

Luomaton Valkeus

12.11.2022

Nº 2

2022/2

Konstantinopolin ekumeenisen
patriarkaatin alaisen Suomen
autonomisen arkkipiispakunnan
Helsingin ortodoksinen seurakunta

Myllypuron Pyhittäjä
Aleksanteri Syväriläisen
kappelin tiedotuslehtinen

Kappelin käyntiosoite:
Jauhokuja 3 B 2
Helsingin Myllypuro

Kristuksessa rakkaat lukijat!

Tiedotuslehtisemme käsillä oleva numero, ilmestyen marraskuun 15. päivänä alkavan ja joulupäivän liturgiaan kestäväen joulupaaston kynnyksellä, keskittyy erityisesti paastoon ja sen kahteen yhtäläillä keskeiseen puoleen: ruumiilliseen ja hengelliseen.

Kautta kirkkovuoden keskiviikkoiset ja perjantaiset paastopäivät antavat meille harjoitusta neljää paastokautta varten, jotta me muodostunein terveellisin rutiinein olisimme valmistautuneita paaston vastaanottamiseen sekä hengellisen kilvoituksen että määrätyistä ruoka-aineista pidättäytymisen muodossa.

Paastokausi luo kontrastin valmistautumisen ajan ja valmistautumisen kohteen, Kristuksen syntymäjuhlan, välille. Siinä missä yhteiskuntamme paljossa viettää juhlaa ennakkoon esim. pikkujoulujen vieton ja lukuisten jouluaterioiden jo adventtikaudella syömisen kautta, samalla kannustaen jouluvalmisteluihin, jotka ovat omiaan luomaan kiirettä ja stressiä, kehottaa Kirkko valmistautumaan elämän yksinkertaistamisen, elämäntapojen parantamisen, rukoukseen hiljentymisen sekä ruokavalion keventämisen ja yksinkertaistamisen kautta.

Pidempien paastokausien joukossa joulupaasto on ruokasäädöksiltään mieidoimmasta päästä: vaikka luovumme lihasta, maitotuotteista ja munista, pysyy kala ruokavaliossa ensimmäisen viikon ajan, poisluettuna keskiviikkojen ja perjantaiden tiukemmat paastot, Neitseen Marian temppeliinkäymisen juhlaan (21.11.) asti. Vielä sen jälkeenkin on kala sallittua lauantaisin ja sunnuntaisin sekä suurina juhlapyhinä (esim. 30.11., 6.12.).

Ruokaan kohdistuvaa paastoa merkittävästi työläämpi on hengellinen paasto, jonka tueksi ruokapaasto on annettu. Kuinka paljon helpompi onkaan muokata sitä, mitä me syömme, kuin sitä, millaisiksi olemme tulleet! Näitä molempia paasto kutsuu meitä kuitenkin muovaamaan, jotta tätä hetkeä otollisempina ja Jumalan mielen mukaisemmin elävinä vastaanottaisimme Vapahtajamme kirkkaan juhlapäivän. Kreetan synodin sanoin: *samoin kuin ravinto on elämän symboli ja sen puute kuoleman kuva, on meidän paastottava kuollaksemme maailmalle ja saatuumme siitä sen jälkeen jumalallista ravintoa elämme sen jälkeen Jumalalle.*

Paasto

Pyhittäjä Serafim Sarobilaisen († 1866) opetuksista*

Ei paasto ole yksinomaan siinä, että syödään harvoin, vaan siinä, että syödään vähän; ei se ole siinäkään, että syödään kerran vuorokaudessa, vaan siinä, että ei syödä paljoa.

Mieletön on se paastoaja, joka vain odottaa määrättyä ruokahetkeä syödäkseen silloin itsensä ylikylläiseksi rasittaen näin sekä ruumistaan että sieluaan.

Järkevään ruoan käyttöön kuuluu sekin, ettei saa tehdä eroa maukkaan ja vähemmän maukkaan ruokalajin välillä. Tällainen valikointi on ominaista eläimellisille olennoille, mutta järjellisessä ihmisessä esiintyvänä se ei ansaitse kiitosta. Me pidättäydymme maukkaista aterioista nöyryyttääksemme meitä vastaan sotivat lihamme jäsenet ja antaaksemme hengelle vapauden toimia.

Todellinen paasto ei ole myöskään vain ruumiin näännyttämisessä, vaan siinä, että sen osan leivästäsi, jonka aiot itse syödä, antaisit sille, joka on nälkäinen, sillä *autuaita te, jotka nyt olette nälissänne: teidät ravitaan*. Luuk. 6:21; Matt. 5:6

Kilvoittelujohtajamme ja Pelastajamme Herra Jeesus Kristus vahvisti itseään pitkäaikaisella paastolla

ennen kuin ryhtyi ihmiskunnan lunastamisen kilvoitukseen. Samoin kaikki kilvoittelijat ryhtyessään palvelemaan Herraa hankkivat itsellensä voimia paaston avulla ja aloittivat ristintiellä kulkemisensa aina paastokilvoituksella. Kilvoitteluelämässään kypsymisen mittana he pitivät edistymistään paastossa.

Pyhät ihmiset eivät heti ryhtyneet ankaraan paastoon, vaan kehittivät itseänsä vähitellen siihen, että kykenisivät tulemaan toimeen hyvinkin niukalla ravinnolla. Pyhittäjä Dorotheos opetti oppilastaan Dositeosta paastoamaan siten, että vähitellen riisti hänen ruoka-annoksestaan jonkun vähäisen osan, niin että se neljästä naulasta leipää (n. 1½ kg) – jotka alkujaan kuuluivat hänen ateriaansa – supistui kahteen luotiin (n. 30 g).

Paastokilvoituksestaan huolimatta pyhät paastoajat – kaikkien ihmeksi – eivät lainkaan tunteneet heikkoutta, vaan olivat reippaita, voimakkaita ja aina työhön valmiita. Sairauksia heidän joukossaan ilmeni aniharvoin ja heidän elinikänsä oli harvinaisen pitkä.

Missä määrin paasto hävittää lihan kukoistuksen ja tekee sen kevyeksi, siinä määrin paastoajan hen-

* Julkaisusta *Kilvoittelija* (№5, 1938. 159–160). Kieliasua jossain määrin muokattu toimituksen toimesta.

gellinen elämä myös täydellistyy ja ilmaisee itsensä ihmeellisin ilmiöin. Ulkonaiset aistimet ikäänkuin häviävät ja sielu maailmasta irtautuen kohoaa hengellisin silmin taivaaseen ja kokonaan syventyy hengellisen maailman näkemiseen.

Läheskään kaikki eivät kykene si-

tomaan itseään ankaralla paastosäännöllä pidättäytyäkseen ja kieltääkseen itseltään sen, mikä tekee lihan heikkouksien voittamisen vaikeammaksi, mutta *joka voi valita tämän ratkaisun, valitkoon* ^{Matt. 19:12}.

Saarna Vapahtajan syntymäjuhlaan valmistautumisesta*

Pyhä isämme Ambrosius († 397, muistopäivä 7.12.), Milanon piispa

Veljet! Jos me ajallisen kunnian vuoksi otamme maallisen vallanpitäjän syntymäpäivän vastaan suurilla valmistuksilla, niin kuinka meidän on kohdattava iankaikkisen Kuninkaamme, Jeesuksen Kristuksen syntymäpäivä – Kuninkaamme, joka palkitsee meidän Hänelle osoittamansa sitoutuneisuuden, ei ajallisella, vaan iankaikkisella kunnialla, ja tekee meidät osallisiksi ei jälkeläisille siirtyvän maallisen hallitsijavallan osoittamasta kunnioituksesta, vaan kunniasta Taivaan Valtakunnassa, jolla ei ole perijää? Minkä palkinnon me tulemme saamaan siitä? Tästä opettaa Raamattu seuraavasti: *Mitä silmä ei ole nähnyt eikä korva kuullut, mitä ihminen ei ole voinut sydämessään aavistaa, minkä Jumala on valmistanut niille, jotka häntä rakastavat.* ^{Jes. 64:4; 1. Kor. 2:9}

Minkälaisilla puvuilla meidän on koristettava itsemme? Minä sanon:

itsemme – eli sielumme – koska meidän Kuninkaamme Kristus ei vaadi loistavaa pukua, vaan sielun uskollisuutta. Hän ei katso ruumiin kauneuteen, vaan sydämeen. Hän ei ihastu vyötäisille sidottavan katoavaisen vyön loistoon, vaan ehdottomaan siveyteen. Tulkaamme siis Hänen eteensä kyvykkäinä uskossa, pukeutuneina laupeuden vaatteesiin, kunniallisina elämämme tavoissa!

Joka vilpittömästi rakastaa Kristusta, hän parhaiten koristaa itsensä noudattamalla Hänen käskyjään, jotta Hän näkisi, että me aidosti uskomme Häneen, kun saavumme Hänen juhlaansa sellaisessa loistossa, ja jotta Hän iloitsisi sitä enemmän, mitä enemmän Hän katselee meidän hengellistä puhtauttamme.

Puhdistakaamme ennalta sydämemme ja omatuntonne! Valais-

* Julkaistu teoksessa *Jumalan sanan siemeniä* (PSHV:n toimituksia XCII, 1915). Kieliasua jossain määrin muokattu toimituksen toimesta.

kaamme henkemme ja odotta-
kaamme puhtainta ja viattominta
pyhimmän Herran tulemista, jotta
viattomat palvelijat juhლისivat puh-
taimmasta Neitseestä syntyneen
syntymäpäivänä!

Joka sinä päivänä esiintyy likai-
sena ja saastaisena, hän ei kunnioita
Kristuksen syntymäpäivää. Vaikka
hän ruumiillisesti onkin läsnä Her-
ran juhlassa, on hän kuitenkin hen-
gessään kaukana Vapahtajasta, sillä
likainen ei voi olla yhteydessä Pyhän
kanssa, saituri laupiaan kanssa,
haureellinen neitseellisen kanssa.
Joka kelvottomana ryhtyy tällaiseen
yhteyteen, tekee siitä suuremman
loukkauksen, sillä hän ei tunne
omaa itseään: haluten esiintyä in-

nokkaana on hän
itse asiassa julkea,
kuten se evan-
geliumissa mainittu
ihminen ^{Ks. Matt. 22:11–}
¹³, joka hääjuhlaan
kutsuttuna rohkeni
saapua pyhien ko-
koukseen pukeutu-
matta hääpukuun.
Likaisen omantun-
tonsa vuoksi hän
yksin herättää pa-
hennusta, toisten
loistaessa Herran pidoissa hurskau-
desta, uskosta ja puhtaudesta.

Mitä kirkkaammin vanhurskasten
pyhyys loistaa, sitä selvemmäksi tu-
lee syntisen saastaisuus. Ehkä hän

ei olisikaan herättänyt sellaista in-
hoa, ellei hän olisi astunut pyhien
joukkoon. Tämän vuoksi kuninkaan
palvelijat sitoivat hänen jalkansa ja
kätensä ja heittivät hänet ulos pi-
meyteen, ei ainoastaan hänen synti-
syytensä tähden, vaan myös siitä
syyistä, että hän syntisenä otti itsel-
leen palkkion, joka oli määrätty py-
hille.

Ystäväni, ottaessamme vastaan
Herran syntymäpäivän puhdistaa-
kaamme siis itsemme kaikesta syn-
nin saastasta! Täyttäkäämme Hä-
nen aarreaittansa kaikenlaisilla lah-
joilla, jotta sinä pyhänä päivänä olisi
millä lohduttaa vaeltajia, lieventää
leskien surua, vaatettaa kerjäläisiä.
Sillä onko hyvä, jos samassa talossa,

saman isännän pal-
velijoiden joukossa
toinen iloitsee kan-
taessaan silkkipu-
kua ja toinen on
alakuloinen olles-
saan puettuna ryy-
syihin; toinen saa
yltäkyllin syödäk-
seen, toinen näkee
nälkää ja janoa? Ja
tuleeko rukouksil-
lamme olemaan
vaikutusta, kun me

anomme päästämään meidät pa-
hasta, mutta itse emme tahdo olla
armeliaita veljillemme?

Seuratkaamme Herramme esi-
merkkiä. Jos Hän näki hyväksi



tehdä köyhät meidän kanssamme osallisiksi taivaan armosta, niin miksi he eivät saisi olla kanssamme osallisia maallisesta rikkaudesta? Sakramenttiveljet eivät saa olla vieraita toisilleen omaisuuteen nähden. Me hankimme varmimmin itsellemme puolustajia Herran edessä kustantamalla ravinnon niille, jotka kiittävät Jumalaa. Kun köyhä kiittää Jumalaa, katsoo Herra suopeasti sen puoleen, jonka myötävaikutuksesta Häntä kiitetään. Sillä Raamatussa sanotaan: *voi sitä ihmistä, jonka kautta Jumalan nimeä pilkataan* vrt. Room. 2:24 ja: *rauha sille ihmiselle, jonka kautta Herran meidän*

Vapahtajamme nimi tulee siunatuksi.

Hyväntekijän ansio on se, että hän kotonaan osoittaa laupeutta yksin, mutta Kirkko rukoilee monen suun kautta Herraa, ja lukuisten anomusten kautta saa odottamatta sen, mitä hän itse ei olisi rohjennut pyytää Jumalalta. Ylistäen tällaista avustusta pyhä apostoli lausuu: *että monesta suusta meidän tähtemme kohoaisi runsas kiitos siitä armosta, joka on osaksemme tullut* 2. Kor. 1:11; ja toisessa paikassa: *jotta uhri tulisi otolliseksi ja Pyhän Hengen kautta pyhityksi* vrt. Room. 15:16.

Aamen.

Ensimmäinen puhe Herran rukouksesta (jatkoa edellisestä numerosta)

Pyhä isämme Filaret († 1866), Tšernigovin arkkipiispa

Joka olet taivaissa, lisää Vapahtaja. Se ei merkitse, että totinen Jumala olisi vain taivaassa: Hän on kaikkialla. Mutta taivas osoittaa jumaluuden saavuttamatonta korkeutta ja kunniaa Ps. 11:4; 103:11; taivas on sen lähestymättömän valkeuden kuva, jossa Jumala asuu 1. Tim. 6:16; taivas on puhtaiden ja pyhien henkien asunto; taivas on meidänkin isänmaamme, johon meidän tulee palata, jos vain maallinen elämämme on puhdas 1. Piet. 1:4.

Näin sanat *joka olet taivaissa* kääntävät rukoilijan mielen ja sydämen maallisista töistä ja turhuuksista iankaikkiseen elämään ja Jumalan

kunniaan.

Kaikkea näkyväistä ylemmäs kohoaa sen kautta rukoilijan sielu: se etsii valoa, jota ei ole maan päällä; se etsii lepoa, jota ei ole missään luodussa; se etsii voimaa ja kestävyyttä, joita ei näe itsessään eikä toisissa. Sen tähden se lentääkin taivaalliseen isänmaahan, pyhien ja Jumalan kunnian majoihin.

Joka olet taivaissa! Se merkitsee: Sinulla on kaikki: totuus, rauha, voima ja iankaikkinen autuus; Sinulta odotan kaikkea!

Katsokaa, veljet, kuinka paljon meille opettaa Herran rukouksen al-

ku! Siinä ilmenee kokonaisuudessaan kristinuskon henki; siinä huokuu rakkaus kaikessa täyteydessään; siinä huokuu Jumalan rakkaus ihmisiin, ihmisten rakkaus Jumalalle, ihmisten rakkaus toisiinsa – rakkaus, joka on unohtanut kaiken maallisen ja kohonnut Jumalan kunnian istuimen eteen.

Ole kiitetty Sinä, taivaallinen Opettajamme! Ainostaan Sinä, eikä kukaan muu, voit opettaa meitä näin rukoilemaan. Kunnia olkoon Sinulle ynnä Isän ja Pyhän Hengen kanssa!

Aamen.

Jatkuu seuraavassa numerossa pyhän Filaretin toisesta puheesta

Synnintunnustuksen sakramenttiin valmistautumisesta

Me olemme ottaneet tavaksi käydä synnintunnustuksella hyvin harvoin, ja sen tähden kokoamme niskoillemme niin paljon syntiä, että kun vihdoin menemme niitä tunnustamaan, emme enää tiedä, mistä aloittaisimme tunnustuksemme ja miten puhdistaisimme omantuntomme rippi-isän edessä.

Jonkin verran kyllä muistamme tunnustaa, mutta hyvin paljon jää muistiin tulematta, ja se jää siis omalletunnonllemme. Kuinka voisimme tätä välttää?

Synnintunnustukselle täytyy valmistautua jo edeltä käsin. Pohdi tätä: kuinka toimit tahtoessasi mennä pimeään huoneeseen? Etkö jo enakkoon sytytä kynttilää ja vasta sitten mene varovasti, jotta et kompastuisi ja kaatuisi? Toimi samoin myös sielusi kanssa! Mitä kynttilä on ruumiillisille silmillemme, sitä Jumalan laki on sielullemme.

Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkal-

lani Ps. 119:105.

Ota käteesi tuo erinomainen valo – Jumalan sana, Jumalan laki – ja mene sitä yksinäisyydessä lukemaan ja sen mukaan tutkimaan pahoja tekojasi! Ota avuksesi myös omatuntosi, älä riitele sen kanssa äläkä puolustele itseäsi sen edessä. Lue Jumalan käskyjä, niin omatuntosi näyttää sinulle syntisi. Sinä luet, esimerkiksi Kristuksen sanat:

Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. Matt. 5:23–24

Ensimmäinen ja tärkein asia onkin sopia lähimmäisen kanssa.

Sitten lue perätysten Jumalan kymmenen käskyä.

Ensimmäinen käsky kuuluu: *Minä olen Herra, sinun Jumalasi. Sinulla ei saa olla muita jumalia.*

Totta on, että sinä olet kristitty, sinä uskot yhteen totiseen Juma-

laan, mutta kunnioitatko Häntä niin kuin tulisi kunnioittaa? Rakastatko Häntä kaikesta sydäimestäsi? Oletko epäillyt Hänen laupeuttaan ja oletko luottanut enemmän ihmisiin, kuin Jumalaan? Muistele, oletko ihmisiä miellyttääkseni rikkonut Jumalan käskyjä? Oletko joskus joutunut epäuskon valtaan, tai oletko taikauskoon turvautuen etsinyt maailmasta apua? Oletko epäillyt kirkon oppia? Oletko joskus uteliaisuudesta luke-
nut Jumalalle kelpaamattomin kir-
joja?

Toinen käsky kieltää kumarta-
masta epäjumalia.

Sinä et todellisuudessa kumarra epäjumalin, mutta apostoli Paavalin sanojen mukaan siveettömyys, saas-
taisuus, intohimot, pahat halut ja
ahneus ovat epäjumalan palvelusta.
Kol. 3:5 ja omaisuutta palveleville ih-
misille on heidän vatsansa epäjuma-
lana Fil. 3:19.

Ylpeät ja kunnianhimoiset ihmiset pitämät itseään kaikkia parempana ja siten tekevät itsestään epäjuma-
lan. Pohdi siis: oletko etsinyt itsel-
lesi kunniaa ja oletko ylpeillyt? Ja
oletko ahnehtinut rikkautta ja omai-
suutta?

Kolmas käsky kuuluu: *Älä käytä
väärin Herran, Jumalasi, nimeä.*

Voi, kuinka usein voikaan Juma-
lan nimeä tavallisessa puheessa,
vaikka tiedetäänkin, että se on
synti! Mieti: oletko sinä aina hartau-
della lausunut Jumalan pyhintä ni-

meä? Vai oletko nurissut Jumalaa
vastaan vastoinkäymisissäsi? Olet-
ko pilkannut pyhiä kirjoituksia ja
nauranut niille? Oletko tarkkaavai-
sena seisonut rukouksissasi? Ja
oletko rikkonut Jumalalle tekemiäsi
lupauksia? Kaikki tämä on syntiä
Jumalan kolmatta käskyä vastaan.

Neljäs käsky velvoittaa pyhyy-
dellä kunnioittamaan juhlapäiviä.

Me tiedämme, että työnteko juhla-
päivinä on synti, ja sitä vartenhan se
on kiellettykin, että me vapaammin
voisimme ajatella Jumalaa ja Hänen
tekojansa. Mutta teetkö sinä aina
niin? Käytkö ahkerasti kirkossa?
Oletko kodissasi nauranut tai puhu-
nut sellaista joutavaa, mistä ei ole
minkäänlaista hyötyä? Oletko osal-
listunut sakramenteista niihin lain-
kaan valmistautumatta? Oletko
viettänyt pyhäpäiviä joutilaisuu-
dessa tai väärissä huveissa ja tans-
seissa? Rukoiletko ja luetko Juma-
lan sanaa niinä päivinä ahkerasti?
Oletko juhlapäivinä antautunut
juoppouteen sen sijaan, että auttai-
sit köyhiä ja onnettomia? Synnilli-
nen elämä on syntiä joka päivä,
mutta pyhäpäivinä on se kaksin ker-
roin suurempi synti. Oletko rikkonut
Kirkon asettamia paastopäiviä, joi-
den rikkominen on samanlaista syn-
tiä, kuin juhlapäivienkin rikkomis-
nen?

Viides käsky kuuluu: Kunnioita
isääsi ja äitiäsi.

Nyt tutki koko perhe-elämäsi.

Muistele, oletko kunnioittanut vanhempiasi ja antanut heille apua elämänsä vanhoilla päivillä. Jos he ovat kuolleet, rukoiletko heidän sielujensa puolesta? Oletko ollut kylmä vaimollesi, lapsille, veljille, sisarille ja muille sukulaisille? Sitten luo katseesi valtiolliseen ja kirkolliseen yhteiskuntaan. Rukoiletko, kuten kirkomme käskää, esivallan puolesta? Kunnioitatko Kirkon paimenia, rippisää, kummejasi? Jos Jumalan tahdosta on sinut asetettu esimieheksi, niin pohdi, oletko menetellyt oikein alaitesi kanssa?

Kuudes käsky kuuluu: Älä tapa.

Ihminen voi tappaa toisen, ei ainoastaan toimillaan, vaan myös sanalla. Oletko siis vihassa loukannut, kironnut tai soimannut veljeäsi? Pohdi, oletko syyppää siihen, että jos näet lähimmäisesi kärsivän silmiesi edessä, näet että hänen voimansa ovat lopussa ja sinä voit auttaa häntä, mutta et auta ja hän kuolee ylivoimaisista vaivoista. Mieti, oletko tällainen, ja jos olet: kadu, kadu kylmyyttäsi, sillä muuten tulet vastaamaan siitä Jumalalle. Oletko rasittanut palkallisiasi kovalla työllä? Oletko ajatellut itse päättää elämäsi? Oletko vietellyt jonkun toisen johonkin syntiin? Viettelys – se on hengellinen murha.

Seitsemäs käsky kieltää kaikki lihalliset himot.

Vaikealta tuntuu tunnustaa näitä syntejä rippisää edessä, mutta kat-

so, ettei turmeltunut omatuntosi pettäisi sinua! Muista, ettet voi pettää Jumalaa, ja sinun puolustautumisesi Hänen edessään on mitätön. Älä kainostele rippisää edessä, sillä hän on samanlainen ihminen kuin me kaikki. Ajattele tarkkaan ja tunnusta pelkäämättä kaikki, mikä on puhdasta omaatuntoasi vastaan. Aviorikoksen, haureuden, aviottomien suhteiden ja muun irstaan siivettömyyden lisäksi tähän kuuluvat epäsiiveelliset laulut, tanssit, riettaat puheet, hyödyttömät ja epäsiiveelliset kirjat, juoppous ja muut sellaiset paheet.

Kahdeksas käsky kuuluu: Älä varasta.

Totta lienee, että sinä et ole varastanut toisten omaisuutta etkä ole ryöstänyt ketään, mutta oletko pettänyt jotakuta tai ottanut vastaan varastettua tavaraa? Oletko ajanut pois luotasi köyhän ja oletko tarpeettomasti elänyt toisen varoilla? Mieti, oletko menetellyt omantuntosi mukaan sinun vastuullesi uskotun vieraan omaisuuden suhteen? Kaikki tämä on vastoin kahdeksatta Jumalan käskyä.

Mutta kuka meistä ei olisi rikkonut yhdeksättä käskyä vastaan? Kuka ei ole panetellut lähimmäistensä, kuka ei ole valehdellut?

Ja taas, kuka ei ole rikkonut kymmenettä käskyä vastaan? Sanotaan: *Älä himoitse*, mutta kuinka paljon meissä onkaan kateutta,

tyytymättömyyttä, synnillisiä himoja ja haluja!

Tutkittuasi näin Jumalan käskyt ota käteesi evankeliumi ja lue siitä edes kolme lukua, nimittäin: Matteuksen evankeliumin 5., 6. ja 7. luku. Lue, ja tutki itseäsi: oletko täyttänyt sen, mitä niissä on kirjoitettu?

Sitten tutki, onko vielä jotakin, joka painaa sinun omaatuntoasi.

Näin itseäsi tutkisteltuasi menet valmistautuneena syntejäsi tunnustamaan. Ei ole sekään pahasta, jos kirjoitat syntisi muistiin paperille, sillä silloin sinun on helpompi ne muistaa rippi-isäsi edessä tunnustessasi.

Julkaisusta *Троицкий листокъ* No. 207 (1884). Venäjältä suomentanut J.V.

pyhän isämme Filaret Moskovalaisen († 1867, muistopäivä 19.11.)

Jokapäiväinen rukous Herrallemme Jeesukselle Kristukselle*

Herra, minä en tiedä, mitä pyytäisin Sinulta. Sinä yksin tiedät, mikä minulle on tarpeen. Sinä rakastat minua enemmän kuin minä osaankaan rakastaa itseäni. Isä, anna palvelijallesi, mitä en itse osaa pyytääkään. En rohkene anoa ristiä enkä lohdutusta, vaan ainoastaan seison edessäsi, sydämeni on sinulle avattu. Sinä näet ne tarpeet, joita minä en näe – ota ne huomioosi ja tee minulle laupeutesi mukaan. Haavoita ja paranna, syökse alas ja kohota minut. Hartaana ja vaienneena olen Sinun pyhän tahtosi ja minulle käsittämättömien kohtaloittesi edessä, minä kannan itseni Sinulle uhriksi, antaudun Sinulle. Ei ole minulla muuta halua, kuin täyttää Sinun pyhä tahtosi. Opeta minut rukoilemaan – rukoile Sinä itse minussa. Aamen.



* Julkaisusta *Kilvoittelija* (№3, 1938. 101).

Размышления о посте

Холодными ноябрьскими вечерами хочется горячего какао с молоком и с разными вкусами. Наверное, так наш организм пытается зарядиться энергией.

В православной церкви 15 ноября начинается рождественский пост, который длится 40 дней и заканчивается Великим Праздником Рождества Христова. Пост означает отказ от еды, вернее именно это приходит в голову, когда мы слышим слово пост. В православной традиции пост означает отказ от пищи животного происхождения, например, от мяса и молока. Также в посту мы стараемся есть меньше сладостей и вообще стараемся ограничить себя в еде, чтобы освободить время для чего-нибудь другого. Например, мы можем посвятить время своим близким, почитать хорошую духовную литературу или помолиться.

Для чего же нам поститься? Сейчас в магазинах есть все. Мясу и молоку мы можем найти достойную замену. Например, можно добавить в какао овсяное или кокосовое молоко и быть довольными тем, что мы соблюдаем пост. Мы вполне можем сделать полезный и хороший выбор, покупая в магазине продукты. Но у поста есть еще и

обратная сторона медали, о ней говорят святые отцы в своих писаниях: это духовный пост.

Святитель Василий Великий так писал о посте: " Пользу поста не ограничивай одним воздержанием в еде, потому что истинный пост есть устранение от злых дел... Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. Ты не ешь мяса, но обижаешь брата... Истинный пост есть удаление зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи ..."

То есть мы видим, что духовный пост тоже очень важен. Однажды один священник ответил на вопрос как поститься такими словами: " не ешь своего брата". Оказывается, что этот совет очень сложно исполнить, сложно научиться относиться к ближнему как к самому себе, особенно когда нам кажется, что к нам несправедливы или неправы.

В человеке есть телесное и духовное начало. Поэтому и пост это телесный и в то же время духовный подвиг. Телесный пост и воздержание — это способ достигнуть правильного внутреннего состояния для дальнейшего духовного подвига. Когда мы отказываемся от еды мы стараемся подготовиться для того, чтобы таким же образом

otkautua ot вредных привычек.

Для меня лично пост — это время, особое время, когда я могу сосредоточиться на том, чтобы что-то исправить в своей жизни, сделать что-то по-другому. Например, чаще ходить в храм, помогать своим родным. Пост — это период, данный для того, чтобы изменить свои мысли и оставить время для размышлений, а хочу ли я поменять

что-то в своей жизни?

Пост — это время, данное нам для того, чтобы отпустить все земное и приблизиться к небесному, к Господу и Его благодати и любви.

Холодными ноябрьскими вечерами хочется горячего какао. Я пью вкусный напиток и смотрю в окно на звездное небо...

M. A.

Lukijat kysyvät

Kuinka paastota, jos terveydentila ei salli ruokapaaston noudattamista?

Ruokapaasto on oleellinen osa paastoamista siinä missä hengellisenkin. Se auttaa meitä keventämään ruumistamme ja siten vähentämään ruumiin valtaa ylitse hengen.

Paastoa on myös erilaista: viikoittaisina paastopäivinä pidämme keskiviikkoa ja perjantaita, minkä lisäksi yksittäisiä paastopäiviä ovat teofanian aatto, ristin ylentämisen juhla ja Edelläkävijän ja Kastajan Johanneksen mestauksen päivä. Lisäksi neljä paastokautta neljän suuren juhlan (nelikymmenpäiväiset Vapahtajan syntymän ja ylösnousemuksen päivien edellä, vaihtelevan pituinen apostolien Pietarin ja Paavalin päivän edellä sekä kahden viikon mittainen Jumalanäidin kuolonuneen nukkumisen juhlan edellä) rytmittävät kirkkovuotta. Lisäksi

täydellisenä syömättömyytenä ja juomattomuutena ilmenee pyhään Ehtoolliseen osallistumiseen valmistava ehtoollispaasto, jota noudatetaan vähintään osallisuutta edeltävästä puolesta yöstä alkaen.

Mitä tulee kykenemättömyyteen noudattaa paastoa, on heti alkuun tarkennettava mistä puhumme: se että jokin on vaikeata ei suinkaan tarkoita sitä, että se olisi mahdollonta. Inhimillisestä heikkoudesta johtuen ilmenneet haasteet paaston noudattamisessa eivät itsessään tee ruokapaastoa mahdolltomaksi. Sen sijaan puhumme olosuhteista, joissa ne moninaiset vaivat, jotka joidenkin meistä osaksi ovat tulleet, tekevät ruokapaaston noudattamisen vaikeaksi – ellei mahdolltomaksi.

Tällaisissa tilanteissa on tärkeää kuunnella niitä ohjeita, joita terveydenhuollon ammattilaiset asiaan liittyen antavat. Pyhittäjä Makari

Optimalainen muistuttaa eräässä kirjeessään siitä, että kenenkään ei pidä – edes uskonsa vahvuuteen vedoten – vähätellä lääkärin apua: *Jumala on kaikkien ihmisten ja kaiken muunkin Luoja: ei ainoastaan potilaan, vaan myös lääkärin, lääkärin viisauden, lääkekasvien ja niiden parantavan voiman Luoja.* Niinpä jos lääketieteellisistä syistä ei ole mahdollista noudattaa kaikkia ruokapaaston säädöksiä, on tä-mä ohjeistus annettu noudatettavaksi.

Myös tämä on nähtävissä harjoituksena nöyryydessä: se, mitä me ehkä haluaisimme tehdä – vaikka se olisikin itsessään hyödyllistä –, ei aina ole meille mahdollista tai luvalista. Pyhittäjä Serafim Sarovilainen opettaa: *Ruokaa täytyy käyttää päivittäin sen verran kuin ruumiin vahvistamiseksi on tarpeen, jotta se kykenisi auttamaan sielua sen suorittaessa kilvoitustaan; muutoin saattaisi käydä niin, että ruumiin nääntyessä sielukin heikkenisi.* Tämä koskee kaikkia, mutta erityisesti sairaudesta tai muusta ruumiin heikkoudesta kärsivän tulee huolehtia siitä, ettei hän terveydellensä sopimattomalla paastolla tuota itselleen sekä ruumiillista että sielullista haittaa.

Kreetalla vuonna 2016 kokoontunut yleisortodoksinen synodi kuitenkin toteaa: *Kenenkään ei pidä jättäytyä pois paastamisen kamppailusta, vaan ryhtyä siihen luottaen Jumalan armahtavaisuuteen omaa keskeneräi-*

syttä ja arvostelukyvyynpuutetta kohtaan. Niinpä ei tule tällaisessaakaan tilanteessa lannistua ja jäädä siihen mielentilaan, ettei minkäänlainen ruokapaasto olisi mahdollinen. On, nimittäin, pohdittava sitä, missä määrin paaston hengen täyttäminen on mahdollista silloinkin, kun sen kirjaimen noudattaminen ei ole mahdollista.

Paaston henki toteutuu silloin, kun ravinto toimii ravintona: se on ravitsevaa, mutta ei yksinkertaisuudessaan anna aihetta herkkutellelle; ateriat ovat riittäviä ruumiin voimien ylläpitämiselle, mutta riittävän niukkoja mässäilyn välttämiseksi. Lisäksi on aiheellista kiinnittää huomiota ajankäyttöön: jos ruoan valmistukseen tai itse ruokailuun kuluu kohtuuttoman paljon aikaa, kertoo tämä siitä, että ruumiin ravitsemiseksi tarkoitetusta aterioinnista muodostunut ajanviete, jonka erityisesti paastoaikana voisi käyttää johonkin muuhun, mikä edistäisi hengellistä elämää.

Tärkeää ja välttämätöntä on myös se, että myös näitä asioita käsitellään yhdessä rippi-isän kanssa: tällöin ei omavaltaisesti tehdä ratkaisua paaston noudattamisen laadusta – tai sen noudattamattomuudesta –, vaan ratkaisu tämä tehdään rippi-isän kanssa yhteisymmärryksessä. Ja ennen kaikkea on muistettava, että hengellisen paaston – nimittäin katumuksen hengen

herättämisen, parannuksenteon, pahasta pidättäytymisen ja hyvien tekojen viljelemisen – elämistä eivät terveyteen liittyvät rajoitteet tee mahdottomaksi.

J.V.

Toimitus vastaa sille postitse toimitettuihin kysymyksiin liittyen Kirkon uskonoppiin, kirkollisiin tapoihin jne. Kysymykset julkaistaan nimettöminä. Seuraavassa numerossa vastaan – palstatilan mahdollistamissa rajoissa – kysymyksiin, jotka ovat saapuneet toimitukselle perjantaihin 2.12. mennessä.

Luomaton Valkeus -tiedotuslehtisen tilaaminen postitse toimitettavaksi on mahdollista toimittamalla toimitukselle osoitetietojen keralla postimerkkejä niin moneksi kuukaudeksi kuin haluaa lehtistä postitse toimitettavan. Tiedotuslehtisen voi tilata itselleen tai jollekulle muulle. Toimituksen yhteystiedot lehden takalehdellä.

Toimitukselle on mahdollista **tarjota aineistoa** (matkakertomuksia, hartauskirjoituksia, mielipidekirjoituksia yms.) julkaistavaksi – nimerkillä tai omalla nimellä. Toimitus julkaisee näitä kirjoituksia palstatilan sen mahdollistaessa ja arvioituansa, missä määrin kirjoitus palvelee tiedotuslehtisen funktiota.

AJANKOHTAISTA KAPPELILLA

Seuraavien pyhä- ja juhlapäivien **liturgioiden jälkeiset kirkkokahvit** kaipaavat tekijöitä: **27.11., 6.12., 11.12., 17.12.** Kutsumusta kahvituksen järjestämiseen tuntevat voivat laittaa nimensä kappelin keittiön ovelle olevaan listaan. Tarvittaessa kanttori ohjeistaa ja perehdyttää keittiön käyttöön sekä myös antaa lisätietoja. **Huom!** Myös arkipäivien liturgioiden yhteyteen saa järjestää kahvitusta niin halutessaan.

Maanantaisin kokoontuu **jalouskois-kirkollinen käsityöpiiri** ehtoopalveluksen jälkeen.

Perhekerho kokoontuu parittomien viikkojen tiistaisin, eli 22.11. ja 20.12. (ks. 6.12.) klo 9:30–11:30.

Kappelilla järjestetään koulutusta **ponomarina** toimiville tai asiasta kiinnostuneille. Lisätietoja ja aikataulut papilta kysymällä.

KP Leon, Helsingin ja koko Suomen arkkipiispan, aloitteesta perinteeksi muodostuvan tavon mukaisesti järjeste-

tään joulun alla, vielä tarjontamattomana ajankohtana, **puurotarjoilu vähävaraisille**. Järjestelyapuun kutsumusta tuntevat **vapaaehtoiset**, voivat ilmoittautua kanttorille. Samaan tilaisuuteen kerätään kappelille **lahjoja vähävaraisille** ja heidän perheillensä luovutettaviksi. Kysymyksiin vastaa ja lisätietoja antaa kanttori.

Ma 14.11. ehtoopalveluksen jälkeen luento Ukrainan kirkollisesta historiasta.

La 19.11. aamupalveluksen ja liturgian jälkeen kirkkoleipäleipojaiset. Ilmoittautumiset kanttorille.

Ke 30.11. ehtoopalveluksen jälkeen luento Bysantin keisarikunnan ja latinalaisen lännen välisistä suhteista. Luennoi TM Petri Gyllström.

Ti 6.12. Perheet kirkossa -tapahtuma klo 15–17. Vietämme p. Nikolaoksen juhlaa ja suuntaamme ajatukset kohti Kristuksen syntymää.

Ti 13.12. ehtoopalveluksen jälkeen luento viimei-

simpien vuosikymmenten aikaisista kirkollisen elämän muutoksista.

La 17.12. on Järvenpään ystäväpiiri veljellisellä vierailulla tutustumassa pyhäkköömme ja yhteisöömme. Vierailu alkaa aamun jumalanpalveluksista ja kirkkokahveista.

KIRKKOJUHLIA

13.11. p. Johannes Krysostomos

14.11. p. apostoli Filippus

15.11.–24.12. joulupaasto

16.11. p. apostoli ja evankelista Matteus

21.11. Neitseen Marian temppeliinkäyminen *juhla-kausi 25.11. asti*

23.11. p. jalouskoinen suuriruhtinas Aleksanteri Nevski

30.11. p. apostoli Andreas Ensinkutsuttu

5.12. pt Savvas Pyhitetty

6.12. p. Nikolaos Ihmeiden tekijä

11.12. pyhien esi-isien sunnuntai

12.12. p. Spyridon Ihmeiden tekijä

13.12. p. neitsytmartyyri Lucia

15.12. pt Trifon Petsamolainen

17.12. profeetta Daniel ja kolme pyhää nuorukaista

18.12. pyhien isien sunnuntai

Ajankohtaisia tietoja kappelin tapahtumista löytyy myös sosiaalisessa mediassa: Facebookissa ja Instagramissa nimikkeellä *Myllypuron ortodoksinen kappeli*. Lisätietoja tapahtumista saa papilta ja kanttorilta.

Myllypuron kappelin JUMALANPALVELUKSET 12.11.–18.12.

Synnintunnustuksen sakramenttiin on mahdollista osallistua päivystysaikoina ennen illan jumalanpalvelusta (19.11., 20.11., 29.11., 3.12., 5.12., 17.12., 18.12.), liturgian edellä hetkiä luettaessa tai erillisen ajan sopimalla (papin yhteystiedot viimeisellä sivulla).

Lauantai 12.11.

16:30 Moleben *sairastavain puolesta*

klo 17 Vigilia p. Johannes Krysostomos

Sunnuntai 13.11.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia p. Johannes Krysostomos

klo 17 Ehto- ja aamupalvelus p. apostoli Filippus

Maanantai 14.11.

6:10 Hetket ja jumalallinen liturgia p. apostoli Filippus

klo 12 Moleben *Vapahtajalle*

klo 17 Moleben *pt Gabriel Pyhävuorelaiselle*

n. 17:30 Ehtoopalvelus

Tiistai 15.11.

6:30 Aamupalvelus

klo 17 Panihida *Viipurin ja Suomen arkkipiispan Antonin kuolemasta 110 vuotta*

17:30 Suuri ehtoopalvelus p. apostoli ja evankelista Matteus

Keskiviikko 16.11.

6:30 Aamupalvelus *p. apostoli ja evan-
lista Matteus*

n. 7:45 Jumalallinen liturgia *p. apostoli
ja evankelista Matteus*

klo 17 Moleben *Jumalanäidin "Kaikkien
murheellisten ilo" -ikonille*

n. 17:30 Ehtoopalvelus

Lauantai 19.11.

klo 7 aamupalvelus (*sm-sl*)

n. klo 8 Jumalallinen liturgia *kirkko-
laaviksi*

klo 16–17 Synnintunnustuspäivystys

klo 17 Vigilia *temppeeliinkäymisen esijuhla*

Sunnuntai 20.11.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia
temppeeliinkäymisen esijuhla

klo 16–17 Synnintunnustuspäivystys

klo 17 Vigilia *Jumalanäidin temppeeliin-
käyminen*

Maanantai 21.11.

6:10 Hetket ja jumalallinen liturgia *Ju-
malanäidin temppeeliinkäyminen*

klo 12 Moleben *Jumalansynnyttäjälle*

klo 17 Moleben *pt Johannes Valamolaiselle*

n. klo 17:30 Ehtoopalvelus

Tiistai 22.11.

6:30 Aamupalvelus

klo 17:30 Ehto- ja aamupalvelus *p.
Aleksanteri Nevski*

Keskiviikko 23.11.

6:10 Hetket ja jumalallinen liturgia
kirkkoslaaviksi, p. Aleksanteri Nevski

klo 17 Moleben *pt Serafim Sarovilaiselle*

n. klo 17:30 ehtoopalvelus

Lauantai 26.11.

16:30 Moleben *sairastavain puolesta*

klo 17 Vigilia (*sm-sl*)

Sunnuntai 27.11.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia (*sm-sl*)

klo 17 Moleben *pt Aleksanteri Syväriläiselle*

n. 17:30 Ehtoopalvelus

Maanantai 28.11.

6:30 Aamupalvelus

klo 12 Moleben *Vapahtajalle*

klo 17 Moleben *pt Gabriel Pyhävuorelaiselle*

17:30 Ehtoopalvelus

Tiistai 29.11.

6:30 Aamupalvelus

16:30–17:30 Synnintunnustuspäivystys

17:30 Vigilia *p. apostoli Andreas*

Keskiviikko 30.11.

6:10 Hetket ja jumalallinen liturgia *p.
apostoli Andreas*

klo 17 Moleben *Jumalanäidin "Kaikkien
murheellisten ilo" -ikonille*

n. 17:30 Ehtoopalvelus

Lauantai 3.12.

klo 16–17 Synnintunnustuspäivystys

klo 17 Vigilia

Sunnuntai 4.12.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia

klo 17 Moleben *pt Aleksanteri Syväriläiselle*

17:30 Suuri ehtoopalvelus *pt Savvas Py-
hitetty*

Maanantai 5.12.

6:30 Aamupalvelus

n. 7:45 Jumalallinen liturgia

klo 12 Moleben *Vapahtajalle*

16:30–17:30 Synnintunnustuspäivystys

17:30 Vigilia *p. Nikolaos Ihmeidentekijä*

Tiistai 6.12.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia *p.
Nikolaos Ihmeidentekijä*

klo 17 Ehtoopalvelus

Keskiviikko 7.12.

6:30 Aamupalvelus

klo 17 Moleben *pt Serafim Sarovilaiselle*

17:30 Ehtoopalvelus

Lauantai 10.12.

16:30 Moleben *sairastavain puolesta*

klo 17 Vigilia

Sunnuntai 11.12.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia

klo 17 Moleben *pt Aleksanteri Syväriäiselle*

17:30 Ehtoopalvelus

Maanantai 12.12.

6:30 Aamupalvelus (*sm-kr*)

n. 7:30 Jumalallinen liturgia (*sm-kr*)

klo 12 Moleben *Vapahtajalle*

klo 17 Moleben *pt Gabriel Pyhävuorelaiselle*

17:30 Ehto- ja aamupalvelus *p. neitsyt-marttyri Lucia*

Tiistai 13.12.

6:10 Hetket ja jumalallinen liturgia *ruotsiksi, p. neitsytmarttyri Lucia*

17:30 Ehtoopalvelus

Keskiviikko 14.12.

6:30 Aamupalvelus

16:30 kokoöinen juhlapalvelus *pt Trifon Petsamolainen*

Lauantai 17.12.

klo 7 Aamupalvelus

n. klo 8:15 Jumalallinen liturgia

klo 16–17 Synnintunnustuspäivystys

klo 17 Vigilia

Sunnuntai 18.12.

8:40 Hetket ja jumalallinen liturgia

klo 16–17 Synnintunnustuspäivystys

klo 17 Moleben *pt Aleksanteri Syväriäiselle*

17:30 Ehtoopalvelus

18:00 Sairaanvoitelun sakramentti

Jumalanpalveluslistaan voi tulla muutoksia. Muutoksista tiedotetaan kappelilla, seurakunnan Internet-sivuston jumalanpalveluskalenterissa sekä kappelin Facebook- ja Instagram-sivuilla nimikkeellä *Myllypuron ortodoksinen kappeli*. Epäselvyyksissä olkaa yhteydessä pappiin tai kanttoriin.

Joosef Vola

Itä-Helsingin pappi

puh. 040 545 22 50

sähköp. joosef.vola@ort.fi

Maria Susuna

Itä-Helsingin kanttori

puh. 050 401 47 98

sähköp.

maria.susuna@ort.fi

Toni Honkakumpu

Kappelin vahtimestari

puh. 040 628 8068

sähköp.

toni.honkakumpu@ort.fi

Uskovaiset, viettäessämme tänään esi-isien muistojuhlaa ylistäkäämme veisuin Kristusta Lunastajaa, Herraa, joka on väkevänä ja voimallisena tehnyt heidät suuriksi kaikkien kansojen keskuudessa ja toteuttanut suuria ihmeitä. Heistä Hän osoitti meille voimansa valtikan, ainoan miestä tuntemattoman ja puhtaan Jumalan palvelijattaren Marian, josta kasvoi kukka, Kristus, tuoden kaikille elämän, ilmaisen nautinnon ja ian-kaikkisen pelastuksen.

Pyhien esi-isien sunnuntain (11.12.)

avuksihuutostikiiroista

Toimitus:

pappi Joosef Vola

kanttori Maria Susuna

Seuraava numero on

ilmestynvä lauantaina

17. pvä joulukuuta.

Yhteydenotot tiedotuslehtiseen

liittyen vain postitse:

Luomaton Valkeus

Myllypuron ortodoksinen kappeli

Jauhokuja 3 B 2

00920 Helsinki