



UPPBYGGELSE OCH TRÖST

”Men den som profeterar, han talar för människor, dem till uppbyggelse och förmaning och tröst.”
(1 Kor. 14:3)

Enkel katekes från den Ortodoxa Kyrkans erfarenhet

UTGIVNING VAR TREDJE MÅNAD AV HELIGA ÄNGLARNAS KLOSTER
AFIDNAI ATTIKIS, GREKLAND

Nr. 7 • juni - augusti 2015

✠ INNEHÅLL ✠

● **Text 1:** ”Ty tre äro de som vittna i Himmelen”

Gud är En och Treenig

● **Text 2:** Helgonet fortsätter att tjäna Guds folk

En hel vecka firade den helige Nektarios gudstjänster i Ukraina

● **Text 3:** Helige Hieronymos av Aeginas andliga råd

Trosbekännelsens kraft

● **Text 4:** Guds uppenbarelse för Paisios den Store

Gästfrihetens välsignelse

● **Text 5:** Förväntan på kvinnorna *Påminnelser från Theotokos*

● **Text 6:** ”Kärleken fördrager allting”

Meningen med fastan

● **Text 7:** ”...än att han giver sitt liv för sina vänner”

Häpnadsväckande exempel på ”större kärlek”

● **Text 8:** En annan osjälvisk ”Kristusbärare”

En sextonåring bär sin vän på ryggen

● **Text 9:** ”Panagia mou!” *Hennes namns kraft*

”Ty tre äro de som vittna i Himmelen”

Gud är En och Treenig

”O Fader, Ord och Ande, Treenighet i Enhet: utplåna mina fels myckenhet.”



”Fadern är min förtrostan, Sonen min tillflykt, den Helige Ande min beskyddare. Heliga Treenighet, ära vare Dig.”

”Fadern är ljus, Ordet är ljus och den Helige Anden är ljus, som sändes till apostlarna i form av tungor av eld; och genom Honom är hela skapelsen upplyst och väggladd till att vörda den Heliga Treenigheten.”

”Gån för den skull ut och gören alla folk till lärjungar, döpande dem i Faderns och Sonens och den Helige Andes namn.” (Matt 28:19)

a. Fadern är **Gud**, Sonen är **Gud** och den Helige Anden är **Gud**: Fadern är **fullständig Gud**, Sonen är **fullständig Gud**. Den Helige Anden är **fullständig Gud**; men dock inte tre gudar, utan **EN Gud**.

b. Gud är en **Enhet**, det vill säga **EN** i Sitt odelade Väsen; Gud är också **TRE**, den Heliga Treenigheten, i avseende till personer / hypostasis.

c. Fadern är **icke född**, Sonen **föds** direkt ifrån Fadern Den Helige Anden **utgår** direkt av och bara av Fadern.

■ Helgonet fortsätter att tjäna Guds folk

En hel vecka firade den helige Nektarios gudstjänster i Ukraina*

Påsen 2007



En from tandläkare från Aten åkte till Aegina en helg sommaren 2008 för att vörda 1900-talets undergörande helgon, den Helige Nektarios.

I hans kloster mötte hon en grupp Ortodoxt kristna från Ukraina som kommit till Grekland särskilt för att vörda och tacka helgonet.

De gjorde ett stort intryck på de andra pilgrimmerna eftersom de var alla mycket rörda, eller snarare överväldigade.

När de hade vördat hans relikier, berättade de för grekerna med hjälp av en tolk följande häpnadsväckande historia:

* * *

I år bad vi vår lokale biskop att skicka en präst till oss som kunde fira gudstjänsterna i den Stora veckan innan Påsen.

Biskopen svarade dem beklagande:

- Tyvärr, mina barn, så har vi inga präster till förfogande. Som ni vet har vi brist på präster.

Modfällda återvände vi till vår stad, men beslutsamma att ändå gå till Kyrkan under de heliga dagarna, även om vi inte hade någon präst.

Men den Stora måndagen anlände dock, till vår stora glädje, en vördnadsfull, äldre präst som firade gudstjänsterna med oss under hela den Stora veckan i en särskilt stämningsfull atmosfär.

Det var en mycket speciell upplevelse. Vi kände alla tacksamhet till vår biskop som hade lyckats, trodde vi, att hitta en sådan vördnads-

full präst åt oss. Den Stora lördagens morgon döpte han även ett barn åt oss.

Under den Ljusa veckan mötte vi vår biskop och vi ville tacka honom för prästen som han hade skickat.

Biskopen svarade förvånat att han inte hade skickat någon präst, eftersom han inte hade någon till förfogande, som han redan hade sagt till oss. Vi var alla förbryllade. När vi sade att prästen hade döpt ett barn åt oss den Stora lördagen, fick biskopen en idé och sade:

- Se efter i Kyrkans dopförteckning med vilket namn den okände prästen har skrivit under.

Vi kontrollerade det och vad fick vi se? Underskriften lydde:

† Nektarios av Pentapolis (!...)

Ni kan förstå vår förvåning och sinnesrörelse. Vår tacksamhet till Kristus som sände helgonet och till Helige Nektarios själv, förde oss ringa pilgrimmer till ert land!"

(*) *Berättelser från den andliga världen* [på grekiska], s. 193-194. Utgiven av Systraskapet Guds Moder av Barnakovas kloster, Evpalion, 2009.

Vår Gud är En och Treenig

Ty tre äro de som vittna i Himmelen, Fadern, Ordet och den Helige Ande: och de tre äro ett.

* * *

De är tre som vittnar i Himlen om att Jesus är Guds Son; det är Fadern, Ordet och den Helige Anden som vittnar om detta. Och dessa tre är ett, för att de har en natur och ett väsen.

(1 Joh 5:7)

■ Helige Hieronymos av Aeginas andliga råd

Trosbekännelsens kraft *

Bekännelse som bön

Fader, var snäll och säg mig vilken bön jag skall bedja för få hjälp att hålla ut och inte bli negativt påverkad när jag befinner mig i svåra stunder av förvirring eller djup nedstämdhet.

- **Läs Trosbekännelsen**, mitt barn. Säg den långsamt och inkännande, inte mekaniskt utan uppmärksamhet. Låt varje ord av den nå djupt i ditt hjärta...

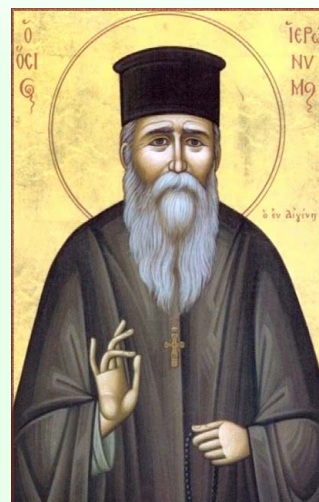
Jag läser den många gånger om dagen, fem, sex eller flera. På vägen, var jag än går, uttalar jag **Trosbekännelsen**.

- **När en ond tanke ansätter mig**, säger jag **Trosbekännelsen** och tanken för-

svinner.

- **Säg Trosbekännelsen** en gång på morgonen, en gång mitt på dagen och en gång på kvällen. Vänta inte på att det skall bli gudstjänsttid, t.ex. Completoriet, för att säga den.

- **Låt inte en dag gå utan att du sagt Trosbekännelsen**, antingen i gudstjänsten eller vid något annat tillfälle.



(*) *Fader Hieronymos av Aegina 1833-1966*, Sotiria D. Nousi, utgåva Eptalofos, s. 227, 296, 242

■ Guds uppenbarelse för Pasisos den Store

Gästfrihetens välsignelse *

Kärlekens levande Gud

En dag kom tre män klädda i trasor till den Helige Paisios den Stores hydda. De såg eländiga och olyckliga ut.

- **Kom in**, sade den Helige Paisios. Låt oss dela det lilla jag har av torrt bröd och uppblötta bönor. Kom så ska jag tvätta era fötter med friskt vatten så att de får lite lindring.

Vår Kyrkas store och helige fader tog omedelbart fram vatten och började tvätta besökarnas fötter samtidigt som han talade andligt uppbyggande ord till dem.

Plötsligt blev han slagen av häpnad. **Den tredje personen**, vars fötter han tvättade den stunden, böjde sig ner, omfamnade och kysste honom kärleksfullt!



Med uppenbar förvåning höjde helgonet sitt huvud och vad såg han? **Han såg Frälsaren**, vår Herre Jesus Kristus i all Sin härlighet, i all Sin gudomliga prakt. Helgonet var förbluffat. **Han förblev mållös** av hänförelse.

Och Herren sade till honom:

- **Frid** vare med dig, Min utvalde tjänare Paisios.

Och Han försvann ur hans åsyn.

Allt överflödade av ljus, av frid och gudomlig väldoft. **Så** fort helgonet förstod vad som hänt, fattade hans hjärta eld. **Med** vetskapen om vems fötter han just tvättat, tog han baljan och drack upp vattnet för att erhålla nåd och helgelse.

Det vattnet släckte hans törst en gång för alla och, såsom hans levnadstecknare skriver, från den stunden och många år framåt, livnärde sig helgonet endast på den Heliga Nattvarden.

(*) *Kunskap och upplevelser av den Ortodoxa tron* [på grekiska], s.129, Protopresbyter Stefanos K. Anagnostopoulos, Pireus 2005. Metropolitan Meletios av Nikopolis Helige Paisios den Store, s.55, Preveza 1993.



Påminnelser från *Theotokos* *

”Född av en kvinna”; ”med Honom följde många kvinnor som tjänade Honom”

(Gal 4:4, Luk 8:2-3)

*Respekterade medpräster och kyrkotjänare;
Vår Kyrkas kära och fromma barn:*

Idag på denna stora och universella festdag för vår Guds Moders avsomnande öppnar sig Himmels portar för att ta emot den Himmelska Porten och Gudomens besjälade Himmel. **Denna** dag är vi kallade att lovsjunga de Okroppsliga krafternas Sång och den Heliga Treenighetens obefläckade boning.

Idag, säger jag, får vi återigen möjlighet att fördjupa oss i vår Herres frälsningsverk och kvinnans plats i detta verks utveckling.

Denna kvinnans plats och förhållandet mellan Kristus och kvinnan överges konstigt nog i våra dagar, till och med av de kvinnor som tror övertygat på Kristus och lever ett kyrkligt liv. **De** tror och lever dock inte alltid på ett djupt och väsentligt sätt, vilket innebär att med kärlek från hjärtat sitta i tillgivenhet ”vid Jesu fötter”.

Vad som behövs är en påminnelse till både män och kvinnor, så att män å sin sida inte förlorar respekten för kvinnan eller känslan av den helgelse som vår Herre smyckade henne med. **Om** kvinnorna, å sin sida, odlar en tacksamhet till vår Frälsare och bevarar den helgelsens himmelska skatt, så att de må bära Kristus inom sig såsom Guds Moder gjorde, skall de bli ärade tillsammans med henne.

* * *

Den otroliga avgrunden av förakt för kvinnan som fanns före Kristus kom, kan bara förstås genom den otroliga ärbarhetens höjd som vår Herre upphöjde henne

till. **Den** outgrundliga kränkningen av kvinnan kunde bara Han känna till, som så outgrundligt helgade henne.

Precis av denna anledning, börjar Hans verk ”av en kvinna”: Han inträder i tiden och historien ”av en kvinna”, Han antar mänsklig gestalt och gudomliggör människan ”av en kvinna” och Han förnyar skapelsen ”av en kvinna”.

Kristus visade ständigt en sådan ren kärlek och hade ett sådant ömsint och varmt förhållande till kvinnor, vilket Han uttryckte på många olika sätt under Sitt jordiska liv.

Kvinnorna återgäldade Honom med sin tillgivenhet och tacksamhet; de visade självuppooffring en tid då män antingen var ”nattliga” lärljungar i hemlighet eller gömde sig av fruktan.

När Han vandrade runt och predikade var det ”många kvinnor” som följde med Honom och ”tjänade

Honom med sina ägodelar”. **Med** självuppooffring och på egen bekostnad tjänade de Kristus och gruppen av apostlar, så att de senare kunde ägna sig åt sitt arbete utan att något distraherade dem. **Eftersom** vissa av kvinnorna var förmögna, bidrog de till lärljungarnas kassa så att det skulle finnas tillräckligt för att dela ut allmosor till deras fattiga landsmän.

Vår Herre vände sig inte ens bort från de kvinnor som var utstötta från samhället eller hade dåligt rykte, utan genom Sin gudomliga barmhärtighet ledde Han dem istället till omvändelsens ljus och gudomlig härlighet.

Aposteln Petrus svärmor, Maria Magda-

lena, änkan med sin döde ende son, den kananeiska kvinnan, den hopkrumpna kvinnan besatt av en sjukdomsande, Jairus dotter, kvinnan med blodgång, äktenskapsförbryterskan, den syndfulla kvinnan vid Hans fötter, Marta och Maria, den samaritiska kvinnan, de många kvinnor som var närvarande vid Hans lidande, de myrrabärande kvinnorna med *Theotokos* som den främsta av dem ”och många andra”, utgör pålitliga vittnen till kvinnornas plats i Herrens verk och deras *förhållande* till Hans Gudamänskliga person.

Dessa många kvinnor och oräkneliga andra trängdes i mängden av de enkla människor som omgav Kristus och sökte en välsignelse av Honom, helande, en tröstande gest, en blick av acceptans, en klapp på deras barns huvud, syndernas förlåtelse, ett uppmuntrande ord, ömhet, ett mirakel, barmhärtighet..., alla tillsammans och var och en för sig upprepade ständigt den fantastiska frasen: ”Saligt är det moderssköte som har burit dig, och de bröst som du har diat.”

* * *

Varför, kan man undra, ser man inte i

våra dagar i den utsträckning som man borde, denna trängsel runt vår Herre?

Denna fråga uttrycker ett angeläget hopp i vår tragiska tid.

Det skulle vara ett gott ”tidens tecken”, en ton av ett värlikt hopp, en fläkt av tröst, ifall mängden av dessa kvinnor skulle öka, som drevs av djup kärlek och ivrig tacksamhet till Kristus, våra själars ljusstrålande Brudgum, och ropade med hög röst: ”Saligt är det moderssköte som har burit dig, och de bröst som du har diat.”



Må Ortodoxt kristna kvinnor förstå sin uppgift och sitt ansvar.

Världens frälsning ligger i deras händer och just denna deras ”röst”.

Varför dröjer de?

Vi väntar på att få höra dem!

Theotokos påminner oss...

† *Metropolit Kyprianos*
av *Oropos* och *Fili*

(*) Festmeddelande för *Theotokos* avsomnandes högtid, 2015.

■ ”Kärleken fördrager allting”

Meningen med fastan

”Kanske ångrar han sig i år!”

En dag i Stora fastan såg Gerontan (äldste/staret) en tjuv som var i färd med att bryta upp dörren till hans cell.

Det var samma tjuv som hade stulit från honom året innan.

Gerontan log och gömde sig bakom en mur tills tjuven hade avslutat sin gärning.

* * *

När Gerontan berättade för sin lärlunge vad som hade hänt, blev denne arg och frågade honom:

”**Varför** ropade du inte på mig, Geronta, så att vi kunde ta fast tjuven? Det var ju samma per-

son som stal från oss förra året och han har inte ångrat sig.”

”**Vem** vet, mitt barn”, svarade Gerontan lugnt, ”**kanske ångrar han sig i år!**”

”**Och** om han gör om det igen?” utbröt lärlungen.

”**Ja**, då, mitt barn, **måste jag springa och öppna för honom och själv ge honom sakerna så att han inte stjälar igen och syndar för tredje gången.**”

Lärlungen blev djupt berörd, bugade, kysste Gerontans hand och gick sin väg med tårarna rinnande nerför kinderna.

”När natten kommer har jag funnit ett bra sätt att kunna sova... jag förlåter alla, en och en.”

-Tasos Leivadites

■ ”...än att han giver sitt liv för sina vänner”

Häpnadsväckande exempel på ”större kärlek” *

Den helige munken Leon
Kappadokierns frivilliga martyrdöd

Medan den starkt troende konungen och kejsaren Tiberius regerade (578-582), besökte vi Oasis. När vi kom fram dit mötte vi en munk från Kappadokien vars namn var Leon och som var stor i Guds ögon. Vi fick höra många fantastiska historier om honom av många olika personer.

Vi tillbringade en tid tillsammans med denne man, vi lärde känna honom väl och blev mycket uppbyggda av hans ödmjukhet, tystnad, hans likgiltighet inför materiella ägodelar och kärleken som han hade gentmot alla.

Denne oförglömlige munk sade till oss: ”Tro, mig, mina barn, **jag kommer att bli kejsare**”.

Vi sade då till honom: ”Vi försäkrar dig att ingen från Kappadokien någonsin har blivit kejsare, glöm den tanken”.

Men han sade igen: ”Det är säkert, mina barn, **jag kommer att bli kejsare**” och ingen kunde övertyga honom om att avfärda den tanken.

När barbarerna plundrade hela det landet, kom de även till Oasis och dödade och tog till fånga många munkar.

Bland dem som togs till fånga var Abba Johannes (som var vigd läsare i Konstantinopels stora kyrka), Abba Eustasios Romaren och Abba Theodoros. Alla tre var sjuka.

När de hade blivit tillfångatagna, sade Abba Johannes till barbarerna: ”Tag mig

till staden så skall jag övertala biskopen om att ge er tjugofyra guldmynt”.

En av barbarerna tog då med honom till staden och till biskopen. Abba Leon och några andra av fäderna befann sig då också i staden, det var därför som de inte hade blivit tillfångatagna.

Abba Johannes bad biskopen om att ge guldmynten till barbaren, men biskopen hade inte mer än åtta guldmynt. De ville ge dem till barbaren, men han tog inte emot dem, utan sade: ”Ge mig tjugofyra guldmynt eller munken”.

Fortets invånare hade inget val utan tvingades att överlämna Abba Johannes, som grät och klagade, till barbaren som tog med honom till deras tält.

Efter tre dagar tog Abba Leon åtta guldmynt och gick ut i öknen där barbarerna uppehöll sig.

Han förhandlade med dem och sade: ”Tag mig och de åtta guldmynten och frigiv de andra, efter-

som de är sjuka och inte kan arbeta för er, ni kommer bara att slå ihjäl dem. Jag är däremot frisk och kan arbeta”.

Då tog barbarerna honom och de åtta guldmynten och frigav de andra tre.

Abba Leon gick ett stycke med barbarerna, men när han blev helt utmattad, högg de huvudet av honom.

Abba Leon uppfyllde så Skriftens ord: ”Ingen har större kärlek, än att han giver sitt liv för sina vänner”.

Då förstod vi att det var det han menade när han sade att **han skulle bli kejsare, därför att genom att ge sitt liv för sina vänner mottog han himmelrikets krona från vår Herre.**



■ En annan osjälvisk "Kristusbärare"

En sextonåring har burit sin vän på ryggen i åtta hela år!*

Förebild i självupoffring

Vad skulle du göra för att hjälpa en vän?

Vilken betydelse skulle det ha, inte bara för din vän, utan ännu mer för din egen skull?

I byn Hebei i Kina, har en tonåring med namnet Lui Shi Ching burit sin vän till skolan varje dag de senaste åtta åren. Hans vän Lu Shao har ett medfött handikapp, vilket gör det svårt för honom att gå.

En regnig dag för åtta år sedan, väntade lilla Lu Shao på sin mamma som skulle komma och hämta honom från skolan.

När hon var försenad, bestämde sig Lui Shi Ching som var mindre än Lu Shao, för att hjälpa sin vän och han bar honom hem.

Sedan dess har han burit Lu Shao till och från skolan varje dag och till och med till toaletten.

* * *

Lui Shi Ching sade i en intervju: "Jag är lycklig över att bära honom under så många år, trots att han är ganska tung."

Lui Shi Ching skryter inte över sina goda gärningar. Det tog fyra år efter att han först



började hjälpa sin vän innan hans föräldrar fick veta om det.

Lu Shao skrev i sin dagbok att Lui Shi Chings hjälp har lyft ett mörkt moln från hans eget liv och låtit solskenet komma in i det.

(*) www.ibtimes.com, 5.5.2011.

Inte bara för ett "långt liv",
utan för det eviga livet

Frivilligt arbete*

Kärleken mest genuina uttryck

Hemligheten med ett långt liv är... frivilligt arbete.

Enligt en studie i tidskriften "Health Psychology" lever människor längre som osjälviskt ägnar sig åt frivilligt arbete än de som inte gör det.

Å andra sidan, om deras avsikter är mer egocentriska, t.ex. om de arbetar frivilligt för att öka sin egen självkänsla, så blir deras liv inte längre.



(*) www.apa.org, 21.9.2011.

➤ Måttet på kärlek är att älska någon "såsom sig själv".

Att älska någon "högre än sig själv" är "större kärlek".

Kristus visade först denna större kärlek när Han "dog för oss syndare".

Denna större kärlek visade även Abba Leon som offrade sig själv för fångarnas skull.

Denna sällsynta kärlek möter vi hos

mödrar, hos patrioter som strider för (sin tro och) sitt hemland och hos helgonen.

Modern offrar sig för sina barns skull, soldaten offrar sig för sitt hemland och helgonen offrar sig för syndarna.

(*) *The Spiritual Meadow*, John Moschos, kap. 112 (Heliga Berget: Hieras Mones Stavroniketa, 1983), s. 125. Kommentarer av Biskop E. av A.

■ [Hjälp från Guds Moder](#)

Hennes namns kraft*

Tro-kärlek-godhet



Slutet av maj 2006 kom en medelålders pilgrim från kustregionen Phokia [Grekland] för att tacka och vörda Gud Moder.

”Jag har kommit för att tacka Guds Moder”, sade han, ”för att hon har gjort ett stort mirakel för mig och räddade mitt öga från säker blindhet.”

* * *

I början av månaden körde jag med jordfräs i trädgården för att plantera tomater. Eftersom jordbiten är stor hade en släkting till mig också planterat där. Medan jag körde jordfräsen, stänkte det upp lite jord i mitt öga.

Jag avbröt arbetet omedelbart och gick för att leta upp lite vatten för att skölja mitt öga. Jag såg en vattenflaska vid foten av ett träd bredvid mig och tänkte att det måste ha varit min släkting som hade lämnat den där. Jag lutade mig fram, tog skyndsamt flaskan och hällde ut innehållet i mitt öga för att skölja det. Men det visade sig att det inte var vatten utan **kaustiksoda!** Jag kan inte beskriva vad jag kände när det sprutade in i mitt öga!

Jag ropade omedelbart skräckslaget från djupet av mitt hjärta: ”*Panagia mou!*” [Guds Moder] Och hon skyndade till min hjälp! Kaustiksodan frätte inte mitt öga, trots den outhärdliga smärtan som jag upplevde. **Kraften i hennes namn släckte vätskans eld som omgav mitt öga, det ömtåligaste mänskliga organet.** Som alla känner till, bara att vidröra en sådan vätska

lämnar sår på en hand, hur mycket mer skadar det då inte ögat?

Alla som hörde mannens historia och såg att hans båda ögon var friska gjorde korstecken, förundrade sig och lovade Gud för den oövervinnerliga kraft som Han gett Sin allraheligaste Moder, människosläktets beskyddarinna.

* * *

Det är även värt att notera det beundransvärda att mannen hemlighöll händelsen för sina släktingar för att den som hade lämnat kaustiksodan obeckvärd – och till och med förvarad i en vanlig vattenflaska – inte skulle bli upprörd!

”**Jag vill inte att någon skall bli upprörd för min skull. Jag vill inte ha oroligheter och gräl.**”

* * *

Av det ovanstående kan man dra slutsatsen att miraklet skedde därför att mannen inte bara hade tro utan även stor godhet, vilken är en Guds gåva, men som också förutsätter en god vilja.

Han var verkligen värdig Guds Moders hjälp.



(*) *Nya mirakler av Guds Moder Barnakova och berättelser om evigheten*, s. 56-58. Guds Moder Barnakovas nunnekloster. Dorida 2007.

• **Postadress:** Convent of the Holy Angels, P.O. Box 51891, 145 65 Agios Stephanos, Attikis, Greece
 • **e-post:** mhangels@otenet.gr • **Telefonnummer:** 0030-22950 22582 • **fax:** 0030-22950 22582 • **Publiceras på åtta språk:** grekiska, ryska, engelska, franska, italienska, svenska, tjeckiska och georgiska (www.hsir.org/Publications_en/OikodomiParamythia.html) • **distribueras gratis** • **Med välsignelse och överinseende** av Hans Nåd Metropolit Kyprianos av Oropos och Fili, den Sanna (gammelkalendariska) Grekisk-Ortodoxa Kyrkan.