

Jumalansynnyttäjän paasto

1. – 14.8.

Jumalansynnyttäjän paasto

1.–14.8.

Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkumisen juhlaa edeltää paasto, jonka kesto on tasan kaksi viikkoa.



Kuva: Pixabay/ dimitrisvetsikas1969

Spasovka

Paaston kansankielinen nimitys on Spasovka. Nimi viittaa kolmeen ”Spuassuun” eli Vapahtajan juhlaan, jotka kehystävät paastoa:

- 1.8. vietettävä ristin esiinkantamisen juhla tunnetaan kansaperinteessä nimellä Hunajaspuassu tai Märkäspuassu.
- 6.8. vietettävä Kristuksen kirkastumisen juhla on Omenaspuassu.
- 16.8. vietettävä Kristuksen käsittätehdyn ikonin juhla on Vilja-, Pähkinä- tai Palttinaspuassu.

Kesäpääsiäisen paasto

Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkumisen juhlaa kutsutaan kansanperinteessä Kesäpääsiäiseksi, sillä silloin juhlitaan Jumalansynnyttäjän kuolemaa ja taivaaseen ottamista. Niinpä Jumalansynnyttäjän paastokin muistuttaa suurta paastoa. Kansanperinteessä sanotaankin, että Jumalansynnyttäjän paaston kaksi viikkoa on erotettu suuresta paastosta ja siirretty Kesäpääsiäisen edelle.

Paastosäännöt

Viikonpäivinä noudatetaan ns. kuivaa paastoa (ei lihaa, maitotuotteita, munia, kalaa, kasvirasvaa tai alkoholia). Luostareissa syödään maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin vain kypsentämätöntä ruokaa, ja tiistaisin ja torstaisin kypsennettyä. Luostareissa paasto usein rikotaan vasta IX hetken tai ehtoopalveluksen jälkeen.

Lauantaisin ja sunnuntaisin sallitaan öljy ja viini. Luostareissakin paasto voidaan rikkoa jo aamulla liturgian jälkeen.

Kristuksen kirkastumisen juhlana noudatetaan kevyttä paastoa: kala, öljy ja viini sallitaan.

Mikäli Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkumisen juhla sattuu keskiviikolle tai perjantaille, noudatetaan silloinkin kevyttä paastoa.

Kansanperinteen paastosäännöt

Elokuu on elonkorjuun kuukausi ja slaavilaisessa perinteessä Spuassunjuhliin liitetään uuden sadon siunaaminen. Kirkon paastosääntöjen lisäksi kansanperinteeseen kuuluu, ettei uutta satoa syödä ennen papin aamenta. Maan ensihedelmiin ei siis kosketa ennen kuin ne on siunattu.

- Hunaja ja unikonsiemenet ovat sallittuja 1.8. lähtien.
- Omenaa ja uutishedelmiä saa nauttia 6.8. alkaen.
- Uusia yrttejä saa maistaa 15.8.
- Uuden sadon viljasta leivotaan ensimmäiset leivät 16.8. Myös pähkinät siunataan tällöin.

Ristinjuhla antaa suunnan paastolle

Jumalansynnyttäjän paaston ensimmäinen päivä (1.8.) on ristin esiintuomisen juhla. Koska paastolla ei ole valmistusaikaa, toimii ristin esiintuomisen esijuhla (31.7.) samalla paastoon valmistavana ponnahduslautana. Juhlan aattona risti tuodaan esille kirkossa ja toisinaan se saattaa olla esillä koko paaston ajan.

Ristin juhla paaston ensimmäisenä päivänä antaa paastolle oikean sunnan: risti muistuttaa katumuksesta mutta samalla myös ylösnousemuksesta. Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkumisen juhlaa ei turhaan kutsuta Kesäpääsiäiseksi.

Ristiä kunnioitetaan maahankumarruksilla. Samalla totutellaan tekemän maahankumarruksia kaikkina paaston arkipäivinä.

Ristin esiintuomisen juhlana toimitetaan pieni vedenpyhitys ja pyhitettyä vettä nautitaan koko paaston ajan. Uskovilla on tapana paaston aikana aloittaa jokainen aamu kulauksella pyhitettyä vettä.



Kotonakin voi ristin asettaa esille 31.7. ja pitää sitä koko paaston ajan kunnioitettavana. Ristiä kunnioitetaan maahankumarruksin. Lisää rististä ks. 1.8. ja 14.9.



Kuva: Pixabay/ dimitrisvetsikas1969

Paraklesis

Jumalansynnyttäjälle laadittuja anomuskanoneita on kaksi: suuri ja pieni anomuskanoni. Muun muassa Kreikassa paraklesis toimitetaan jokaisena Jumalansynnyttäjän paaston päivänä niin, että pieni ja suuri paraklesis toimitetaan vuoropäivinä.

Suuri Paraklesis (Anomuskanoni Jumalansynnyttäjälle) – Ortodoksi.net

Paastokalentereita

Paaston etenemistä voi seurata erilaisten paastokalenterin avulla.

Väritettävät paastokalenterit

Many Mercies -blogista löytyy kaksi printattavaa paastokalenteria.

Ensimmäisessä paastokalenterissa Jumalansynnyttäjän ikonia ympäröivät 15 ruusua. Yksi ruusu väritetään jokaisena paaston päivänä ja viimeinen ruusu väritetään juhlapäivänä.

Many Mercies: Dormition Fast Calendar Printable and Lesson Plan

Toisessa paastokalenterissa on risti, joka väritetään ristin esiintuomisen esijuhlana (31.7.) Ruusut väritetään paastopäivinä ja ikoni juhlapäivänä.

Many Mercies: New Dormition Printable

(Molemmat löytyvät myös liitteenä.)

Seinäkalenteri

DrawNearDesigns myy kankaista seinäkalenteria Jumalansynnyttäjän paastoon.

Dormition Countdown Calendar DIY kit — Draw Near Designs

Jumalansynnyttäjä profeettojen ennustamana

Jumalansynnyttäjästä puhutaan monin vertauskuvin, jotka nousevat Vanhasta testamentista. Hän on Uusi Eden, Abrahamin teltta, Nooan arkki, Jumalan huone ja kaupunki …

Jumalansynnyttäjän paasto on hyvä aika tutustua niihin lukuisiin Vanhan testamentin profetioihin, jotka ennustivat Jumalanäidin ihmiskunnalle.

Iisain puu

Iisain kannosta nousee verso, vesa puhkeaa sen juuresta ja kantaa hedelmää. (Jes. 11:1)

Jaakobin tähti

Minä näen tämän, mutta se ei tapahdu vielä, minä katselen tätä, mutta se ei vielä ole lähellä. Tähti nousee Jaakobin keskeltä, valtiaan sauva Israelista. (4. Moos. 24:17)

Aaronin sauva

Kun hän seuraavana päivänä meni sinne, Leevin sukukuntaa edustava Aaronin sauva oli puhjennut lehteen ja siinä oli lehtien lisäksi kukkia ja kypsäksi ehtineitä manteleita. (4. Moos. 17:23)

Jaakobin tikkaat

Yöllä Jaakob näki unessa portaat, jotka ulottuivat maasta taivaaseen, ja Jumalan enkelit kulkivat niitä ylös ja alas. (1. Moos. 28:12)

Palava pensas

Siellä hänelle ilmestyi Herran enkeli tulenliekissä, joka nousi orjantappurapensaasta. Mooses huomasi, ettei tuli kuluttanut pensasta, vaikka se oli liekeissä. (2. Moos. 3:2)

Kuninkaallinen valtaistuin

Kuningas Ussian kuolinvuonna minä näin Herran: hän istui korkealla ja ylhäisellä istuimella, ja hänen vaatteensa liepeet täyttivät temppelin. (Jes. 6:1)

Hiilipihdit

Silloin yksi serafeista lensi luokseni kädessään hehkuva hiili, jonka hän oli ottanut pihdeillä uhrialttarilta. (Jes. 6:6)

Salomon temppeli

Salomolle tuli silloin tämä Herran sana: 12»Sinä olet ryhtynyt rakentamaan minun temppeliäni. Jos vaellat säädöksieni ja lakieni mukaan ja noudatat kaikkia määräyksiäni, minä annan käydä toteen sen, minkä lupasin isällesi Daavidille. 13Minä asun israelilaisten keskellä enkä jätä kansaani.» (1. Kun. 6:11–13)

Temppelin suljettu portti

Mies vei minut sitten takaisin temppelin ulommalle portille, sille, joka on itään päin, mutta se oli suljettu. Herra sanoi minulle: »Tämä portti pysyy suljettuna. Sitä ei ole lupa avata, eikä kukaan saa kulkea siitä. Herra, Israelin Jumala, on tullut siitä temppeliin, ja siksi se pysyy suljettuna. (Hes. 44:1–2)

Liitonarkku

– Nouse, Herra Jumala, tule asuinpaikkaasi, sinä ja arkku, jossa voimasi on! Herra, olkoon pappiesi vaatteena pelastus, riemuitkoot sinun uskolliset palvelijasi hyvyydestäsi. (2. Aik. 6:41)

Nouse, Herra, tule asuinpaikkaasi, sinä ja arkku, jossa voimasi on! (Ps. 132:8)

Temppelin väliverho

Väliverhon Salomo teetti sinipunaisesta, purppuranpunaisesta ja karmosiininpunaisesta villakankaasta ja hienoimmasta pellavasta, ja hän antoi kirjailla siihen kerubeja. (2. Aik. 3:14)

Elämän tie

Näin sanoo Herra: – Pysähtykää ja katsokaa, minne olette menossa, ottakaa oppia menneistä ajoista! Valitkaa oikea tie ja kulkekaa sitä, niin löydätte rauhan. (Jer. 6:16)

Nyt Herra luo täällä aivan uutta: »Nainen miestä piirittää.» (Jer. 31:22)

Vuori, josta käsittä irtoaa kivi

Sitä katsellessasi lähti käden koskematta vierimään kivi. Se osui patsaan jalkoihin, jotka olivat rautaa ja savea, ja murskasi ne. Niin murtuivat yhtä lailla rauta, savi, pronssi, hopea ja kulta, ja niistä tuli kuin ruumenia kesäisellä puimatantereella, ja tuuli kantoi ne pois, eikä niitä löytynyt mistään. Ja kivestä, joka oli osunut patsaaseen, tuli suuri vuori, ja se täytti koko maailman. (Dan. 2:34–35)

Suolamalja

Hän meni kaupungista lähteelle, josta seudun vedet saivat alkunsa, heitti suolan lähteeseen ja sanoi: »Näin sanoo Herra: 'Minä teen terveeksi tämän veden. Enää se ei tuota kuolemaa eikä hedelmättömyyttä.'» Ja kävi niin kuin Elisa sanoi. Vesi puhdistui, ja puhtaana se on pysynyt tähän päivään asti. (2. Kun. 2: 21–22)

Villa, johon jumalallinen kaste laskeutuu

Minä tuon vastakerittyä villaa puimatantereelle. Jos huomisaamuna villassa on kastetta mutta maan pinta on kuiva, minä tiedän, että sinä teet minusta Israelin pelastajan, kuten olet luvannut.» Kun Gideon varhain seuraavana aamuna puristi villoja, hän sai niistä puserretuksi kastetta kokonaisen maljallisen. (Tuom. 6: 37–38)

Kalliosta kohoava tuli

Silloin Herran enkeli ojensi sauvan, joka hänellä oli kädessään, ja kosketti sen kärjellä lihaa ja leipiä, ja kalliosta kohosi tuli, jonka liekit söivät lihan ja leivät. (Tuom. 6:21)

Vuori, jolta Jumala ilmestyy

Jumala tulee Temanista, Pyhä ilmestyy Paranin vuorelta. Hänen valtansa loiste peittää taivaan, maa on täynnä hänen ylistystään. (Hab. 3:3)

Kultainen lampunjalka

Hän kysyi minulta: »Mitä näet?» Minä vastasin: »Näen lampunjalan, joka on kokonaan kultaa, ja sen päällä öljyvadin. Vadin reunassa on seitsemän lamppua ja kussakin lampussa seitsemän liekkiä. (Sak. 4:2)

Tee kultainen lamppu; taottakoon se jalustoineen ja haaroineen puhtaasta kullasta, ja käske takoa lampun kukkakoristeet kantoineen ja terälehtineen samasta kappaleesta koko muun lampun kanssa. (2. Moos. 25: 31)

Kolme nuorukaista tulisessa pätsissä

Satraapit, käskynhaltijat, maaherrat ja kuninkaan hovimiehet kerääntyivät paikalle katsomaan miehiä ja havaitsivat, että tuli ei ollut pystynyt heihin: heidän partansa ja hiuksensa eivät olleet kärventyneet, heidän vaatteensa eivät olleet lainkaan vahingoittuneet, eikä heistä edes lähtenyt savun hajua. (Dan. 3:27)

Herran ruoska ja sauva

Ja Herra Sebaot nostaa ruoskansa heitä vastaan ja lyö, niin kuin löi Midiania Orebin kallion luona. Hänen sauvansa kääntyy sinun vihollisiasi vastaan, hän kohottaa sen niin kuin kerran Egyptissä. (Jes. 10:26)

Äiti Siion

Ja Siionille ilmoitetaan: »Se mies on syntynyt täällä!» Korkein pitää Siionin lujana. (Ps. 87:5)

Neitsyt tulee raskaaksi

Sen tähden Herra antaa itse teille merkin: neitsyt tulee raskaaksi ja synnyttää pojan ja antaa hänelle nimen Immanuel. (Jes. 7:14)

Orthodox Pepples: A Different Jesse Tree

Sisältää printattavaa opetusmateriaalia englannin kielellä.

A different Jesse Tree – Orthodox Pebbles

Orthodox Education: Root of Jesse Tree – Symbolism of Mary

Sisältää printattavan Iisainpuun.

Orthodox Christian Education: Root of Jesse Tree: Christmas Activity

Symbolism of Mary and the Root of Jesse | PDF | Philosophy | Religion & Spirituality

Paastoajoista

Yli puolet vuoden päivistä ovat paastopäiviä. Paastoaminen on ihmiselle täysin luonnollinen, askeettinen tila. Ruumiin impulsseja hillitsemällä harjoitamme myös mielen ja sielun askeesia. Paasto onkin kokonaisvaltaista, ruumiillista ja hengellistä kilvoittelua.

Paastonajat

Keskiviikot ja perjantait ovat, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, paastopäiviä.

Kirkkovuodessa on neljä pitkää paastonaikaa:

- 40-päiväinen joulupaasto 15.11.–24.12.
- Suuri paasto kestää 40 päivää. Ennen sitä vietetään laskiaisviikkoa, jolloin paastotaan lihasta. Paaston jälkeen alkaa suuri viikko, jolloin myös paastotaan.
- Apostolien paasto alkaa kaikkein pyhien sunnuntain jälkeen ja jatkuu 28.6. asti. Sen kesto on reilusta viikosta kuuteen viikkoon.
- Jumalansynnyttäjän paasto 1.–14.8.

Lisäksi seuraavat yksittäiset päivät ovat paastopäiviä:

- Ristin ylentämisen juhla (14.9.)
- Teofanian aatto (5.1.) on jatkoa joulupaastolle. Tavallaan se on joulupaaston 41. päivä.
- Herran Edelläkävijän Johannes Kastajan mestaamisen pyhä muisto 29.8.

Paastottomat ajat, jolloin keskiviikko- ja perjantaipaastoja ei noudateta:

- 25.12.–4.1.
- Suuren paaston ensimmäinen valmistusviikko
- Kirkas viikko
- Helluntaiviikko
- Laskiaisviikkoa ei varsinaisesti lueta paastottomaksi viikoksi. Se on ns. lihapaastoviikko, jolloin paastotaan jo lihasta. Laskiaisviikon aikana kaikki muut eläinkunnan tuotteet on kuitenkin sallittu, myös keskiviikkona ja perjantaina.

Paastosäännöistä, ks suuri ja pyhä paasto.

Periaatteessa tiukkoina paastopäivinä ollaan osa päivästä syömättä. Suomessa tämä ohjeistus ei ulotu maallikoihin.

- Bysanttilais-katoliset viettävät paastopäivinä puoli vuorokautta syömättä. Paaston voi siis rikkoa klo 12, tai jos osallistuu liturgiaan, ehtoollisen jälkeen.
- Luostareissa toisinaan paastotaan klo 15 asti. Kolmelta vietetään yhdeksättä hetkeä, jolloin muistellaan Kristuksen ristiltä ottoa. Se on liturgisen vuorokauden viimeinen jumalanpalvelus.
- Toisinaan paasto rikotaan vasta ehtoopalveluksen jälkeen (tai klo 18), sillä ehtoopalvelus aloittaa liturgisen vuorokauden.

Kirkko elää kahdessa vuorokausirytmissä: kirkollinen vuorokausi alkaa ehtoosta ja päättyy ehtooseen; paastopäivät taas määritellään kalenterivuorokauden mukaan. Paasto siis alkaa ja päättyy puoliyöllä.

Puolestayöstä taas alkaa ehtoollispaasto, jos aamulla on liturgia.

Kuten kaikki muukin kirkon elämässä, paastokin johtaa aina ehtoolliseen. Jokainen paasto on tavallaan ehtoollispaasto. Niinpä paasto myös rikotaan ehtoollisella.

Kirkollinen vuorokausi: ehtoopalvelus – IX hetki
Kalenterivuorokausi: klo 0.00 – 24.00

Käytännön vinkkejä arkeen.

- Seuraa kirkkokalenteria ja ennakoi.
- Kerää ja tallenna hyväksi todettuja paastoreseptejä ympäri vuoden. On hyvä olla vaikka kymmenisen tuttua luottoreseptiä, jotka voi heittää kokoon ilman suurta pähkäilyä, ja joita voi varioida ja tuunata.
- Harkitse vakioruokia keskiviikoille ja perjantaille. Erityisesti lapsiperheessä voi olla kätevää, jos esimerkiksi keskiviikkona on aina keittoa ja perjantai on spagettipäivä.
- Pidä ruokakomerossa aina paastovara.

Lisää asiaa paastosta: ks. joulupaasto, suuri paasto, apostolien paasto ja Jumalansynnyttäjän paasto.



Most Holy Theotokos, save us!



Paastokalenterit: [Many Mercies]

Vihkosen laati Maura Ihatsu

Kreditoimattomat kuvat Maura Ihatsu