

## ODOTUS JA RAUHA – Ortodoksinen näkökulma



Kirkon suuria juhlia edeltää aika jota kutsutaan ortodoksisessa kirkossa paastoksi. Paasto on valmistautumista juhlaan eli odotusta. Ortodoksisessa kirkkovuodessa on neljä pidempää paastoaikaa. Esimerkiksi joulupaasto kestää 40 päivää. Kirkkovuoden suurinta juhlaa eli pääsiäistä edeltää miltei 50 päivän paasto. Muut pidemmät paastot kestävät muutamia viikkoja. Myös keskiviikko ja perjantai ovat aina paastopäiviä.

Paastoamiseen on ohjeita, mutta kirkko ei velvoita ketään paastoamaan. Jokainen päättää siitä itse sekä muotoilee itse oman paastosääntönsä. Paaston ajatuksena on elää yksinkertaisemmin ja vaatimattomammin. Aikuisia kehoitetaan luopumaan lihasta, kananmunista sekä maitotuotteista. Kasvavassa iässä oleville lapsille tällainen paasto ei välttämättä sovi. Lapset voivat jättää herkut ja karkit vähemmälle paaston ajaksi. Myös television katsomista ja pelaamista voi vähentää. Tästä säästyneen ajan voi käyttää esimerkiksi olemalla hyödyksi muille: tekemällä kotitöitä, auttamalla naapuria tai ilahduttamalla läheistä ihmistä puhelinsoitolla. Paaston aikana voi vähentää myös elokuvateattereissa käyntiä ja uusien lelujen sekä vaatteiden ostamista (jos sille ei ole oikeaa tarvetta).

Kun paaston aikana luovutaan asioista, voimme tehdä sen toisen hyväksi. Herkuista, huvituksista ja kalliista lihasta säästyneillä rahoilla voidaan auttaa monia hädässä olevia. Rahat, tai osan niistä voi lahjoittaa jollekin hyväntekeväisyysjärjestölle tai laittaa rahaa kirkossa olevaan paastolippaaseen. Lippaaseen annettu lahjoitus menee yleensä ulkomailla olevien auttamiseksi. Auttaminen ei aina vaadi rahaa. Auttaa voi myös lahjoittamalla vanhoja vaatteita tai leluja hyväntekeväisyyteen.

Paaston tarkoituksena on myös kasvattaa meitä ihmisinä. Kun hiljennymme paastoon, mietimme mikä on oikeasti tärkeää ja mikä ei. Paaston aikana sitten pyritään keskittymään tärkeisiin asioihin. Vihapuheen sijaan pyrimme puhumaan hyvää ja väittelyn sijaan pyrimme sopuun. Kun pyrimme auttamaan ja huomioimaan toisia ihmisiä enemmän, opimme tekemään sitä jatkossakin, oli paasto tai ei. Tämä edistää ulkoista rauhaa ihmisten kesken.

Paaston aikana kehoitetaan käymään enemmän kirkossa. Esimerkiksi rukoilu edistää sisäistä rauhaa. Kun ihmisellä on sisäinen rauha, niin se säteilee toimintana toisten hyväksi.

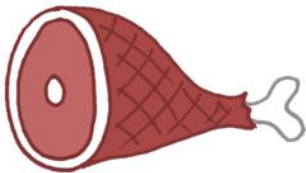
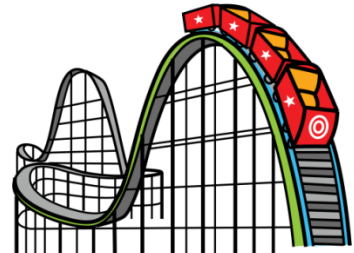
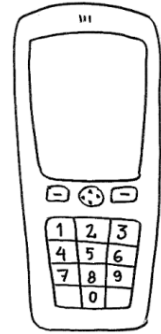
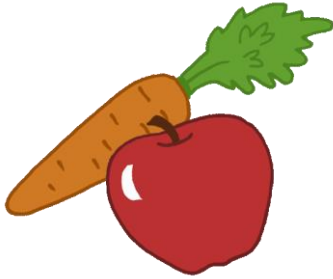
Vaikka paastoaminen voi tuntua itselle erityisen tärkeältä, ei siitä tehdä numeroa. Esimerkiksi vieraanvaraisuudesta ei pidä kieltäytyä.

**Paasto on siis:**

- \* Itsensä kehittämistä, ihmisenä kasvamista**
- \* Luopumista jostain toisen hyväksi**
- \* Hyväntekemistä**

TEHTÄVÄ OPPITUNNILLE:

Pohtikaa: Mitkä seuraavista kuvista kuuluisivat paastoon? Miksi?



# Ekumeenisen jumalanpalveluksen jälkeen

## 1. Miltä ortodoksisen papin jumalanpalveluspuku näytti? (LIITE 1)

→ Papin työvaate on musta viitta. Viitta on pitkä, mekkomainen vaate. Papilla on alla esimerkiksi housut ja paita. Mustassa viitassa pappi voi mennä minne hänet vain kutsutaan: kouluvierailulle, sairaalaan tai vaikkapa maitokauppaan. Papilla on kaulassa risti. Pappi asettaa kaulaansa jumalanpalveluksen tai muun pyhän toimituksen ajaksi epitrakiilin. Se on pitkä, liinamainen vaatekappale.

## 2. Miltä ortodoksisen kirkon papin puhe kuulosti?

→ Papin tavasta lukea tekstiä käytetään nimitystä resitatiivi. Resitatiivi on sekoitus puhetta ja laulua. Kun luetaan resitoiden, ei lukemista pysty värittämään omilla äänenpainoilla ja sävyillä.

Näyte [youtubesta](#):

## 3. Ortodoksinen pappi teki ristinmerkin. Miten hän sen teki ja miksi? (LIITE 2)

Ortodoksisen kirkon tapoihin kuuluu ristinmerkin tekeminen. Se on sanaton tapa rukoilla. Ristinmerkin voi tehdä monissa eri tilanteissa. Esimerkiksi kirkkoon astuessa ja sieltä lähdettyä tehdään ristinmerkki. Ilta- tai ruokarukouksen sijaan voi tehdä ristinmerkin. Sen voi tehdä esimerkiksi oppitunnilla ennen koetta. Monet urheilijat tekevät ristinmerkin ennen omaa suoritustaan.

Ristinmerkissä asetetaan oikean käden peukalo, etusormi ja keskisormi yhteen (kuvaavat Pyhää kolminaisuutta: Isää, Poikaa ja Pyhää henkeä). Nimetön ja pikkurilli taivutetaan kämmentä vasten (kuvaavat Kristuksen kahta luontoa: jumalallista ja inhimillistä). Ristinmerkkiä tehdessä kosketaan oikealla kädellä otsaa (siunataan ajatukset), rintaa (siunataan tunteet) ja oikeaa sekä vasenta olkapäätä (siunataan käten teot). Lopuksi kumarretaan ristin edessä, joka äsken piirrettiin.

## 4. Ortodoksisella papilla oli mukanaan ”taulu”. Mikä se oli ja onko se vain taulu? (LIITE 3)

Ikoni on pyhä kuva. Ikoneihin kuvataan pyhiä ihmisiä, pyhiä tapahtumia ja enkeleitä. Tutuimpia ikoneissa esiintyviä henkilöitä ovat Kristus ja hänen äitinsä Neitsyt Maria. Yleensä ikonit maalataan käsin puulaudalle, mutta niitä voidaan myös painaa painokoneilla. Joitakin ikoneita koristaa ja suojaa metallinen levy eli riisa.

Ikoneja on esillä kirkoissa. Niiden tehtävänä on opettaa ihmisiä, sillä ”yksi kuva kertoo, enemmän kuin tuhat sanaa”. Samalla ne kaunistavat kirkkorakennusta. Myös kotona voi olla ikoneita. Monet pitävät ikoneita myös autossa.

Ikoni ei ole taulu, vaikka useimmiten ikonit ripustetaan seinälle tai kodin tärkeimpään nurkkaan. Ennen ikonin ”käyttöönottoa” se tulisi käyttää kirkossa siunattavana. Pappi vihmoo kirkossa ikonin pyhitetyllä vedellä, jonka jälkeen ikoni on valmis suorittamaan sitä tehtävää mikä sille on annettu eli toimimaan rukouksen välikappaleena.

Liite 1: Ortodoksinen pappi



## Liite 2: Ristinmerkin tekeminen

### RISTINMERKIN TEKEMINEN:

1. Oikea käsi,  
kolme sormea yhteen ja  
kaksi kämmentä vasten.



2. Kosketetaan otsaa, rintaa, oikeaa ja vasenta olkaa.



3. Kumarrus. Valmista tuli!



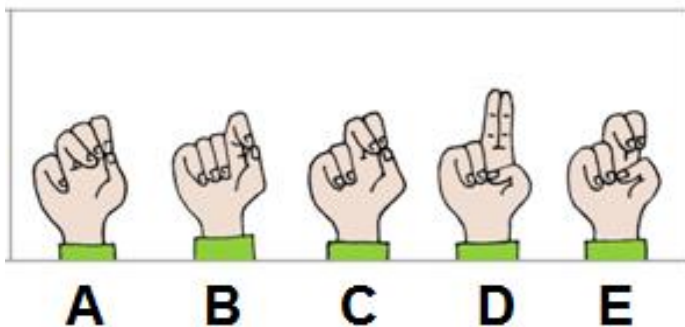
Ps. Näin siunattiin ajatukset, tunteet ja käten teot.

Liite 3:Ikoni



## KERTAUSTEHTÄVIÄ

1. Miten oikean käden sormet asetettiin ristinmerkkiä tehdessä?



2. Laita ristinmerkin vaiheet oikeaan järjestykseen:

LAITA OIKEAAN JÄRJESTYKSEEN NUMEROILLA 1,2,3,4,5



3. Ikonin voi käydä "rakentamassa" seuraavassa osoitteessa:

[www.ortoboxi.fi/tuunaus3](http://www.ortoboxi.fi/tuunaus3)



Kuvat: [www.ortoboxi.fi](http://www.ortoboxi.fi), [www.papunet.fi](http://www.papunet.fi), Pyhä melu 1, ortodoksinen puuhakirja

