

PAASTO JA PAASTONAJAT ORTODOKSISESSA KIRKOSSA

TT Hannu Pöyhönen

Tehtävänäni on pitää tässä Pyhän Kosmas Aitolialaisen Veljestön ensimmäisessä yhteisessä kokoontumisessa alustus paastosta ja paastonajoista Ortodoksisessa kirkossa. Aion tehdä tämän hyvin yksinkertaisesti. Aloitan lukemalla nunna Kristodulin artikkelin “Mitä paastosäännöt todella sanovat?”, joka julkaistiin Aamun Koiton numerossa 16 vuonna 1991. Mielestäni se on mittaansa nähden yksinkertaisin ja seikkaperäisin suomen kielellä julkaistu esitys tästä asiasta. Nunna Kristoduli kirjoittaa:

“Viime aikoina näkee toisinaan erilaisia omatekoisia paastosääntöjen sovellutusehdotuksia, jotka kuitenkin ovat omiaan pikemminkin hämmentämään kuin selvittämään asioita. Monet ortodoksit eivät nykyisin enää edes tiedä, mitä ruokapaasto käytännössä merkitsee ja mitä paastosäännöt itse asiassa sisältävät. Siksi lienee hyödyllistä esittää ne sellaisinaan, ilman helpotuksia. Sovellutukset voi sitten itse kukin tehdä omalla kohdallaan rippi-isänsä avustuksella, mikäli pitää sitä tarpeellisena.

Paaston nyrkkisääntö

Paastoakin on eriasteista, mutta eräänlaisena nyrkkisääntönä voidaan sanoa, että paastopäivinä ei syödä mitään eläinkunnan tuotteita. Liha, maitotuotteet ja kananmunat ovat siis kokonaan poissa paastoruokavaliosta. Kala on kuitenkin tietyissä tapauksissa sallittu, kuten myöhemmin esitämme.

Öljy

Kaikkein ankarimpina paastopäivinä kiellettyjen lihan, maitotuotteiden, munien ja kalan lisäksi ei käytetä edes kasvisöljyä eikä margariinia. Ruoka on siis täysin rasvatonta. Tämä koskee kaikkia suuren paaston arkipäiviä maanantaista perjantaihin. Poikkeuksia on vain kaksi: Sebastianin 40 marttyyrin muistopäivä maaliskuun 9. päivänä ja arkkienkeli Gabrielin juhla maaliskuun 26. päivänä. Näinä päivinä on öljyn käyttö sallittu.

Öljytön paasto on myös Jumalanäidin paasto 1.–15. elokuuta. Silloinkin öljykielto koskee ainoastaan arkipäiviä. Ankaria öljyttömän paaston päiviä ovat myös Johannes Kastajan messauspäivä, Kuiva-Iivana, elokuun 29. päivänä ja Ristin ylentämisen juhla syyskuun 14. päivänä paitsi, mikäli ne sattuvat lauantaiksi tai sunnuntaiksi, jolloin öljy on sallittu.

Lauantain ja sunnuntain erikoisasema viikonpäivien joukossa johtuu niiden juhluonteesta: sunnuntaisin juhlitaan Kristuksen ylösnousemista ja lauantai on päivä, jolloin Jumala lepäsi luomistyönsä jälkeen. Näin paastojenkin aikaan on öljyn käyttö lauantaisin ja sunnuntaisin aina sallittu ja tavallaan pakollinenkin. Juhlapäivinä ei saa heittäytyä liian ankaraksi paastossakaan! Ainoa poikkeus on suuri lauantai ennen pääsiäistä: silloin ei öljy ole sallittu.

Öljyttömyys koskee myös koko vuoden keskiviikko- ja perjantapäiviä, jolloin muistellaan Kristuksen kärsimyksiä. Tästä on kuitenkin runsaasti poikkeuksia. Aina nimittäin kun keskiviikoksi tai perjantaiksi sattuu jonkun suuremman pyhän ihmisen muistopäivä, jolloin aamupalveluksessa suuri ylistysveisu esitetään laulamalla (tavallisena arkipäivänä se luetaan), on myös öljyn käyttö sallittu.

Suomalaisessa kirkkokalenterissa on tällaiset laulettavan ylistysveisun päivät merkitty yhdellä tai kahdella suluissa olevalla pienellä tähdellä. Selvyyden vuoksi olisi mielestäni hyvä, jos kalenterissa olisi tällaisten keskiviikkojen ja perjantaiden kohdalla lyhyt merkintä ”öljy sallittu”, ainakin niin kauan kuin jumalanpalveluskirjat, joista asia käy ilmi, ovat suomentamatta. Öljyn käyttö keskiviikkoisin ja perjantaisin on sallittu myös koko pääsiäisajan, so. pääsiäises-tä helatorstaihin.*

Öljystä pidättymiseen liittyy myös aina pidättyminen viinin käytöstä. Ja vastaavasti kun öljy on sallittu, on myös viinin käyttö luvallista. Tällä säännöllä on merkitystä etenkin Välimeren maissa, missä viini on tavallinen ruokajuoma.

Mainittakoon vielä, ettei öljykielto tarkoita pidättymistä sellaisista ruoka-aineista, jotka itses-sään sisältävät öljyä. Niinpä esimerkiksi pähkinöiden, oliivien ja seesamrouheen käyttö on sallittua öljyttöminäkin paastopäivinä.

Kala

Suuressa paastossa kalan nauttiminen on sallittu vain kahtena päivänä: Neitsyt Marian ilmestyspäivänä maaliskuun 25. päivänä ja palmusunnuntaina. Mustekalaa, rapuja ja äyriäisiä käytetään kuitenkin viikonloppuina.

Jumalanäidin paastossa kalaa syödään vain Kristuksen kirkastumisjuhlanä, elokuun 6. päivänä. Sen sijaan apostolien paastossa ja joulupaastossa kala on sallittu, ei kuitenkaan tietenkään keskiviikkoisin ja perjantaisin. Joulupaastossa on vakiintunut käytännöksi paastota ilman kalaa sen alusta Jumalansynnyttäjän temppeliin käynnin juhlaan saakka marraskuun 21. päivänä. Kalaa ei liioin käytetä paaston loppuvaiheessa joulukuun 16. päivästä lähtien.

Lisäksi kalan nauttiminen on sallittua myös silloin, kun jokin suurista Kristuksen tai Jumalanäidin juhlista osuu keskiviikoksi tai perjantaiksi. Jouluna ja teofaniana on myös lihan ja maitotuotteiden käyttö sallittu, osuivatpa ne miksi päiväksi tahansa. Näin esimerkiksi jos Kristuksen temppeliin tuomisen tai Jumalanäidin kuolonuneen nukkumisen juhla sattuu keskiviikoksi tai perjantaiksi, ei silloin syödä lihaa eikä maitotuotteita, mutta kylläkin kalaa. Muina keski-viikko- ja perjantaipäivinä ei kala kuulu paastoruokavalioon. Itsestään selvää on, että kalapäivinä on myös öljyn käyttö sallittu.

Paastottomat ajat

Kirkkovuodessa on joitakin juhla-aikoja, jolloin ei paastota edes keskiviikkoisin eikä perjantaisin. Tällainen paastoton aika on joulusta loppiaisattoon, joka on aina paastopäivä, koko pääsiäisviikko ja helluntaita seuraava viikko. Täysin paastoton viikko on myös suurta paastoa edeltävä ensimmäinen valmistusviikko. Kolmannella valmistusviikolla eli maitopyhälaskuviikolla paastotaan jo lihasta, mutta ei maitotuotteista eikä kalasta.

Tällaiset ovat siis paastosäädökset ”kaikessa ankaruudessaan”. Mutta ovatko ne sittenkään niin ankaria? Omasta puolestani uskon, että Kirkon vuosisatojen myötä kehittyneeseen paastoperinteeseen sisältyy syvä viisaus. Siinäkin Kirkkoäiti huolehtii parhaalla mahdollisella tavalla lastensa psykosomaattisesta terveydestä, kuten lääketiedekin yhä laajemmin alkaa tunustaa. Kirkkoäiti huolehtii, jos vain antaudumme huolehdittaviksi.”

* Nykyisin tähden korvaa risti, minkä lisäksi sulut on poistettu.

Paastokaudet ja paastopäivät sekä niiden luonne

Tässä artikkelissa, jota nyt lyhyesti kommentoin, nunna Kristoduli toteaa, että paastosäännöistä on olemassa meidän aikanamme tavaton määrä erilaisia sovellutuksia. Havaitsin tämän itsekin suuresta paastosta hyvin konkreettisesti Kreikassa ollessani. Tuntuu, että tapoja viettää sitä oli lähes yhtä monta kuin talouttakin! Toisaalta sama kirjavuus paastokäytännöissä näkyy myös omassa paikalliskirkossamme, tosin sillä erotuksella, että täällä moni ei ole juurikaan perillä ortodoksisen perinteen mukaisista paastonajoista luodakseen niistä joitakin omia tietoisia sovellutuksiaan. Olen yllätyksekseni tavannut maassamme jopa monia aktiiviortodokseja, jotka eivät esimerkiksi ole olleet lainkaan perillä siitä, että viikkoonkin sisältyy paastopäiviä! En sano tätä kritiikkinä, vaan pelkkänä tosiasiana. Uskon vilpittömästi, että moni ei noudata paastoa vain siksi, että heiltä puuttuu tarvittava tieto Kirkon perinteestä.

Tiedonpuutteen hälventämiseksi ja asioitten selventämiseksi nunna Kristodulin artikkelista on ehkä vielä syytä vetää yhteen kaikkein keskeisin ja luetella Kirkkomme tärkeimmät paastokaudet ja yksittäiset paastopäivät.

Varsinaisia paastonaikoja Kirkossamme on siis neljä: Herran Pääsiäistä edeltävä 40 päivän suuri paasto, pituudeltaan vuosittain vaihteleva apostolien paasto, joka alkaa helluntaiviikkoa seuraavana maanantaina ja kestää kesäkuun 29. päivänä vietettävään apostolien Pietarin ja Paavalin juhlaan, Jumalansynnyttäjän kuolonuneen nukkumisen paasto elokuun 1. päivästä 15. päivään sekä joulupaasto, joka alkaa marraskuun 15. päivänä ja jatkuu aina jouluaamuun asti. Näiden paastokausien lisäksi on kaksi viikottaista paastopäivää, jotka liittyvät Kristuksen pelastavan kärsimyksen tapahtumiin: Hänen vangitsemiseensa keskiviikkona ja Hänen ristiinnaulitsemiseensa perjantaina. Keskiviikon ja perjantain ohella luostarikilvoittelijat viettävät viikkokierrossaan myös maanantaita paastopäivänä, koska se on omistettu enkelien muistolle ja luostarielämää pidetään tuon taivaallisen elämän ennakoitina ja kuvauksena.

Kirkon paastonkäytännön sisällöllisestä laadusta voisi vastaavalla tavalla lausua muutaman kokoavan sanan. Paastokausista ankarin on luonnollisesti Kristuksen kärsimyksen muistoon liittyvä suuri paasto, mutta lähes yhtä ankara on myös Jumalanäidin kuolonuneen nukkumisen paasto, jonka kevyemmäksi tekee lähinnä vain sen lyhyempi kesto. Näitä kahta lievempi on joulupaasto ja vielä sitäkin lievempi apostolien paasto. Maallikoiden viikottaiset paastopäivät puolestaan ovat molemmat öljyttöminä varsin ankaria.

Paastonaikojen noudattaminen

Paastonaikojen ja paastopäivien tulisi siis edellä kuvatussa muodossa näkyä vähintään jokaisen terveen aikuisen ortodoksin ruokapöydässä. Todellisuudessa ne eivät oman paikalliskirkkomme piirissä juurikaan näy. Vain suurta paastoa yleisesti ottaen edes teoriassa noudatetaan, joulupaastoakin jonkin verran, mutta kesän kaksi paastokautta – erityisesti apostolien paasto – jäävät lähes huomiotta. Ikäväksi tilanne muodostuu varsinkin silloin, jos paastonaikojen laininlyönti tehdään tietoisesti, välinpitämättömyydestä. Huonoksi huumoriksi – lähes rienaukseksi – koen esimerkiksi sen, että ortodoksien järjestämissä paastonajan kekkereissä, jotka eivät ole harvinaisia suuressa paastossakaan, kermakakkuja kuulee usein nimitettävän leikkisästi ”paastokakuiksi”.

Kermakakut ja muut vastaavat juhlaherkut eivät todella sovi paastonaikoihin eivätkä paastopäiviin ortodoksin kodissa, työpaikalla eikä koulussa. Erityistä tarkkaavaisuutta paastonaikojen ja paastopäivien noudattamisessa pitäisi mielestäni kuitenkin harjoittaa erityisesti Ortodoksisella seminaarilla ja Kirkkomme pappiloissa. Ensimmäisessä tapauksessa tulevat pap-

pimme ja muut seurakuntaelämän vastuunkantajat sisäistäisivät tällä tavoin – ilman mitään teoreettista opetusta – tämän keskeisen Tradition osa-alueen eläväksi perinteeksi, toisessa tapauksessa puolestaan ortodoksiset pappilat saattaisivat näin antaa seurakuntalaisille konkreettisen mallin oikeasta paastokäytännöstä. Pappiloihin sisällytän tässä yhteydessä omassa mielessäni myös seurakuntatalot, joiden lounas- ja kahvipöydän tarjoilusta käytännössä vastaa seurakunnan esimies eli kirkkoherra.

Niille, jotka haluaisivat noudattaa kirkollista paastoa, mutta kokevat siihen liittyvät säädökset hankaliksi muistaa, voisi hyvin käytännöllisenä neuvona suositella Ortodoksisen kalenterin hankkimista. Tähän taskukokoiseen kalenteriin on merkitty kaikki paastonajat ja paastopäivät pienin symbolikuvakkein, jotka useassa tapauksessa antavat viitteen myös paaston ankaruudesta. Kalenterin etulehdillä olevien yksinkertaisten selitysten avulla tämä ”salakieli” aukeaa nopeasti tavallisellekin käyttäjälle ja ratkaisee monta paastoon liittyvää ongelmaa, vaikka merkinnät eivät – kuten nunna Kristoduli edellä totesi – ehkä olekaan maamme olosuhteitten kannalta riittävän täydelliset.

Suomalaisen paastokäytännön ongelmakohtia

Suomalaisessa paastokäytännössä haluaisin vielä kiinnittää huomiota kahteen ongelmaan. Toinen niistä liittyy kalaan, jota vanhan venäläisen käytännön mukaisesti on totuttu pitämään täällä paastoruokana, mitä se ei alun perin ole ollut. Kalan sisällyttäminen paastopöytään on tietysti ollut Pohjolassa ymmärrettävää menneitten vuosisatojen olosuhteissa, mutta nyt ajat ovat ratkaisevasti muuttuneet. Koska vihannekset, juurekset ja hedelmät säilytysmenetelmien kehittymisen ja maahantuonnin lisääntymisen myötä ovat Suomessa tänään lähes kaikkien ulottuvilla pienilläkin paikkakunnilla, olisi mielestäni syytä uudelleen miettiä, voisimmeko me yksittäisinä ortodokseina ja kenties yhteisönäkin poistaa kalan ankarimpien paastokausien ruokapöydistä ja palata näin alkuperäisempään, yleisortodoksisen käytäntöön.

Mainittakoon, että kalan käyttäminen joulupaaston keskijaksossakin on ajan myötä tehty myönnytys, jota esimerkiksi Kreikan luostarit eivät tunne. Tämän tajusimme ensi kerran hämmästyksestä, joka syntyi, kun kotonamme Tessalonikissa panimme pöytään parille Pyhän Vuoren isälle kalasäilykettä joulupaastossa!

Toinen paastoa koskeva ongelma Suomessa liittyy Ehtoollista edeltävään päivään. Perinteellisesti ortodoksisissa maissa Ehtoollista edeltävä päivä on paastopäivä, jopa ankara, vähintään iltapäivästä alkaen. Meillä tämä Pyhien Lahjojen vastaanottamiseen valmistava paasto ei näy lauantaipäivässä eikä juhlien aattopäivissä. Vaikka me suomalaiset ortodoksit voimmekin puolustautua vetoamalla piispojen paimenkirjeeseen vuodelta 1970, meidän ei silti tarvitsisi mennä tässäkään kohden aidan ylitse siitä, missä se on matalin! On huomattava, että tuo piispojen kannanotto pyrki kaikin käytettävissä olevin keinoin edistämään usein tapahtuvaa Ehtoollisella käyntiä. Juuri tästä syystä se poisti aiemman vaatimuksen siitä, että ennen Ehtoolliseen osallistumista täytyy paastota kolme päivää ja käydä lisäksi pakollisesti synnintunnustuksella.

Näillä helpotuksilla Ehtoollisen asemaa siis yritettiin vahvistaa sen ajan olosuhteissa eikä suinkaan vähätellä sille valmistautumisen merkitystä. Kirkkomme esipaimenet eivät varmaankaan ole – erityisesti oman aikamme täysin toisenlaisissa olosuhteissa – pahoillaan siitä, jos minimiksi asetettua täydellistä syömättömyyttä ja juomattomuutta sunnuntain puolesta yöstä vapaaehtoisesti pidennetään ja ulotetaan myös ruokalajien valintaan.

Paaston tarkoitus ja anti

Meidän on varmasti syytä pohtia lyhyesti myös paaston merkitystä kristitylle. Mielestäni paaston yksi keskeinen anti on se, että se ohjaa ja juurruttaa meitä kurinalaisuuteen, pidättyväisyyteen ja itsehillintään. Ajatuksiini palautuu Kreikassa lukemani kertomus eräästä alun perin reformoidusta naisesta, joka oli liittynyt Ortodoksiseen kirkkoon. Hän noudatti perinteiseen ortodoksiseen tapaan kirkollisia paastonaikoja ja kasvatti myös lapsensa tässä hengessä. Kun häneltä kerran kysyttiin, miksi hän ohjasi niin päättäväisesti lapsensakin paastoamaan, hän totesi: “Toivon, että oppiessaan nyt kieltäytymään joistakin ruuista lapseni pystyisivät tulevaisuudessa kieltäytymään myös huumeista, kun joku tarjoaa niitä heille.”

Paasto siis kasvattaa ihmistä itsekieltämykseen ja kurinalaisuuteen. Se vahvistaa hänen tahtoaan ja lujittaa sitä erilaisissa valintaan liittyvissä ristiriitatilanteissa. Tämän lisäksi paasto myös herkistää ihmistä Jumalan todellisuudelle sekä voimistaa hänen rukouselämäänsä. Voimme kokea jotakin tästä erityisesti joinakin täydellisen tai vähintään ankaran paaston päivinä, kuten suuren paaston kolmena ensimmäisenä tai suuren viikon kahtena viimeisenä päivänä, mikäli terveytemme – ja voimamme tunteva rippi-isämme – sallii meille tällaisen paaston. Monet saattavat silloin yllätyksekseen huomata, että alun tietyn heikkouden jälkeen tunne voimattomuudesta muuttuu fyysisesti terveellä henkiseksi vireydeksi ja tietynlaiseksi ajatusten keveydeksi, jonkinlaiseksi syvemmäksi todellisuuden aistimiseksi. Ihminen tuntee konkreettisemmin tietoiseksi Luojansa läsnäolosta, tiedostaa oman pimeytensä, heikkoutensa ja voimattomuutensa sekä sen, että Jumala on meidän elämämme ainut todellinen lähde ja sisältö. Näin paasto on irrottamassa meitä korkean elintasomme kahleista ja istuttamassa laadullisesti tasokkaampaan ja aidompaan elämään tai antamassa meille vähintäänkin aavistuksen sellaisen olemassa olosta tämän näkyvän maailman keskellä.

Loppusanat

Tämän vaatimattoman esitykseni lopuksi totean vielä, että myös monet oman aikamme arvostetut ohjaajavanhukset ovat opetuksessaan painottaneet paljon paastoa sen lisäksi, että ovat itse olleet suuria paastoajia. Yksi heistä on vuonna 1989 kuollut kreikkalainen arkkimandriitta Epifanios Theodoropoulos. Englanniksikin julkaistussa kirjassaan “Elämänohjeita” hän paikoin ankaraankin sävyyn teroittaa kuulijoilleen sen merkitystä. Näillä hänen opetuksillaan on paljon sanottavaa meidän ajallemme. Suosittelen lämpimästi tutustumista niihin.

Alkuosa Pyhän Kosmas Aitolialaisen Veljestön kevätpäivillä 26.05.2001 pidetystä alustuksesta; alustuksen loppuosa, joka oli käänös isä Epifanios Theodoropoulosen paasto-opetuksista löytyy Pyhän Kosmas Aitolialaisen Veljestön internetsivuilta erillisenä tiedostona otsikolla “Arkkimandriitta Epifanios Theodoropoulosen ohjeita paastosta”