostoleja, joiden joukosta puuttuu Juudas.

Kaksi englanninkielistä reseptiä vegaaniseen simnel-kakkuun:

Vegan Simnel Cake Recipe - Vegan Food & Living

Vegan simnel cake recipe | Good Food

Paaston viides viikko

Suuren katumuskanonin torstai

Pyhän Andreas Kreetalaisen suuri katumuskanoni on jaettu neljään osaan. Puhtaan viikon maanantaista torstaihin suuressa ehtoonjälkeisessä palveluksessa luetaan kussakin yksi osa kanonista. Viidennen paastoviikon torstain aamupalveluksessa kanoni luetaan kokonaisuudessaan uudelleen. Päivää kutsutaan tästä syystä suuren katumuskanonin torstaiksi. (Torstain aamupalvelus voidaan toimittaa jo keskiviikkoiltana.) Paastoa kevennetään viidennen paastoviikon torstaina öljyllä ja viinillä.

Äiti Maria Egyptiläiläinen oli pyhän Andreas Kreetalaisen esikuva askeesissa ja katumuksessa. Paaston viides sunnuntai on omistettu pyhittäjä-äiti Marian muistolle, mutta häntä muistetaan jo katumuskanonin torstaina. Katumuskanoni sisältää tropareita, joissa ylistetään pyhää Maria Egyptiläistä. Tämän lisäksi luostareissa luetaan hänen hagiografiansa, jonka on kirjoittanut pyhä Andreas Kreetalainen.

Pyhän Andreas Kreetalaisen suuri katumuskanoni on venäjäksi poklony, maahankumarrus. Periaatteessa maahankumarrus tulisi tehdä palveluksen aikana noin 350 kertaa.

Pyhan_Andreas_Kreetalaisen_suuri_katumuskanoni_kokonaan.pdf

Sieluni, sieluni, nouse, oi miksi nukut! Loppu lähenee ja sinä hämmennyt.
Heräjä siis, että kaikkialla oleva ja kaikki täyttävä Kristus Jumala sinua armahtaisi.
(Pyhän Andreas Kreetalaisen katumuskanonin kontakki, 6. säv.)

Akatistoksen lauantai

Joissakin paikalliskirkoissa toimitetaan akatistos Jumalansynnyttäjälle neljässä osassa, paaston neljänä ensimmäisenä perjantai-iltana. Akatistos luetaan vähäisessä ehtoonjälkeisessä palveluksessa. Paaston viidennen viikon lauantai on akatistoksen lauantai, ja tällöin akatistos Jumalansynnyttäjälle toimitetaan kokonaisuudessaan aamupalveluksessa.

Akatistos Jumalansynnyttäjälle Akatistoksen lauantaina

Akatistos – Ortodoksi.net

Akatistoksen lauantai – Ortodoksi.net

Paaston viides sunnuntai: pyhittäjä Maria Egyptiläisen sunnuntai

Viides ja viimeinen 40-päiväisen paaston sunnuntai on omistettu suurelle katumuksen ja askeesin esikuvalle, pyhittäjä-äiti Maria Egyptiläiselle. Viidennellä paastoviikolla pyhittäjä-äiti Marian juhlaan valmistaudutaan lukemalla hänen hagiografiansa suuren katumuskanonin torstaina. Hagiografian on kirjoittanut pyhä Andreas Kreetalainen.

Pyhittäjä-äiti Maria Egyptiläinen vietti nuoruutensa ilman rakkautta ja vailla todellista yhteyttä Jumalaan tai toisiin ihmisiin. Hänen elämänsä suunta kääntyi hänen noustessaan pyhiinvaeltajien matkaan ja päätyessään Jerusalemiin ristin ylentämisen juhlana. Pyhän Haudan kirkossa Jumalanäidin rakkaus kosketti häntä ja hän päätyi viettämään koko loppuelämänsä yksin Egyptin erämaassa katuen, rukoillen ja paastoten äärimmäisissä olosuhteissa. Siellä hän kuitenkin koko Jumalanäidin ja Kristuksen rakkauden koko sielullaan ja ruumiillaan.

Pyhittäjä-äiti Maria Egyptiläisen elämänkerta on viimeisenä paaston sunnuntaina, jotta emme lannistuisi omasta heikkoudestamme, vaan saisimme rohkeutta hänen esimerkistään ja pyytäisimme hänen esirukouksiaan viimeisiin paaston päiviin. Se on myös muistutus osallistua katumuksen sakramenttiin, jos se on jäänyt tekemättä.

Pyhittäjä-äiti Mariaa muistellaan viimeisenä paastosunnuntaina myös siksi, että hänen muistopäivänsä (1.4.) sijoittuu usein paaston ajalle. Viettämällä muistopäivää sunnuntaina varmistetaan, että juhla saa arvoisensa huomion.



Viides paaston sunnuntai on pääsiäisruohon istuttamispäivä. Aivan kuten pääsiäismunat ja virpovitsatkin, pääsiäisruoho kuvaa uutta elämää ja ylösnousemusta. Pääsiäisruohon istuttaminen on kevään ja hedelmällisyyden rituaali. Myöhemmin keväällä, lumen ja maan sulettua, on pääsiäisruoho ollut tapana siirtää peltoon siunaamaan satoa ja kasvua. Tänä päivänä sen voi siirtää kasvimaahan juhla-ajan päätteeksi.



Kuva: File:Mary of Egypt.gif - Wikimedia Commons

Pyhä Maria Egyptiläinen. Venäläinen ikoni 1700-luvulta. Kuopion ortodoksinen kirkkomuseo.

Pyhittäjä-äiti Maria Egyptiläinen - Suomen ortodoksinen kirkko

Maria Egyptiläinen – Ortodoksi.net

Katumuksen mysteerio

Katumus on paluun sakramentti. Se kuuluu erottamattomasti paastoon. Monet ortodoksit osallistuvat katumukseen kerran vuodessa, nimenomaan suuren paaston aikana. Teemallisesti osuvimmat viikot ovat puhdas viikko ja pyhän Maria Egyptiläisen sunnuntaita seuraava, viimeinen paastoviikko. Katumukseen voi kuitenkin osallistua milloin vain paaston aikana. Ainoastaan sunnuntait on suositeltavaa pyhittää ylösnousemusjuhlalle.

Katumusta kutsutaan joskus nimellä uusi kaste. Katumus on kastepuvun peseminen, paluu viattomuuden ja hengellisen puhtauden tilaan. Sitä ei kuitenkaan tulisi ymmärtää yksilöllisenä, psykologisena tai moraalisena kehitysprojektina. Katumuksen tarkoitus on kirkastaa ja pyhittää koko luomakuntaa. Langenneessa todellisuudessa vallitsee ”kaikkien syyllisyys kaikkeen”. Niinpä katumuksessakin toteutamme kuninkaallista papillista kutsumustamme ja tehtäväämme, kun korotamme takaisin kohti sitä pyhitettyä tilaa, johon meidät luomisessa tarkoitettiin.

Katumuksesta käytetään Suomessa myös nimitystä rippi. Rippi on luterilainen ilmaisu, joka juontuu muinaisruotsista ja viittaa ehtoolliseen ja nuhdesaarnaan. Roomalaiskatolinen kirkko käyttää katumuksesta nimeä parannuksen sakramentti.

Toimituksena katumuksen voi jakaa neljään vaiheeseen:

1) Katumus, metanoia

Kreikan kielessä katumuksesta käytetään nimitystä mielenmuutos, metanoia. Tämä on se mielentila, jossa tahdomme tunnustaa rikkoneemme Jumalaa, lähimmäistä ja itseämme vastaan.

2) Synnintunnustus

Synnintunnustus tapahtuu papin kanssa kahden kesken, luottamuksellisessa pastoraalisessa keskustelussa.

3) Katumusharjoitus, epitimia

Epitimia ei ole rangaistus, vaan hengellinen harjoite. Se on pääasiallisesti käytössä luostareissa.

4) Synninpäästö

Synninpäästörukousten ajaksi katuva polvistuu ja pappi asettaa epitrakiilinsa tämän pään päälle.

Katumukseen on suositeltavaa valmistautua paastoten ja rukoillen. Parasta olisi ajoittaa katumus niin, että sen jälkeen on mahdollista osallistua ehtoolliseen suhteellisen pian. Katumukseen ei mielellään osallistuta sunnuntaina tai juhlapäivinä, eikä koskaan ehtoolliseen osallistumisen jälkeen samana päivänä. Näin kirkko haluaa korostaa sekä katumuksen, että ylösnousemusjuhlan erityisyyttä.

Katumuksen sakramentti – miten synnintunnustukselle tulisi valmistautua? - Aamunkoitto

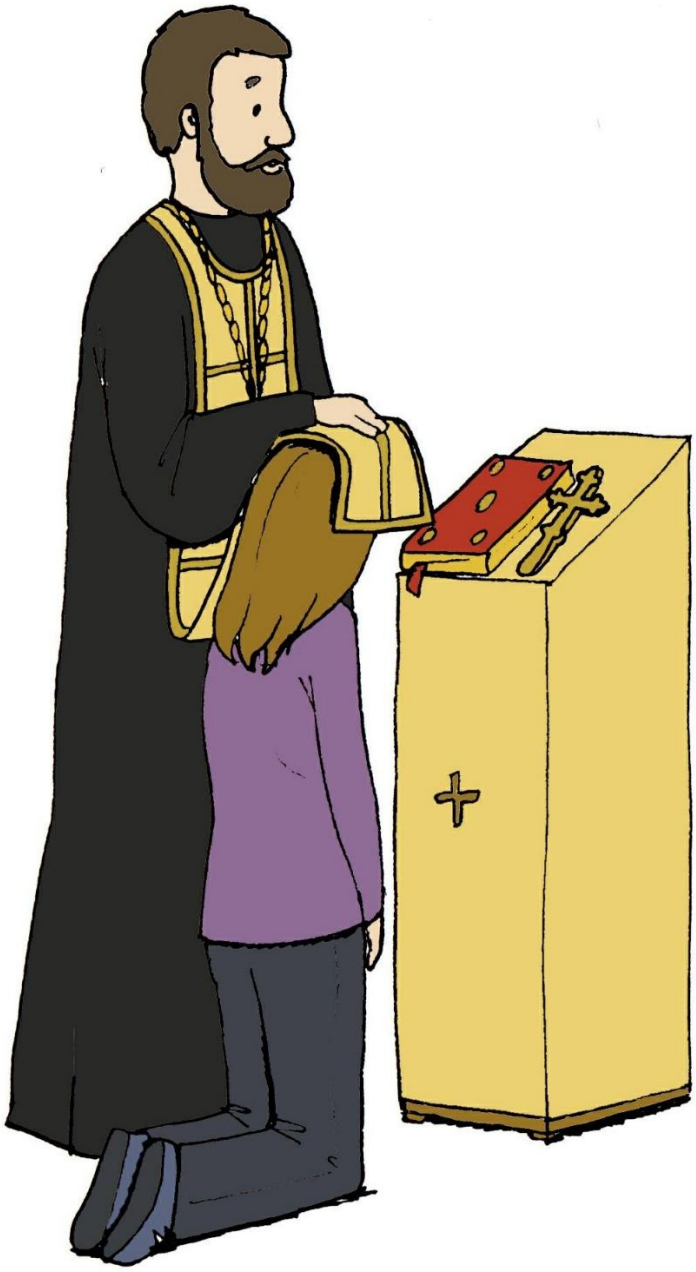


Katumus toimitetaan tavallisesti analogin edessä. Synnintunnustuksen ja mahdollisen hengellisen ohjauksen päätteeksi katuva käy polvilleen ja pappi asettaa epitrakiilinsa tämän pään päälle, sekä lukee synninpäästörukouksen. Lopuksi katuva kumartaa maahan, nousee ylös, suutelee analogin päällä olevaa ristiä ja evankeliumia, sekä saa papilta siunauksen.

Katumuksen – kuten kaikkien sakramenttien – todellinen toimittaja on Kristus. Pappi toimii ainoastaan todistajana. Tässä roolissa papilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus kaikesta, mitä hänelle katumuksessa uskotaan. Kyse ei ole ainoastaan katuvan luottamuksensuojasta, vaan sakramentin pyhästä luonteesta. Rippisalaisuus on rikkomaton.

Pelastava katumus – Ortodoksisen uskon näkökulma – Tsasounan suunnalta

Katumus – Ortodoksi.net



Jumala, joka profeetta Naatanin kautta antoi anteeksi syntinsä tunnustaneelle Daavidille, katkerasti Herransa kieltämistä itkeneelle Pietarille, herran jalkojen juuressa itkeneelle syntiselle naiselle, publikaanille ja tuhlaajapojalle, antakoon anteeksi myös sinulle minun syntisen kautta kaiken niin tässä kuin tulevassa ajassa, sovittakoon sinut pyhän Kirkkonsa kanssa ja yhdistäköön sinut siihen Kristuksessa Jeesuksessa ja asettakoon sinut tuomituksi tulematta peljättävän istuimensa eteen. Sen tähden murehtimatta enää tunnustettuja rikkomuksia mene rauhaan.

Rukous synninpäästön jälkeen – Ortodoksi.net

Palmuviikko – suuren paaston kuudes ja viimeinen viikko

Paaston kuudes viikko tunnetaan myös nimillä palmuviikko ja kukkaviikko. Kuudennen paastoviikon perjantai on suuren paaston viimeinen päivä ja perjantain EPL on suuren paaston viimeinen jumalanpalvelus. Sitä seuraavat Lasaruksen lauantai ja Palmusunnuntai, jotka lasketaan jo suureen viikkoon ja joita näin ollen pidetään pääsiäisen esijuhlakautena. Lasaruksen lauantain ja Palmusunnuntain läheisyys on kuudennella paastoviikolla läsnä sekä jumalanpalvelusteksteissä, että kansanperinteessä.

Sunnuntai on sekä viikon ensimmäinen, että viikon kahdeksas päivä. Jokainen viikko kantaa samanaikaisesti sekä sitä edeltävän, että sitä seuraavan sunnuntain teemaa.



Pohjoisessa kuudennella paastoviikolla on tapana kerätä pajunoksia ja koristella ne paperikukkasin, sillä paaston päätyttyä vitsat siunataan, niillä virvotaan läheiset ja lopulta koristellaan kirkot ja kodit. Etelässä viikkoa kutsutaan kukka- tai kukitusviikoksi. Silloin Lazarines-tytöt keräävät kukkia koreihinsa. Kukkaviikolla myös valmistetaan Lasaruksen lauantaina ja Palmusunnuntaina käytettävät kukkaseppeleet ja pääsiäiskranssit. (Ks. Lasaruksen lauantai ja Palmusunnuntai.)

Vinkit palmuviikon viettoon

Osallistu katumukseen, jollet ole vielä tehnyt niin.

Mitään niin arkista ei ole, etteikö sitä voisi kantaa uhrina Jumalalle. Kevätsiivouskin on kristitylle uskonharjoittamista ja tyypillisesti se tehdään ennen pääsiäistä. Kodin siivoaminen juhla-asuun kuvaa sielun valmistautumista juhlaan katumuksen ja paaston avulla. Otollisimmat kirkkovuoden ajat kevätsiivoukselle ovat Ilosanoman juhlan edellä (ks. 25.3.) ja viimeisellä paastoviikolla.

Kerää vitsat, askartele paperikukat ja valmista virpovitsat viikonlopuksi.

Ota pääsiäiskoristeet esille ja koristele koti pääsiäisasuun pikkuhiljaa. Kaikkea ei kannata jättää Suurelle viikolle eikä varsinkaan Suurelle lauantaille.

Katso valmiiksi vaatteet juhlakauteen:

- Palmusunnuntaiksi juhlavaatteet (ei noita- tai naamiaisasuja) – paikoin on tapana pukea uudet juhlavaatteet palmusunnuntaiksi;
- Suurelle perjantaille mustaa;
- Pääsiäiseksi parhaat päälle!



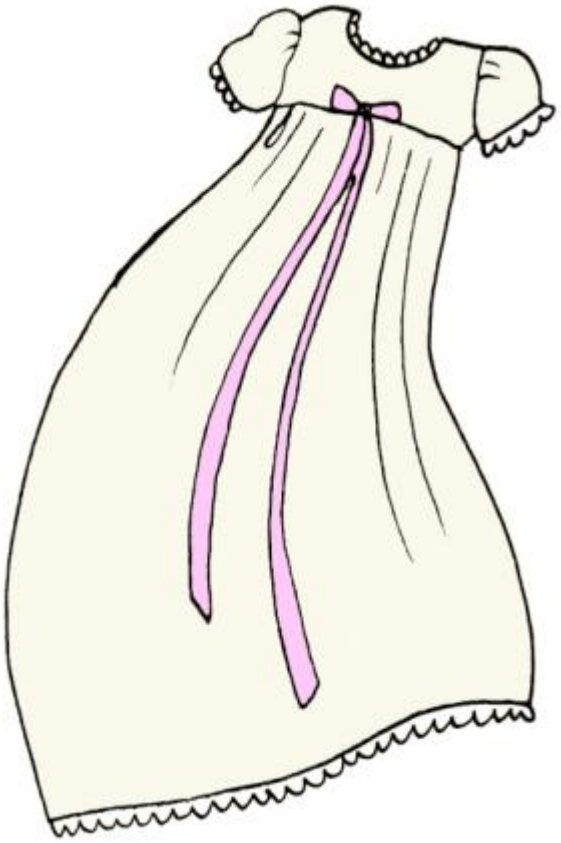


Kulttuuri hyvin pitkälti sanelee sen, mikä on juhlavaa tai ylipäätään sopivaa pukeutumista kussakin tilanteessa. Kirkkoon saa aina tulla sellaisena, kuin on, kun muistaa kunnioittaa pyhää paikkaa. Juhlia varten ei tarvitse ostaa kalliita, uusia vaatteita – kulutukselle ja ulkonäölle perustuva kulttuuri on kirkkomme opetukselle vierasta! Sen sijaan juhlaa voi kunnioittaa siistillä ja arvokkaalla ulkoasulla.

Etiopiassa ja Eritreassa kirkkoon tullaan valkoisessa asussa ja paljain jaloin. Suomalais- ja karjalaisortodoksisessa perinteessä naisten tavanomainen juhla-asu on feresi.

Hauska vinkki: Jos ostat lapsillesi uusia vaatteita, koruja, asusteita tai mitä vaan päälle puettavaa pääsiäiseksi, kiinnitä niihin ennen pukemista ”merkkilappu”, jossa lukee:

Pukekaa yllenne uusi ihminen, joka on luotu sellaiseksi kuin Jumalan tahtoo, elämään oikeuden ja totuuden mukaista, pyhää elämää. (Ef. 4:24)



Valkoinen kastepuku kuvaa uutta ihmistä, jonka puemme päällemme, kun meistä tulee kristittyjä. Joka kerta, kun pukeudumme juhlaan, toisinnamme tätä kastepukuun pukeutumista. Jokainen liturgia on aina taivaan valtakunnan hääjuhla.

Ortoboxi-tehtäviä

Paastoon liittyviä tehtäviä

Efraim Syyrialaisen paastorukous

Ratkaise salakirjoitus paastosta

Täydennä Efraim Syyrialaisen paastorukous

Keräyslipas - etsi erot

Auttaminen - etsi erot

Kiusaaminen - etsi erot

Kotityöt - etsi erot

Ratkaise salakirjoitus anteeksi annosta ja pyynnöstä

Ratkaise salakirjoitus omastatunnosta

Maria Egyptiläinen

Katumuksen sakramentti - tehtäviä

Ortoboxi.fi - Palapeli

Isä Vihtorin paastopeli: scratch.mit.edu/projects/123738265/#fullscreen

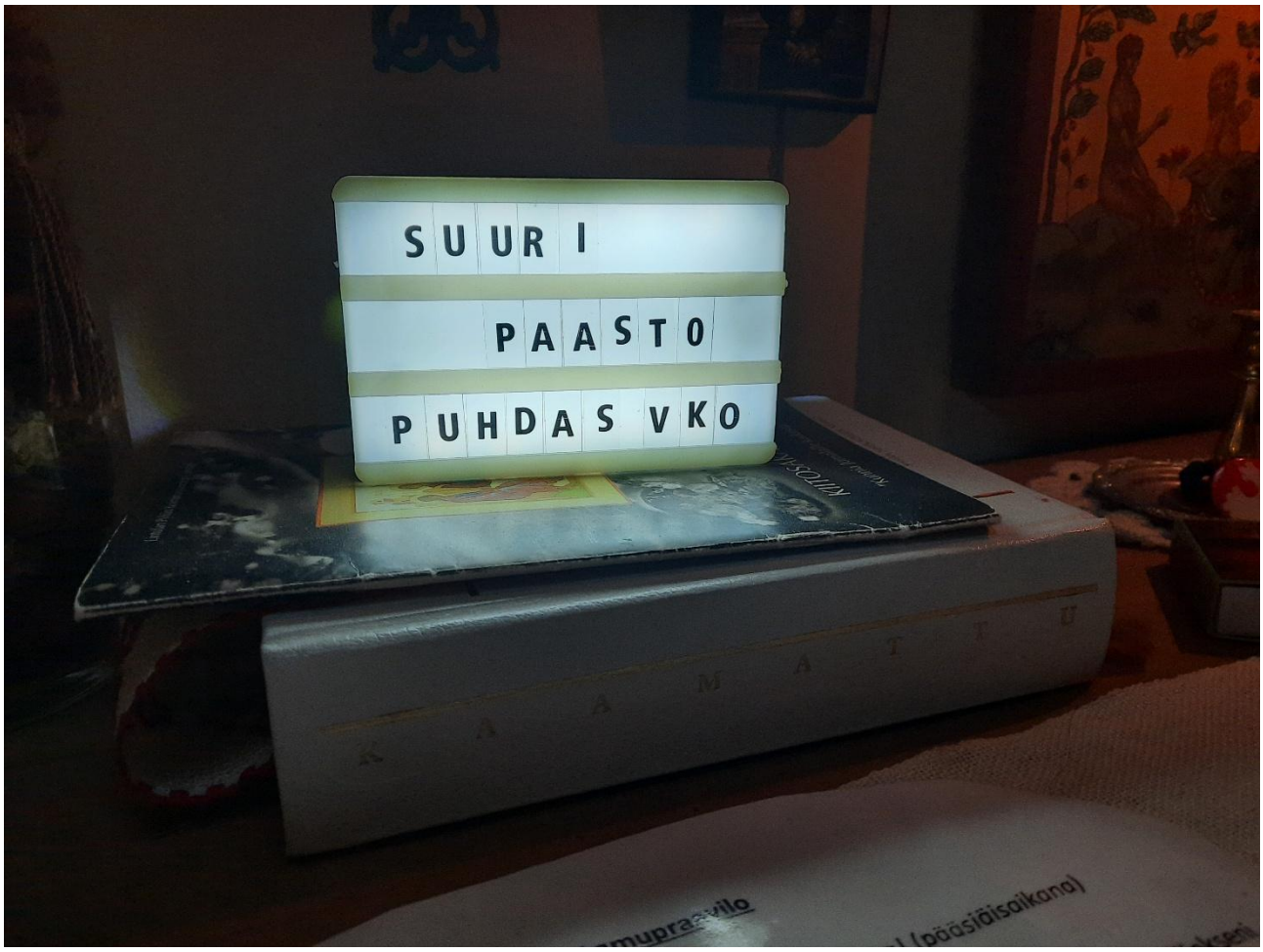
Tulostettavat tehtävät ja värityskuvat:

Microsoft Word - katumus.docx

Maria_Egyptilainen_keppinukke.pdf

sa6.JPG (1806×2382)

sa10.JPG (2093×2970)



Vihkosen laati Maura Ihatsu

Ortoboxi-kuvat: 26, 28, 44, 45, 52, 59, 70, 71, 73, 74

Kuvapankki – ORTOBOXI.FI

Pixabay-kuvat: sivut 11, 12, 15, 16, 17, 24, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 46, 49, 50

Upeita ilmaisia kuvia - Pixabay

Kreditoimattomat kuvat Maura Ihatsu