

ORTODOXT KYRKOLIV

Utgiven med välsignelse från H.E. Metropolitén Kyprianos av Oropos och Fili

Årgång 36 • 2023





LEDARE

Det finns två fester under kyrkoåret som föregås av en period av fyrtio dagars fasta, en av dem är fastan före Kristi födelse, som vi kallar för julfastan. Några dagar före julfastans begynnelse firar vi den Helige Martin av Tours, som föddes omkring 316 e.Kr. i det romerska riket.

Under svensk medeltid, när julfastan fortfarande hölls, brukade man slakta gäss för att äta och konservera i samband med detta helgons firande, därav festen Mårten Gås, för att förbereda sig för julfastan. Idag fortsätter denna tradition i många delar av Europa, särskilt i länder som Sverige och Tyskland, där Mårten Gås-festen fortfarande betraktas som en kulinarisk högtid, men man har så klart tappat bort den ursprungliga kopplingen till fasteperioden.

Att äta gås var alltså en symbolisk handling för att förbereda sig för julfastan som härstammar från historien när den Helige Martin försökte undvika att bli biskop genom att gömma sig i ett gåsstall, men gässens kackel avslöjade hans närvaro. Denna fest har alltså överlevt reformationen som en del av det svenska kulturarvet, även om ursprunget är bortglömt.

Den mest kända berättelsen om den Helige Martin är följande:

En vinterdag, när Martin var en romersk soldat och ännu inte hade omvänts sig till kristendom, red han genom staden Amiens i Frankrike. Han mötte en tiggare som var illa klädd och frös i kylan. Tiggaren bad om hjälp, men Martin hade inga pengar att ge.

Trots att han inte hade något annat att erbjuda, kände Martin medlidande med den fattige mannen. Han tog av sig sin soldatmantel, skar den i två delar med sitt svärd och gav den ena halvan till tiggaren för att hjälpa honom att hålla sig varm.

Senare samma natt hade Martin en dröm där han såg Jesus Kristus klädd i den halva manteln han hade gett åt tiggaren. Jesus sade till änglarna runt sig att Martin var den som hade klätt honom. Denna dröm hade en djup inverkan på Martin och ledde till att han konverterade till kristendomen och ägnade sitt liv åt en kristen tjänst.

Denna händelse anses vara en symbol för medkänsla, generositet och kärlek till medmänniskor. Helige Martin av Tours betraktas

som ett av de mest älskade helgonen i Västerlandet, och hans goda handlingar har inspirerat många att följa i hans fotspår när det gäller att vara medkännande och givmild.

Speciellt julen är en tid där vi som kristna ska försöka att stärka vår iver att vara barmhärtiga och givmilda, inte bara gentemot vår familj och våra släktingar, utan även gentemot de som inget har och kyrkans behov. Det är bra att under julfstan öka våra bidrag till de i behov av hjälp runt om i världen, men också att särskilt tänka på vår lokala kyrka.

Under hösten har Heliga Konstantin och Helenas Ortodoxa församling gjort den komplicerade resan att söka statsbidrag för att öka säkerheten för vår kyrkolokal och församlingshem. Tyvärr har ju säkerheten i Värberg gradvis försämrats. Bara de senaste månaderna har vi haft två skjutningar i vår absoluta närhet och en misstänkt bomb på gatan utanför vår kyrka bara några dagar före vår Metropolitens ankomst. Detta tillsammans med den allmänna hotbilden mot kristna har gjort att vår miljö försämrats. När vi läste om att man kunde få statsbidrag för säkerhetshöjande åtgärder så sökte vi medel för att byta våra dörrar samt för nytt larm och låssystem. I mitten av december fick vi beskedet att vi beviljas detta. Tyvärr täcker inte bidraget hela kostnaden, utan cirka 50.000 måste vi betala själva.

Eftersom våra dörrar är från 1960-talet så har de inte samma mått som moderna dörrar vilket innebär att väggar måste bytas ut. När vi ändå ska göra detta på grund av dörrbytet så beslutade vi att isolera väggarna i dopkapellet och be byggfirman titta på taket där vi för cirka 10 år sedan hade en vattenläcka. När de öppnade taket så visade sig att taket saknade takstolar och var felaktigt byggt, så vi drabbades av en oväntad kostnad på cirka 113.000.

Sammantaget så behöver vi alltså samla in en summa på cirka 200.000 för att täcka våra ytterligare kostnader.

Därför passar berättelsen om helgonet Martin av Tours så väl in på vad vår församling behöver just nu. Låt den Helige Martin vara Din förebild, han som delade sin mantel med en fattig man i kylan. Låt denna handling av generositet och omsorg bli Din medkänsla och givmildhet inför firandet av Kristi födelse 2023!

Fader Anders, er ständige förebedjare

METROPOLIT KYPRIANOS BESÖK I FEBRUARI

Torsdagen den 16 februari 2023 anlände Metropolit Kyprianos till Arlanda i sällskap av subdiakon Christos Katsoudas och nunnorna Syster Serafima och Syster Parthenia. De mottogs av Fader Anders, Moder Magdaleni och några troende på flygplatsen. Den korta gudstjänsten för mottagande av biskop firades i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Värberg, då Metropoliten förmedlade synodens biskopars välsignelser och uttryckte sin stora glädje att åter vara på besök i Sverige. För varje besök, sade han, blir hans iver att komma tillbaka till den lilla svenska flocken allt större, trots att hans åtaganden, plikter och ansvar blir allt större och fler i Grekland. Fader Anders tackade Metropoliten för att han tar sig tid och kommer och besöker oss och konstaterade hur mycket som hänt i vårt lilla stift under de 14 år som Metropoliten besökt oss flera gånger om året. Några troende som samlats för att möta Metropoliten fick ta emot hans välsignelse och sedan firade han en Trisagion vid Biskop Johannes grav innan det bjöds på mat.

Fredagen den 17 februari besökte Metropoliten Skogskyrkogården och firade Trisagia vid flera församlingsmedlemmars gravar. På eftermiddagen hade han ett möte med Fader Anders som på Metropolitens uppmaning presenterade en redogörelse för det som hänt i stiftet sedan Metropoliten blev ansvarig för Sverige 2009. De talade även om vilka utvecklingsområden som bör tas i tu med härnäst och Fader



Anders visade en plan för framtida aktiviteter i församlingen.

Lördagen den 18 februari firade Metropoliten Heliga Philotheis klostrets festdag hela två veckor i förväg på grund av att han inte skulle kunna resa den



första veckan i Stora fastan när Heliga Philotheis minne inföll i år. Orthros, morgongudstjänsten, till helgonet sjöngs tillsammans av systrarna från Grekland och från Sverige på grekiska, engelska och svenska. Hierarkisk liturgi firades sedan i klostrets kapell tillägnat den Heliga Philothei med det svenska stiftets prästerskap. De cirka trettio personer som deltog i gudstjänsten fick tillfälle att vörda den lilla relik av helgonet som finns i klostret. Efter Liturgin firades en Triagion vid klostergrundaren Moder Philotheis grav och sedan bjöds alla närvarande på en måltid av systrarna.

Samma kväll firade Metropoliten Vesper, Lilla Completoret med Akatistoshymnen till Guds moder och bönerna inför mottagandet av den heliga Nattvarden i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Värberg tillsammans med det svenska prästerskapet.

Söndagen den 19 februari firades midnattsgudstjänsten, Orthros och Gudomlig hierarkisk liturgi i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Värberg. De grekiska nunnorna sjöng tillsammans med församlingens kör, varannan hymn på grekiska och på varannan på svenska.

Innan Nattvarden höll Metropoliten en predikan om dagens Evangelium som handlade om den yttersta domen när fåren ska skiljas från getterna. Det vill säga de som gjort Guds vilja (fåren) ska separeras från dem som inte följt Guds bud (getterna) och de första komma till Himmelriket och de andra till helvetet. *I evangelietexten använder Kristus*

ett enda kriterium för hur vi ska dömas: kärleken vi visat för vår broder och syster. Det finns två sorters kärlek: egenkärleken och den osjälviska kärleken. Egenkärleken är en sjukdom och en sorts avgudadyrkan. Den osjälviska kärleken uppoffrar sig för andra och ser till andra bästa. Kristus säger att om vi gett någon hungrig mat eller hemlös tak över huvudet eller besökt någon som var sjuk eller i fängelse så har vi gjort det för Honom. Kärleksbudet är så viktigt att det omfattar alla andra bud Herren ger oss.

I samma kapitel talar Kristus med sina lärjungar om den yttersta tiden och dess tecken. Han varnar dem för att bli vilseledda. De frågar Honom när det ska ske men Han svarar dem inte när utan hur. Han säger att det viktiga är att de är förberedda som de förståndiga jungfrurna i den liknelsen när det sker. Det är det Han säger till oss också nu, att vi ska befinna oss i andlig vaksamhet och bön och att vi följer Herrens bud hur Han vill att vi ska leva. I dagens samhälle uppmuntras vi att odla lidelserna och begären som är en sorts avgudadyrkan av det egna jaget, egenkärleken. Vi vill visa upp en så fördelaktig bild av oss själva för andra och vill att andra ska "dyrka" den bilden som vi själva gör. Vi måste försöka befria oss från vår egoism och bara så kan vi få välsignelse och frihet i Kristus redan i detta livet och sedan få stå på Herrens högra sida i den yttersta domen.

På söndagens kväll höll Metropoliten en s.k. *Synaxis*, en samling i församlingssalen i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Vårberg. Runt 35 personer hade samlats både från vår egen församling och från andra. I en familjär och andlig atmosfär talade Metropoliten om fastans verkliga innebörd och vad det betyder praktiskt att visa kristen kärlek till vår medmänniska. De närvarande fick möjlighet att ställa frågor och bidra med egna erfarenheter. Se separat text för mer detaljerat innehåll.

Måndagen den 20 februari hade Metropoliten olika individuella möten för bikt och personlig andlig vägledning. Tisdagen den 21 februari återvände Metropoliten och hans sällskap till Grekland efter några innehållsrika och uppbyggliga dagar.

Återigen kunde vi i vårt stift tacka Gud för att vi har en sådan biskop och herde som kommer till oss i Sverige så ofta för att stärka, vägleda och hjälpa oss i vår andliga kamp!

SYNAXIS: PÅ VANDRING TILLBAKA TILL PARADISET...

På kvällen söndagen den 19 februari 2023 höll Metropoliten en s.k. *Synaxis* i kyrkan i Värberg då en sammanfattning gjordes av dagens Evangelietext (Matt. 25:31-46) och Metropolitens predikan från förmiddagens liturgi. Metropoliten talade om ett ord som gjorde särskilt intryck på honom i dagens Evangelium som har en central roll i en kristens liv: *diakonia* på grekiska, att tjäna, ta hand om eller hjälpa någon. Vi bör se andra människor som ett tillfälle att hjälpa dem och ha omsorg om dem. Det är ingen enkel sak att tjäna någon annan för det kräver uppoffring. Det som kan hjälpa oss att göra den uppoffringen är det som Kristus säger i Evangeliet idag att vad vi gör för vår nästa har vi också gjort för Honom. Den äkta kärleken betyder att tjäna och det äkta tjänandet betyder uppoffring och kors.

Kristus blev människa för vår skull för att tjäna oss, inte för att bli tjänad av oss. Han är en förebild för oss i utövandet av uppoffrande tjänande av andra. Detta är det väsentliga i den Stora fastan som är en helig period som börjar snart. Det viktigaste är inte själva fastan, även om den är viktig att hålla på rätt sätt. Den är ett medel och verktyg som leder till det väsentliga målet: att vår själ ödmjukas sig. Den ödmjukas sig för att den lyder Kyrkans regler utan att sätta vårt eget förnuft först och fråga oss varför vi ska fasta och hur vi ska fasta. Den ödmjukas också för att vi möter vår egen svaghet. Vi är så lata och egenkära att vi fastar bara med svårighet. Herren uppmanar oss



att göra en uppoffring av kärlek till Honom men vi gör det inte gärna eller med glädje. Men om vi ändå försöker att hålla fastan med bön och med vår andlige faders välsignelse, Guds moders och alla helgons hjälp upptäcker vi oss själva att vi inte är någonting.

Vi försöker bedja mer under fastan och försöker anstränga oss mer så att omvärlden ska påverka oss mindre. Alla kristna, även om de lever i världen, bör inte leva av världen och inte lyda världens anda. T.ex. är det bra att vi ser mindre på TV och Internet för att det binder oss till världen. En kristen bör vara försiktig med detta under hela året annars kommer att världens anda komma in i våra liv påverka oss. Fastan hjälper oss att minska världens påverkan på oss och på så sätt kan Guds nåd ta boning i oss. Det är Guds nåd som vi saknar.

Fastan är en vandring som började med Adam och Evas fall och olydnad i Paradiset som innebär att vi alla försöker att återfinna gemenskapen med Gud igen för att återupprätta nåden som våra förfäder förlorade i syndafallet. När vi döptes kom vi åter in i Paradiset som är Kyrkan men genom våra synder och snedsteg förlorar vi den Helige Andes nåd vi fick i dopet. Genom fastan, ångern och omvändelse med kärleken och tjänandet av vår nästa i centrum försöker vi återfinna Guds nåd igen.

Avsikten med att Gud blev människa, korsfästes, uppstod och upplyftes åter till Himmelen var enligt Kyrkans heliga fäder, bl.a. den Helige Symeon den nye Teologen, att ge oss den Helige Ande som gavs vid Pingsten. För att vi ska återfå den Helige Anden måste vi vända



oss inåt. Vi behöver undvika att vända oss utåt hela tiden som gör att vi blir fästa vid det som händer i världen utanför för om vi inte gör det finns det inget utrymme inom oss för den Helige

Andes nåd att komma tillbaka till oss. Paradiset finns inom oss för att vi mottog den Helige Andes sigill när vi döptes men vi har begravt den Helige Anden inom oss med våra synder och lidelser, särskilt med vår egenkärlek. Därför är inte Guds närvaro levande inom oss i våra liv.

Genom dopet öppnades en källa av Guds nåd inom oss. Men istället för att vidga den källan så begraver vi den med våra synder. Med fastan, ångern och kärleken till vår nästa tar vi bort gruset som vi begravt källan med för att återfinna källan till den Helige Anden inom oss. Detta kan vi uppleva på Herrens Uppståndelse, glädjen vi känner är den Helige Andes nåd som förnyats inom oss genom fastan. Detta är det väsentliga i fastan.

Metropoliten uppmanade oss att ge mer uppmärksamhet till vår medmänniska under fastan. Det är inte bara den som är hungrig, törstig, sjuk eller i fängelse utan alla medmänniskor i vår närhet som bemöter olika problem. Om vi inte kan lindra deras smärta så kan vi i alla fall försöka att inte göra smärtan värre med vår nonchalans. Vi tror att fullföljer våra plikter till Gud om vi fastar som fariséen men han hade samtidigt ett förakt för publikanen. Fastan har bara något värde om det är ett kroppsligt uttryck av våra djupa kärlek till våra broder och den djupa ödmjukheten.

Om vi nöjer oss med att bara fasta med mat är det inte en fasta som behagar Gud. Det kan vara en fasta som djävulen glädjer sig åt och som bedrövar Gud. Den sanna fastan befriar oss och leder oss till en förnyat inre tillstånd. Vi försöker ofta hitta sätt att fasta utan att vi fastar och tror att vi fastar men förstör istället fastans djupare mening. De heliga fäderna säger att vi ska fasta enligt våra kroppsliga och själsliga krafter därför är det bra att be vår andlige fader och råd innan fastan börjar. Det är inte samma regler för alla. Vi har olika familjesituationer och olika kroppsliga och andliga krafter som avgör hur vi kan fasta.

Metropoliten lämnade ordet till de närvarande för frågor eller personliga erfarenheter angående ämnet. En fråga gällde om vi alltid kan hjälpa behövande människor om vi inte själva är starka för att vi kanske blir inblandade i och påverkade av deras problem. Metropoliten svarade att om vi inte kan hjälpa dem personligen så kan vi alltid hjälpa

dem genom att be för dem eller tända ett ljus för dem eller fasta för dem. Vi kan be om välsignelse för att avstå från tex att äta sötsaker för någon annan skull eller om vi själva har något problem. Det är ett litet offer som gör att vi går ut ur oss själva. Gud ser vår uppoffring och kan göra ett mirakel. Vissa som bara hör ordet fasta blir rädda. Vad kan hända? Om en läkare säger till oss att vi inte ska äta vissa saker så lyder vi det. Vi har en väl beprövad metod av fasta bakom oss som är ett starkt vapen.

Om vi har en god inställning och vill hjälpa andra och ber vår andlige fader om råd så kommer Gud att upplysa oss på vilket sätt och hur mycket vi kan hjälpa utan att själva hamna i fara. Det finns en fara att vi går utöver våra egna krafter. Men för en kristen som har kommit långt i det andliga livet betyder offer och överträffande av sina egna krafter helgelse. Men det är inte det vanliga. Det viktiga är att vi känner ett ansvar för allt som händer i världen och inte försöker komma undan ansvaret och säger att andra får hjälpa.

Frågor uppkom också om man alltid ska ge till tiggare om man t.ex. misstänker att det handlar om ”yrkestiggeri” eller att någon ber om pengar för att ta narkotika. Metropoliten svarade att fäderna säger att vi ska aldrig bedröva någon och det är bra om vi alltid kan ge något litet för att visa vår medmänniska kristen kärlek oavsett våra misstankar om vad pengarna kommer att användas till. Bara den glädjen vi ger dem genom att ge något är en hemlighetsfull bön till Gud för oss. Vi kan t. ex. ge dem något ätbart.

Det finns många exempel ur helgonens liv att Kristus prövat människors generositet när Han själv eller en ängel förklätt sig till tiggare för att se om vi passerar i förakt eller om vi ger något. Om vi har en vilja att hjälpa kommer Guds moder att upplysa oss hur och vad vi ska ge. Det är väldigt viktigt att när någon räcker ut handen och ber oss om något att ge något och inte förbise någon. Helige Nifon av Konstantiana, ärkebiskop av Alexandria, såg en himmelsk hand komma och ta det han gav åt en tiggare. Vi måste komma ihåg Kristi ord i Evangeliet att vad vi gör för de minsta och fattiga gör vi för Honom. Kärlek till vår nästa handlar inte bara om att ge till tiggare. Vi förstår



det bättre om vi förenar det med ett barmhärtigt medlidande med andra och går ut ur oss själva för att hjälpa andra.

Med förenade, gemensamma krafter är det också lättare att hjälpa som t.ex. genom en välgörenhetsförening som vår metropolis har i Grekland. Under den turkiska ockupationen då många kristna blev martyrer, deltog övriga kristna i församlingarna i deras martyrkamp genom att be för dem, de hade *agrypnior* hela natten, fastor och vakor, inte för att slippa martyrdöden utan att stå fast i sin tro. Martyrkampen är inte bara en personlig händelse utan något som alla inom den kristna gemenskapen var engagerade i. Förenade krafter öppnar vägen och vi kan vi göra mer tillsammans än vad vi kan göra ensamma.

En annan fråga gällde om man kan få dispens från fastan om man ska göra en operation och om det inte finns fastemat på sjukhuset. Metropoliten svarade att det måste vi självklart få. Det är bra om vi ber om välsignelse från vår andlige fader att få dispens från fastan och upplyser honom om när vi ska opereras. När vi ber om välsignelse från vår andlige fader får vi välsignelse från kyrkan och genom kyrkan får vi välsignelse från Gud. Vi når till Gud genom vår andlige fader både när det gäller andliga och kroppsliga livet.

Förutom Kyrkans fastställda fastor kan man också välja att göra frivilliga fastor för något särskilt som vi ber om och behöver hjälp med, det kan vara något personligt men också något som händer i världen som t.ex. kriget i Ukraina. Då är det viktigt att vi ber om vår andlige faders välsignelse för det.

Välsignat vatten hjälper oss i fastan. När vi gör den lilla vattenvälsignelsen läser vi ur Johannesevangeliet att en ängel steg ned i dammen och rörde om i vattnet och den som steg ner i vattnet blev helad. Det är bra om den lilla vattenvälsignelsen firas en gång i månaden i kyrkan och de troende kan ta hem välsignat vatten i flaskor. Innan man äter eller dricker något på morgonen är det bra om vi tar antidoron och dricker lite välsignat vatten. De välsignade vattnet har helande kraft både kroppsligt och andligt och jagar bort onda andar. T.ex. om det är oroligt och vi grälar hemma är det bra att stänka med välsignat vatten, be och beröka våra hem med rökelse. På så sätt har vi ett starkt vapen och en stor hjälp i vår andliga kamp.



PRÄSTEN ÄR INTE EN TROLLKARL

Praktiskt tips från Fader Alexis, Brookwood, England

Kom ihåg att prästen **inte** är en trollkarl. Detta kan tyckas vara ett Kovanligt ”praktiskt tips”, men ett som verkar väldigt nödvändigt. Mycket ofta lägger man märke till människor som lever sina liv utan att ta större hänsyn till sin kristna trosbekännelse och dess moraliska konsekvenser. Men så snart något obehagligt händer förväntar de sig att prästen ska ”trolla bort” all obehaglighet med en husvälsignelse, med exorcism, genom smörjelse med helig olja, genom att läsa en bön eller genom att ge dem de heliga Mysterierna (även om de kanske inte har gjort mycket för att förbereda sig för att mottaga dem). Det fungerar inte på det sättet. Vi måste sträva efter att förstå vår kristna tro så långt som vår förmåga tillåter och att leva enligt dess föreskrifter. Vi bör beklaga våra misslyckanden och brister i detta avseende och sedan kommer de olika prästerliga tjänsterna verkligen att ge oss välsignelser. Trots detta kommer de inte nödvändigtvis att ”trolla bort” det som stör oss; det kan vara det som stör oss som tillåts hända för vår frälsnings skull.





VAR UPPMÄRKSAM PÅ KORSTECKNET!



Vi gör korstecknet i den Heliga Treenighetens;
i Faderns, Sonens och den Helige Andens, namn
(**tummen och de första två fingrarna sammanfogade**),
av kärlek till Kristus, som korsfästes för oss
och som har två naturer, gudomlig och mänsklig
(**de två sista fingrarna sammanfogade**).

GUDS MODERS BESKYDD I VARDAGEN

Området där vår kyrka ligger har blivit ett farligt område. Det har skett flera skjutningar och en misstänkt bomb i vår omedelbara närhet. Därför är det extra viktigt att komma ihåg vår Metropolitens råd om att be om Guds Moders beskydd innan vi går ut.



Innan vi går hemifrån till skolan eller arbetet bör vi be en kort bön. Många troende har en ikon med Guds moder bredvid ytterdörren med en oljelampa och innan de går från hemmets hamn ut på det vilda havet ber de en bön om Guds moders beskydd. Det är bra om vi gör korstecknet och kysser ikonen och tar lite olja från lampan i pannan, sedan kan vi gå ut med bönen som sköld. Vi bör sedan fortsätta be var vi än befinner oss. Vi måste komma ihåg Guds bud som säger att vi ska vaka och bedja så att vi inte inleds i frestelse. När vi är vaksamma och ber, vad som än händer, kan vi möta prövningar som kommer plötsligt med ödmjukhet, kärlek och bön.

”Äkta ödmjukhet innebär inte ödmjuka ord och antar inte heller ödmjukt utseende, den tvingar inte en person varken att tänka ödmjukt om sig själv eller att anklaga sig själv i självförminskning. Även om alla sådana saker är början, yttringen och de olika aspekterna av ödmjukhet, är ödmjukhet i sig själv nåd, given från ovan. Det finns två sorters ödmjukhet som de heliga fäderna lär ut: att betrakta sig själv som den lägsta av alla varelser och att tillskriva Gud alla sina goda handlingar. Det första är början, det andra slutet.”

VEN. GREGORY OF SINAI, + 1346 A.D.

METROPOLIT KYPRIANOS BESÖK I JUNI 2023

Firandet av Heliga Konstantin och Helenas festdag hade i år flyttats fram en vecka på grund av Pingsten. Metropolit Kyprianos av Oropos och Fili, Grekland, ställföreträdande biskop i Stockholms stift, anlände till Sverige onsdagen den 7 juni för att delta i festdagen den kommande söndagen. I sitt sällskap hade han, liksom vid sina senaste besök, subdiakon Christos Katsoudas och nunnorna Syster Seraphima och Syster Parthenia från Heliga Änglarnas kloster. De togs emot på Arlanda av Fader Anders Åkerström och några församlingsmedlemmar. Den formella mottagningen av biskopen skedde sedan i Heliga Konstantin och Helenas kyrka, Vårberg, där också munkdiakon Fader Theocharis och subdiakon Alexander Hahr, samt fler troende deltog.

Metropoliten talade kort till de närvarande om sin glädje att vara tillbaka hos den lilla flokken av troende i Sverige och om sin förhoppning om ömsesidigt uppbyggande kommande dagar tillsammans. Han förmedlade också hälsningar och välsignelser från de övriga grekiska biskoparna i synoden samt från lekmännen från Metropolis av Oropos och Fili. Fader Anders tackade i sin tur Metropoliten för att han gör mödan och ansträngningen att komma och besöka oss tre gånger om året och för att han outtröttligt uppmuntrar oss att gå framåt i arbetet med det andliga livet i församlingen. Han tackade åter Metropoliten för att han har uppmuntrat till beställningen av samlingsikonen av 35 Nordiska helgon, målade i Heliga Änglarnas kloster, och som nu finns i vår kyrka. En Trisagion firades sedan vid Biskop Johannes grav, grundaren av missionen i Sverige (+2020) och efter det bjöds alla närvarande på en måltid. Fader Stefanos kom för att träffa Metropoliten senare under kvällen.

Torsdagen den 8 juni åkte Metropoliten tillsammans med några församlingsbor på en pilgrimsfärd med båt till Birka där Helige Ansgar grundat den första kända kristna församlingen i Sverige omkring år 830 och uppfört en kristen kyrka med stöd av sveakungen Björn och hövitsmannen Hergeir. Den senare lät sig också döpas av Ansgar. Metropoliten med sällskap gick på en guidad tur av en arkeolog



som visade och berättade om några av de många kristna gravar som hittats och där utgrävningar gjorts. Sedan besöktes museet där arkeologiska fynd visas samt uppbyggda modeller av miljöer hur Birka sett ut på

Helige Ansgars tid. Vi hade med oss en ikon av Helige Ansgar och sjöng ett troparion till helgonet.

Fredagen den 9 juni firades Hierarkisk gudomlig liturgi i Theotokos avsomnandes kapell på Gamla kyrkogården i Uppsala med Metropoliten, Fader Anders, Munkdiakon Fader Theocharis, subdiakonerna Christos och Alexander och nunnorna som kör. Några troende från Uppsala och Stockholm deltog.

Metropoliten tackade Gud för att vi blivit värdiga att fira Liturgi i denna lilla, men så ärovärdiga kyrka, där Faderns och Sonens och den Helige Andes namn äras och bär vittne om Ortodoxin i en stad och ett land som inte är Ortodoxa. Även om vi är en liten grupp som samlats här denna dag är hela Kyrkan, Guds moder och alla helgon, apostlar och martyrer tillsammans med oss.

Dagens epistelläsning påminner oss om att inte tro att vi blir frälsta bara genom att hålla oss till de yttre uttrycken av vår tro som fasta och kyrkobesök. Det yttre är också nödvändigt men leder oss inte till frälsningens ljus. Vi är kallade till att bli den Heliga Treenighetens boning så att den Helige Anden kan bli en källa till levande vatten i oss. Då kan vi ge ett sant vittnesbörd om Kristi Korsfästelse och Uppståndelse och det eviga livet. Låt oss be Guds moder och alla helgon, särskilt dagens helgon, den Helige Helladios och Helige Johannes Ryssen, att vi är sant Ortodoxt kristna främst i våra hjärtan. Må våra hjärtan överflöda av den Helige Andes nåd så att andra får del av den välsignelse vi har inom oss och att vi på så sätt kan hjälpa andra som har svag tro eller

annan tro, de som är oroliga och har ångest. Vi måste ständigt förnya oss själva så att världen och människor runt omkring oss kan förnyas.

Efter Liturgin bjöds alla de närvarande på en festlig måltid av Fader Anders och hans Presbyterer Britt i deras hus i Järlåsa utanför Uppsala. Fader Anders talade om några nämnvärda berättelser från Helige Ansgars liv och från Birka.

Lördagen den 10 juni åkte Metropolitens sällskap och firade Liturgi i det lilla huskapellet tillägnat Helige Ignatios av Antiokia i Norrköping. Familjen, i vars hus kapellet hyses, bjöd på en måltid efteråt under vilken det samtalades om engagerande ämnen rörande vårt andliga, kyrkliga liv. Metropolitens hade också enskilt samtal för bikt och andlig vägledning med medlemmar av den lilla församlingen där.

Samma dag kl 18 firade Metropolitens Vesper tillsammans med det svenska prästerskapet till Uppståndelsen, Heliga Konstantin och Helena (vars festdag flyttats till kommande dag) och alla helgon i kyrkan i Vårberg. Vesper följdes av det Lilla Kompletoret, Akatistoshymnen till Heliga Konstantin och Helena och bönerna inför mottagandet av den Heliga Nattvarden.

Söndagen den 11 juni firades midnattsgudstjänsten, Orthros och hierarkisk Gudomlig liturgi i Heliga Konstantin och Helenas kyrka till deras och alla helgons ära av Metropolit Kyprianos, Fader Anders, Fader Stefanos, Fader Theocharis och subdiakonerna Christos och Alexander samt altartjänaren Rafael. Församlingens kör sjöng på svenska växelvis tillsammans med nunnorna som sjöng på grekiska.

I slutet av Liturgin höll Metropolitens en homilia då han sade:

Alla helgons söndag infaller alltid en vecka efter Pingst som en följd av den Helige Andens utgjutande över apostlarna. Alla helgon blev heliga för att de uppnådde det som är målet för alla Ortodoxa kristna: de blev gudomliggjorda genom Nåd. Målet med vårt kristna liv är inte att bli bättre människor moraliskt utan just förvärvandet av den Helige Anden. Denna höga kallelse kräver en fullkomlig hängivenhet till Herren av oss. En hängivenhet främst med vårt sinne som måste förbli "herre" över vårt väsen. Därför har vi fått tiden som en gåva från Gud som vi måste förvalta till Guds ära och inte slösa bort den på förgängliga, jordiska angelägenheter.

Vi bör använda vår tid för bön och att uppfylla Guds bud som Han ger oss i Evangeliet, tex i Saligprisningarna, att delta i de heliga Mysterierna så att vi blir mottagliga för den Helige Andes Nåd och kan bli den Helige Andes boning.

Världens anda upptar vår tid med med oräkneliga "saker vi måste göra" som fångar alla våra sinnen och påtvingar oss ideologierna som drar oss bort från Gud. På så sätt blir vårt sinne oklart, det förlorar sin renhet och gör det oförmöget att kommunicera med Gud.

Vi är kallade, med Guds moders hjälp, med alla helgons och med kraften av det Heliga Korset, att leva ett liv på korset, med stor uppmärksamhet och ständigt åtanke på det ansvar vi har för hur vi använder vår tid. Bara så kan vi få att uppleva vår personliga uppståndelse och uppnå Guds likhet.

I slutet av Liturgin påminde Metropoliten om att Heliga Konstantin och Helenas församling i år uppnått 45 år sedan den grundades. Å synodens vägnar tackade han också Fader Anders som i år firar 25-årsjubileum av pastoralt arbete i församlingen. Metropoliten överlämnade en värdefull gåva till Fader Anders, ett epigonation och ett vackert skrud-fodral och önskade honom hälsa, många år och trosiver för Gud.

Efter processionen med Heliga Konstantin och Helenas ikon och ikonerna av alla helgon, välsignades artoklasia utanför kyrkan och sedan bjöds det på en måltid.

Samma kväll kl 19 genomfördes en sk Församlingssynaxis, en samling där Metropoliten upprepade, förklarade och fördjupade vad han nämnt under sin homilia i dagens Liturgi om gudomliggörelsen



som vårt livs mål och betydelsen av hur vi använder vår tid. Gemensamt studerades texter som berörde detta ämne och Metropoliten gav verkliga praktiska exempel som han personligen mött, hört eller läst.

Tiden vi fått är en värdefull gåva som vi bör använda för att odla vår relation till Gud. Vi får inte låta de jordiska plikter vi har försvaga våra andliga och kroppsliga krafter som vi fått för att föra den andliga kampen.



Metropoliten talade

även om börens kraft att jaga bort onda andar, tex genom läsning av Psaltaren, som vi kan använda för olika böneämnen vi har, liksom Guds moders särskilda beskydd för alla som åkallar och uttrycker sin kärlek till henne varje dag. De närvarande fick möjlighet att bidra med egna erfarenheter eller ställa frågor. Se en mer detaljerad text från Synaxis nedan.

Måndagen den 12 juni besökte Metropoliten Skogskyrkogården och firade Trisagia vid gravarna tillhörande Moder Parthenia och andra av våra avsomnade församlingsmedlemmar.

På kvällen samma dag samtalade Metropoliten med församlingens prästerskap om aktuella kyrkliga angelägenheter och gav råd och vägledning till dem för församlingens pastorala arbete.

Tisdagen den 13 juni firades hierarkisk liturgi i Heliga Philothei Ortodoxa kloster tillsammans med det svenska prästerskapet. Efter en Trisagion vid klostrets grundare, Moder Philotheis (+2012) grav, bjöd nunnorna på en måltid utomhus i det vackra sommarvädret. På eftermiddagen gick Metropoliten tillsammans med nunnorna till Villberga kyrkogård, beläget nära klostret, och firade Trisagion vid gravarna som tillhör församlingsmedlemmarna Zacharias, Elizabeth och Marjo. Metropoliten stärkte sedan nunnorna i deras andliga kamp och uppmuntrade dem till att odla den sanna botfärdigheten under Guds moders beskydd och vägledning.

Onsdagen den 14 juni tog Fader Anders, nunnorna och några troende adjö av Metropoliten och hans sällskap på Arlanda då de reste tillbaka till Grekland. Återigen fick vi tacka Gud och vår Metropolit för

att han fortfarande vill och kan göra ansträngningen och uppoffringen att besöka vårt stift i Sverige tre gånger om året. Dessa besök stärker oss alltid så mycket och Metropoliten vägleder oss i våra andliga liv med så stor faderlig kärlek i Kristus. Han påminner oss målet vi har och medlen vi fått genom Kyrkan till denna kamp.

SYNAXIS: VÄGEN TILL GUDOMLIGGÖRELSE I VÅR VARDAG

Den traditionsenliga, vid Metropolit Kyprianos besök, så kallade Synaxis genomfördes i Heliga Konstantin och Helenas församlingssal, Vårberg, Stockholm, söndag kväll den 11 juni 2023. Nedan följer en sammanfattning av vad Metropoliten talade om angående gudomliggörelsen som vårt livs mål och om hur vi på enkla och praktiska sätt kan ägna vår tid i vardagen åt Gud för att uppnå den.

Metropoliten: Vi tackar Gud för att vi kunna samlats ikväll ännu en gång. Vi ber att Guds moder upplyser oss att säga uppbyggliga saker så att vi med Guds nåd kan fortsätta vår kamp i Kristus, inte för att vi ska vi blir bättre som människor utan för att vi ska bli gudar genom nåd. Vi är kallade till gudomliggörelse. Det finns ett stort avstånd mellan det som vi är och vad vi bör bli. Vi är skapade till Guds avbild och de heliga fäderna säger att vi ska försöka bli till Guds likhet, att vi blir gudar genom Guds nåd och förenar oss med Gud.

Även nutida teologiska tankar kallar det här avståndet mellan vad vi är och det vi är kallade att bli, ett avgrunds djup. Folk blir rädda för det här avståndet och säger att det inte går att nå dit vi ska. Vi har skapats till Guds avbild och vi har den inom oss. Vår mänskliga natur har fått gåvor som, när de odlas med Guds nåd, leder oss från Guds avbild till Hans likhet. Det finns ett hemlighetsfullt ställe i vårt väsen som kallas "det djupa hjärtat" av våra heliga fäder och heliga skrifter. Inte det köttliga hjärtat, utan ett ställe i vårt väsen där vi kan möta och förenas med Gud så att Gud förblir i människan och människan i Gud. Det är ett högt mål, det är inte något mänskligt påfund utan det är en uppenbarelse. Herren själv sade: "Ni är kallade att bli gudar

som Jag är Gud.” (Jfr Joh. 10:34) och ”Ni är kallade att bli heliga som Jag är helig.” Han har kallat oss på den här vägen. För de världsliga människorna är det förstås obegripligt. Vi måste välja ett sätt att leva som öppnar vårt väsen för Gud och när vi gör det kommer Gud att visa hur det ska ske i praktiken. Fader Anders har tidigare sagt till oss att ordet gudomliggörelse är ett begrepp som nästan är okänt i väst.

Fader Anders: Man finner inte ordet hos protestanterna, de talar istället om ”helgelse”. Men de talar också om att människan är kallad att bli lik Gud, men inte precis lik Gud. Det är intressant varför den tanken försvunnit i väst. Man kan inte heller finna den inom katolicismen.

Metropoliten: Mysteriet av gudomliggörelse blir påtagligt för de enklaste Ortodoxt kristna som lever i Kyrkans Mysterier och mottager Kristi Kropp och Blod utan att behöva läsa stora teologer. Kyrkans Mysterium blir en bro att passera över denna avgrund från att vara Guds avbild till att bli Hans likhet.

Hur kan vi leva i helighet i vår vardag?

En nu levande person vid namn Stavros har ett stor affär i en känd del av centrala Aten. Han tar sig till sitt arbete med motorcykel som är lättare att parkera än en bil. Varje morgon när han åker från sitt hem till sitt arbete passerar han en kyrka som är öppen för de troende som vill komma och tända ljus och be. Stavros stannar till i den kyrkan varje dag och tänder ett ljus vid ikonerna och ber för sin familj, för kära vänner och bekanta och sådant som han behöver hjälp med i sitt arbete. Det är en bra vana. Dagen börjar med bön om Guds hjälp och beskydd i vardagen. Men åren gick och han fick mer och mer att göra på sitt arbete. Han tänkte då att han skulle försöka hushålla mer med tiden och istället för att stanna till i kyrkan på väg till arbetet bestämde han sig för att han skulle bara göra korstecknet från motorcykeln och be några





böner medan han körde förbi för att hinna med mer arbete. Det är en frestelse vi alla möter i våra vardagsliv, att vi har för lite tid och tar tiden från bönen och från relationen till Gud för att hinna med mer andra saker. Vi är för trötta för att be och hoppar över bönen många gånger. Istället lägger vi tiden på världsliga saker och för att vila osv. Vi har många ursäkter. Aposteln Paulus säger att vi ska lägga av oss bördan av de många bekymmer vi har som inte bara är fåfängliga utan ofta också syndiga. När vi kommer hem från vårt arbete är vi trötta och behöver äta något. Vi sätter oss en stund framför tv:n för att slappna av lite. En timme blir till två timmar... sedan somnar vi och vi tänker att vi bara gör korstecknet och går och lägger oss. Är det något vi känner igen?

Jag känner en from familj som hade en bra andlig fader som lärde dem hjärtats bön, Jesusbönen. När barnen kom hem från skolan fick de kyssa ikonerna och de väntade på att fadern i familjen skulle komma hem. Innan de satte sig för att äta kvällsmat satt de alla tillsammans tio minuter framför ikonerna och bad Jesusbönen. De hade ingen tv i sitt hem. När barnen hade gjort sina läxor gick hela familjen tillsammans och läste en andlig bok och innan de gick och lade sig bad de tillsammans igen. Deras vänner, släkt och bekanta kände till deras vanor så de kom inte och hälsade på dem. Deras hem blev som en kyrka eller som ett litet kloster. De pratade inte om onödiga saker och skvaller.

De var medvetna om det vi talade om i vår homilia på morgonen att de använde tiden på rätt sätt. Tiden är en Guds gåva till oss och det är vår plikt att använda den till Guds ära, för kärlek till vår broder och vår egen helgelse. Vi kan inte undvika våra världsliga plikter, men om vi känner till att vårt mål i livet är att bli helgon så försöker vi att inte lägga lika mycket tid på det världsliga.

Stavros trodde att han skulle vinna tio minuter som han tog från sitt dagliga böneprogram för att hinna med mer arbete. Han gjorde som han hade tänkt och stannade inte längre till vid kyrkan utan gjorde korstecknet och bad en bön från motorcykeln som han satt kvar på. När han kom åkande körde plötsligt en taxi in i hans motorcykel. De var båda tvungna att stanna och komma ut och se vad som hänt men som väl var hade ingenting allvarligt inträffat. Stavros fortsatte sin väg på sin motorcykel och plötsligt kom en stor bil och körde på honom bakifrån så att han ramlade av motorcykeln och flög långt bort. Chauffören från andra bilen kom ut uppskrämd och trodde att han dödat någon men som väl var hade Stavros inte heller denna gång skadat sig allvarligt. Stavros kom fram till chauffören som körde den andra bilen och kunde säga med lugn och vänlig humor att han visste att det var hans eget fel att han blivit påkörd. Ingen av de andra som samlats kring dem förstod vad han menade. Han förstod att så länge han hade vanan att sätta bönen i första hand så hände det honom ingenting på alla år, men då han slutade be och tända ljus innan han åkte till sitt arbete hamnade hans liv i fara.

Här kan vi se praktiskt hur Guds nåd verkar och upplyser en persons hjärta. Han förstod direkt vilket fel han hade gjort och att det som hänt inte var tillfälligheter. Det är ingenting som händer i våra liv som är av en slump. Vi måste förstå hur värdefull tiden är som vi ägnar åt Gud även om det är en kort tid. Gud ger oss 24 timmar om dygnet. Om vi, innan vi går och lägger oss på kvällen, funderar på hur vi använt dessa timmar under dagen så kommer vi förstå hur lite tid vi ägnar åt Gud. Vårt hjärta är inte hos Gud. Det är klart att det finns allvarliga saker som vi måste ägna



vår tid åt i vår vardag men vi måste också göra en uppoffring för att ge tid åt Gud. Vi är ofta inte villiga att göra minsta lilla uppoffring för Guds kärleks skull.

Den onde kan också vilseleda oss och om de små uppoffringar vi gör idag, som Stavros gjorde när han stannade till vid kyrkan och bad, blir färre och färre så förlorar vi till slut vår relation till Gud. Vi odlar vår relation till Gud med den tid vi fått till vårt förfogande under dagen. Tiden är en gåva från Gud som innefattar alla andra gåvor. Gud säger att vi måste använda den gåvan på rätt sätt, till att arbeta. Som liknelsen i Evangeliet som Kristus ger om vingården och arbetarna som inte arbetade. Herren kom för att hämta skörden och arbetarna blev dömda av Herren för att de inte hade arbetat som de skulle. Vi måste börja med det lilla för att uppnå det stora. Vi kan börja med att be fem minuter, sedan kan det bli tio minuter, 15 minuter, sedan kommer vi inte förstå hur tiden går utan Herren kommer att vägleda oss och hela vårt liv kommer att bli en ständig kommunikation med Gud.

När vi arbetar på detta sätt så växer vi andligen och vi kan uppnå stadiet att Gud tar sin boning i oss. Det är det som helighet betyder. Aposteln Paulus säger: ”som vi sår får vi också skörda”. Den som sår snålt kommer att få en liten skörd. Vår tid är som ett frö och vi måste hela tiden tänka på att ge allt mer till Herren, våra tankar, vår bön, våra gärningar, vårt arbete, våra ord och hela vårt väsen. Då kan vi till slut få som gåva att offra hela vårt liv till Gud och bli martyrer om det kommer behövas. Martyriet är inte något som sker i stunden utan vägen dit är något som måste odlas. Vi behöver tålamod och ansträngning och en god relation till vår andlige fader som vi ber om råd och välsignelse från, tex om vi ska påbörja en resa eller göra en operation.

På så sätt odlar vi den andliga delen av våra liv och är inte som världsliga människor. Det här är enkla sätt vi kan uttrycka vår tro på i vår vardag, det är ingenting som är svårt och tar inte mycket tid. Ingen kan ursäktas sig med att de är sjuka eller har mycket arbete. Vad säger Fader Anders? Är det här något som är vanligt?



Fader Anders: Ja, det här är en av de vanligaste frågorna jag får som präst: ”Hur ska jag börja eller fortsätta odla mitt andliga liv?” Jag säger alltid att man måste börja med små ansträngningar för att sedan göra allt mer. Många säger att de inte hinner be på morgonen, men då säger jag att du hinner ju borsta tänderna och äta frukost! Och vissa hinner också gå igenom sociala medier och läsa tidningen!

Bönen som motvikt till stress och oro

Kommentar från närvarande: Det låter så tungt och svårt men om man vänder på det och när man kommer tillbaka till sin egen böneregul så får man tillbaka så mycket så fort, Gud ger en så stora gåvor.

Metropoliten: Ja, den här ansträngningen kommer att bli lättare när vi ber vår andlige fader att göra korstecknet över oss och ge oss sin välsignelse för den här ansträngningen. Vi gör så mycket vi kan. Vissa kristna är stressade att de ska hinna mycket och läser sina böner hastigt. Det är bättre att be uppmärksamt och lugnt i 5-10 minuter än att tillbringa lång tid som inte är helt och hållet tillägnad Gud. Det viktiga är att vi verkligen ber under den tid vi ägnar åt Gud. Stress och oro är en stor synd för det betyder att vi inte lämnat allt åt Gud. Vi måste bestämma oss för att vi ska ägna en stund av vår tid till Gud och Gud kommer då att hjälpa oss att hinna med allt annat också. Även om vi ber bara en kort stund så fungerar bönen som motvikt till vår stress och oro. Inte bara bönen i sig utan också att vi har fullständigt förtroende och tillit till Gud och överlämnar vår tid till Gud och tror att Han kommer att ordna allt. När vi ser på tiden med vårt förnuftsmässiga sätt att tänka blir vi stressade, men om vi har tillit till Gud och överlämnar allt i Hans händer så blir vi lugna. Då ger bönen också frukt.

Fråga: Hur kan vi veta om vi får nådegåvor från Gud eller om det är från den onde?

Metropoliten: När vi får något från Gud så kan vi förstå att det är från Gud när vi känner frid, tilltro till Honom och ingen oro eller tvivel. Men om något är från den onde finns oro, ängslan, osäkerhet,

ångest och liknande. Vi tappar tålmodet blir lätt arga och ilska och uttrycker det utåt. Vårt sinne blir förmörkat, vi kan inte koncentrera oss i bön och samla våra tankar. Allt detta visar att vi är påverkade av den onde genom våra lidelser och begär. Helgonen utmärker sig för sin mildhet och det som Herren själv sade, att vi ska vara ödmjuka och milda som Han. Om vi är osäkra vad som kommer från Gud och vad som är från den onde så är det bra att fråga vår andlige fader. Vi ska be Guds moder innan att Gud upplyser vår andlige fader.

Psaltarens ord är som honung

Kommentar: Många gånger ber vi mekaniskt och läser utan att förstå orden vi läser.

Metropoliten: Ibland vet vi kanske inte vad alla ord i bönerna betyder men det viktiga är att vi inte tänker på andra saker när vi ber, vad vi ska handla eller dylikt. De heliga fäderna säger att även om vi inte förstår innebörden av orden vi läser i bönerna, i den Heliga Skriften eller i Psaltaren, så förstår den onde och försvinner. Den onde kan alla språk. Det finns enkla människor som tex läser Psaltaren med fromhet varje dag. Folk har sagt, och jag har själv märkt, att Psaltarens ord är som honung i munnen även om man inte förstår orden eller meningen. Om vi har tålmod och fortsätter läsa så kommer Guds nåd göra så att vi kommer att förstå innebörden av texten vi läser.


Det är mycket uppbyggande att läsa bara några verser ur Psaltaren varje dag, vilket jag skulle vilja uppmana er till att göra. Bön genom Psaltaren har stor kraft. Inte bara i Kyrkans gudstjänster utan även i vår privata bön hemma. Vi kan tex läsa en Psaltarpsalm varje dag under en tid för en vän som är sjuk och bett oss be för den. I Grekland valde vi ut tio familjer som vi vet tycker om bön och bad dem läsa Psaltaren för att kriget ska ta slut i Ukraina. Vi delade upp Psaltarens psalmer på de här familjerna så på en dag hade hela Psaltaren lästs gemensamt. Trots att dessa personer har en tung arbetsbörda och lever familjeliv, tog de emot uppgiften med glädje och under Stora fastan läste de varje dag vissa Psaltarpsalmer. Kriget tog inte slut men det kunde ha varit

värre. Om en person i familjen inte kunde läsa Psaltaren pga sjukdom eller trötthet kunde en annan i familjen läsa, tom barnet i familjen som går i sjätte klass, som inte kan förstå något, erbjöd sig att läsa när inte föräldern kunde och gjorde det! De sade ”Vad är det för en gåva du gett oss? Vi känner sådan glädje när vi läser!” Och de gjorde inte detta under enkla omständigheter. Det är mycket som händer i en familj, sjukdom, arbete, oväsen, osv. De sade dock att de inte kunde sluta läsa Psaltaren.

Det finns många sätt att använda vår tid till bön. När vi åker bil eller buss så kan vi använda tiden för bön istället för att titta hit och dit och ge vår själ god näring istället för att tänka på onödiga saker. Vi har andliga barn som läser Psaltaren när de åker buss eller ber tillsammans när de åker bil. Några säger att de inte pratar i bilen utan ber Paraklesis till Guds moder på morgonen på väg till arbetet eller kvällsbönerna på väg hem. Eller så ber de Jesusbönen. Om vi börjar och avslutar vår dag med bön och försöker att fylla hela vår dag med bön så mycket vi kan, så kommer vi att se att världens påverkan på oss kommer att bli allt mindre tills vi kommer att leva i världen men utanför världen. Detta är våra vardagliga kamp för helgelsen.

Fråga: Det är ju svårt att läsa böner när man själv kör bil. Kan man då lyssna på böner från någon You-tube-kanal?

Metropoliten: Man kan ju alltid be Jesusbönen: ”Herren Jesus Kristus, förbarma Dig över mig, syndare.” Undantagsvis går det bra att lyssna på när någon annan läser böner som är inspelade för dem som är svaga. Saken är den att vi inte bara ska höra utan att vårt nous (vårt andliga sinne) ska komma in i vårt hjärta. Det är lätt att vi inte lyssnar så uppmärksam och blir distraherade och vårt nous inte kommer in i vårt hjärta när vi bara lyssnar på



2:00 - 3:30 AM (EST) Jesus Prayer
Midnight Office, Matins,
1st 3rd & 6th Hours & Liturgy
2:00-3:30 AM (EST) Jesus Prayer
3:30 AM (EST) Start of Midnight Office 4:52:14

2:00 AM (EST) - Jesus Prayer - 3:30 AM
(EST) Midnight office, Matins, 1st 3rd & 6th...

486 views • Streamed 1 day ago

bön. Det är lite som när vi häller en hink vatten över en yta för att vattna blommor. Vattnet måste tränga ner i jorden för att nå blom-mornas rötter, därför måste vi vara försiktiga hur vi häller vattnet. Om vi häller med mycket kraft så kommer vattnet att förbli på ytan och försvinner bort och kommer inte till blommans rötter. Böner vi hör kan vara bra i början men kommer inte in i oss. Bön är inte bara som en plikt utan genom den försöker vi dra till oss Guds nåd och det levande vattnet.

Läsning av Psaltaren hjälper de döda

En from grekisk teolog hade en son som var 26 år som gick bort i en olycka och de hade begravningen. Fadern mötte en annan teolog senare och sade till honom: ”Det är otroligt det som hänt! Första dagen efter min sons död bad jag mina vänner och bekanta att läsa Psaltaren för min sons själs vila fram till begravningen. Dagen efter begravningen såg jag min son i drömmen, det var en uppenbarelse.” (Det är mycket annat som vi drömmer som inte är från Gud.) ”Min son sade: ’Pappa, du har räddat mig genom läsningen av Psaltaren! Så länge som våra vänner och bekanta läste Psaltaren så såg jag de onda andarna 200 meter ifrån mig men de kunde inte närma sig mig.’”

Som vi känner till, när själen skiljs från kroppen så kommer både mörka och ljusa änglar och försöker ta själen med sig. De ljusa änglarna försöker få med sig själen till Himlen och de mörka änglarna försöker få den med sig till mörkret och helvetet. Här ser vi ett exempel på vilken kraft läsningen av Psaltaren har. Istället för att beklaga oss över någons död så bör vi läsa Psaltaren. Det är en gammal sed att läsa Psaltaren för den som dött.

Förr i världen fick familjemedlemmar dö hemma och de andra överlevande vakade, bad och läste Psaltaren för den dödes själ. De döda har behov av våra böner och inte av tomt prat. En av de starkaste bönerna är läsning av Psaltaren. Psaltarens längsta psalm, nr 118 enligt Septuaginta, är en psalm som är särskilt för de döda men alla psalmer kan läsas. Helige Arsenios av Kappadokien (+1924) hade en lista med olika psaltarpalmer för olika situationer och behov som folk hade.

Den listan kan användas än idag. (Se nedan.)

Fader Anders: Den svenska vanliga tryckta Bibelns Psaltarpsalmnummer är annorlunda än i en översättning enligt Septuaginta. Det får man ha i åtanke om man får en grekiska lista med psalmer för olika tillfällen. Den grekiska Psaltaren är översatt enligt Septuaginta. Psalmerna för de döda i den vanliga svenska Bibelöversättningen är nr 119 i den.

Metropoliten: Jag vill att ni ska vara uppmärksamma och notera följande som är viktigt: Den Ortodoxa kyrkan har som officiell översättning av Gamla Testamentet enligt de sjuttio (Septuaginta). Översättningen av Septuaginta gjordes före Kristus. Den översättningen använde Kristus själv när han citerade Gamla testamentet. Aposteln Paulus och alla Kyrkans fäder har också använt sig just av den översättningen i sina tolkningar av Psaltaren och hänvisningar till andra Gammaltestamentliga böcker. Septuagintaöversättningen kanske inte är en perfekt översättning vad det gäller exakthet till det hebreiska originalet för att det är en översättning. Men de heliga fäderna ansåg översättningen enligt Septuaginta som en gåva av den Helige Anden till Kyrkan. Därför använder Kyrkan den översättningen fortfarande. Olika avsnitt från Gamla Testamentet har översatts och använts av Kyrkans fäder som en uppenbarelse av förkroppsligandet av Ordet. Vissa avsnitt översätter hebreerna eller andra annorlunda. I Septuaginta är dock läran om Kristus tydligare, tex profetiorna om Kristi ankomst till världen och Guds människoblivande. Därför säger Kyrkans fäder att det var Guds försyn och ett stort mirakel att hela Gamla testamentet översattes innan Kristi ankomst så att de kristna skulle vara förenade i den här översättningen och inte ha flera översättningar som splittrar. Därför uppmanar jag alla att bara läsa översättningen enligt Septuaginta.

Fader Anders: Endast Psaltaren i Gamla Testamentet finns översatt till svenska enligt Septuaginta. När jag vigts till präst och började göra översättningar av gudstjänsttexter till svenska, förstod jag ganska



snart att det var angeläget att göra en översättning av Psaltaren enligt Septuaginta. Om man använder den svenska översättningen från hebreiskan förlorar valet av många Psaltarverser sin mening i de Ortodoxa gudstjänsterna, särskilt till Guds moder. Septuagintaöversättningen av Gamla Testamentet finns i alla fall i sin helhet på engelska.

Guds moder är vår hjälp i alla svårigheter

Metropoliten: Det fanns en gång en munk som var väldigt lat med allt som hade med hans klosterliv att göra. Han var lat när det gällde bön, med att hjälpa andra och visa kärlek. Han visade ingen iver i sina uppgifter i klostret och han var inte lydig. Men han hade stor kärlek och vördnad för Guds moder så när han bad så lade han alltid till en hymn till Guds moder. Bara därför hade han hopp att finna frälsning trots att han var lat med allt annat. Det visade sig att detta hopp kom inte på skam. Vi ska inte se det som ett gott exempel för oss så att vi kan tillåta oss att vara lata med allt, bara vi har kärlek till Guds moder!

När munken dog såg en helig fader följande syn: Han såg den late munkens själ ledas upp till himlen av änglar. Plötsligt anföll några onda andar dem och försökte fånga in munkens själ och dra den till sig medan de skrek: ”Ge oss den här själen för han gjorde vår vilja så länge han levde!” Och det blev en strid mellan änglarna och demonerna om själen. Mitt i det här tumultet uppenbarar sig plötsligt en kvinna i stor härlighet, klädd i rött som en drottning. Hon vände sig till de onda andarna och sade: ”Ni har rätt att han var lat och var olydig men han



glömde aldrig att lägga till en hymn tilläggnad mig i sina böner. Jag är medlare till min Son, Han har gett mig den nåden och Han har lovat mig den här själen. Därför har jag kommit hit för att ta med mig själen från era händer.” Då försvann de onda andarna och Guds moder kunde ta med sig själen. Även om han varit lat så hade hans kärlek till Guds moder räddat honom.

Vi ska inte glömma att vi har Guds moder

till vår hjälp i alla svårigheter vi har i vår andliga kamp. Hon beskyddar oss i detta livet och då vår själ skiljs från kroppen, men också i den yttersta domen kommer hon stå vid vår sida för dem som älskar henne och läser Paraklesis och Akatist och andra hymner, troparier och böner till henne. Det finns fromma troende lekmän som lever i världen som läser de här bönerna dagligen till Guds moder.

Därför ska vi inte gripas av missmod när vi inte klarar av det vi skulle vilja för vår natur är sjuk och dras till det som är lätt, enkelt och bekvämt. Men om vi har vårt hopp till och ber till Guds moder kommer hon inte att lämna oss. Hon är en god moder som älskar sina barn och försöker göra allt för att leda oss till frälsning. Därför kan vi be till Guds moder i våra hem och i kyrkan och tända ett ljus till henne och be om hennes hjälp med olika problem vi har.

Sammanfattning och avslutning

Tiden vi har fått från Gud är en stor gåva som vi ska använda för att arbeta för vår helgelse. För Ortodoxt kristna innebär helgelsen gudomliggörelse. Den är en övergång från att vara Guds avbild till att bli Hans likhet. Vi bör använda tiden till bön även om det i början inte är många böner men med tiden kan de bli fler. Vi måste gå vidare som vi gör i skolan. Vi förblir inte i första klass hela livet utan går vidare till andra och tredje, högstadiet, gymnasiet tills vi kommer till universitetet. Vi måste ha självkritik och bli oroliga för oss själva om vi ser att vi är på samma stadium i det andliga livet som vi var året innan. Har vi inte lagt till någon extra ansträngning för Kristi skull? Har vi inte upplevt att Guds nåd blir starkare inom oss? Den äldre Metropoliten sade att om vi inte känner Guds nåd i våra hjärtan såsom en havande kvinna känner barnets rörelser, som hon har i sin mage, så måste vi bli oroliga för oss själva. Det betyder att Kristus inte har tagit sin boning inom oss.

Vi får inte falla i missmod och förtvivlan om det är så utan be om Guds moders hjälp att ge oss botfärdighetens anda, att se våra egna synder och ge oss ödmjukhet. Vi får be om hennes hjälp att ge oss tårar av ånger, andlig kraft och trosiver så att vi kan bemöta alla svårigheter

med tålmod, hopp och mod och inte ge upp så fort det händer något. Jag får ofta höra ”Jag står inte ut längre! Jag kan inte göra bättre, jag har fallit i förtvivlan, jag ger upp, nu får det bli som det blir...” Det är något som är sataniskt. Vi måste alltid ha tålmod och med hjälp av vår andlige fader fortsätter vi vår kamp. Den fortsatta kampen kommer att dra Guds nåd till oss tills den helt fyller vårt väsen. Det kommer hända det som apostlarna var med om vid Pingsten när den Helige Anden nedsteg över dem och de blev lysande och strålade av Guds nåd, fulla av den Helige Andens oskapade ljus som hade kommit och tagit sin boning i dem.

Som vi sår får vi skörda. Vi ska så generöst så kommer vi också att få en rik skörd i detta livet och i evigheten. Inte vad det gäller det materiella livet utan det andliga. Må Guds moders, Heliga Konstantin och Helenas och alla helgons välsignelser och det Heliga Korsets kraft vara med oss, upplysa oss och väcka vår sovande själ så att vi kan börja en ny bana i våra liv. Det är en fin symbolik att vi först firar Pingsten och den Helige Andens nedstigande, söndagen efter firar vi frukten av den Helige Anden: alla helgon, och dagen efter börjar Apostlafastan som en ny start i vårt andliga liv. Vi ska se till att hålla fastan men inte bara till avseende till vilken sorts mat vi äter men också mängden, att vi inte äter för mycket utan med återhållsamhet.

Helige Arsenios av Kappadokiens lista för läsning av Psaltarpsalmer för hjälp vid olika tillfällen



Det exakta resonemanget bakom helgonets val av en viss psalm för ett givet behov är inte alltid uppenbart. Kanske är det avsiktligt, för att uppmuntra till nära reflektion över orden. Ortodoxi är inte magi, och ett dokument som detta är inte ett stöd för ”böndernas vidskepelse”; det är snarare en kanal genom vilken Guds kärlek kan komma in i varje aspekt av det mänskliga samhället.

**Numrering enligt Septuaginta översättningen
(se tabell för omvandling till svenska Biblar nedan)**

Jordbruk: 1, 26, 30, 50, 52, 62, 66, 71, 83, 124, 147, 148
Djur: (ovänliga): 63, 123, 147
Barn: 22, 76, 109, 113, 114
Döda och avlidna: 33, 118, 150
Katastrofer: 17, 21, 30, 50, 62, 68, 85, 89
Hälsa (fysisk): 5, 12, 28, 36, 37, 44, 56, 58, 63, 79, 86, 88, 95, 102, 108, 122, 125, 128, 145, 146
Hälsa (psykisk): 4, 7, 8, 9, 11, 24, 27, 41, 55, 56, 60, 61, 69, 70, 80, 81, 84, 97, 100, 103, 128, 136, 138
Hälsa, (kvinnlig): 18, 19, 40, 67, 75, 106, 142, 145
Lag och reglering: 14, 16, 32, 36, 47, 51, 59, 72, 82, 84, 93, 101, 108, 110, 137, 140, 141, 143
Magi och demoner: 5, 6, 8, 9, 13, 33, 57, 65, 90, 94, 96, 121
Fred och krig: 26, 33, 42, 73, 78, 93, 107, 111, 117, 118, 120, 127, 131, 132, 135, 140, 141, 143
Frid (bland vänner och familj): 10, 19, 22, 35, 41, 43, 45, 54, 65, 76, 86, 94, 109, 116, 126, 127, 139
Egendom: 14, 15, 23, 47, 83, 103, 124
Skydd: 9, 13, 34, 47, 48, 57, 90, 133
Sociala problem: 20, 32, 35 ...
Arbete: 2, 38, 39, 46, 48, 51, 52, 57, 60, 64, 74, 81, 83, 100, 101, 103, 129, 137, 140, 144

Psaltarens numrering, omvandlingstabell

Enligt Septuaginta (LXX)	Enligt den masoretiska texten (Svenska Biblar)
1-8	1-8
9	9 och 10
10-112	11-113
113	114 och 115

Enligt Septuaginta (LXX)	Enligt den masoretiska texten (Svenska Biblar)
114	116:1-9
115	116:10-19
116-145	117-146
146	147:1-11
147	147:12-20
148-150	148-150



DE HELIGA EDWARD, AETHELGIFU OCH AELFGIFU

I år har två nya ikoner målats i Heliga Philothei Ortodoxa kloster vilka är en beställning från St. Edward Brotherhood, England. Ikonerna framställer två relativt okända helgon med väldigt snarlika namn: Heliga Aethelgifu och Aelfgifu som det tidigare finns väldigt få ikoner av. Namnens likhet har gjort att de båda helgonens liv har blandats ihop i olika källor, vilket försvårade studierna av deras liv som gjorts som förberedelse för målningen av ikonerna. Helgonen är båda relaterade till Helige Edward, klostret i Englands skyddhelgon.

Det är mycket viktigt att studera ett helgons historia innan man målar en ikon och att vi vet med säkerhet att det är ett helgon som är erkänt i den Ortodoxa kyrkan som vi ska måla. Det finns mycket information som är lätt att hitta när man söker på Internet men det finns också falsk information. Ibland är olika källor motsägande och då är det bra att vi rådfrågar en präst eller någon annan ikonmålare i vår synod.

Helige Edward kröntes till kung av England år 975. Han gav sitt stöd till det engelska religiösa livet och klosterlivet, vilket provocerade dem som sett Kyrkan som ett sätt att nå rikedom och prestige. Kung Edwards moder hade dött tidigt och hans far gift om sig med en änka med namnet Aelfreda, vilken födde sonen Ethelred. Aelfreda ville att hennes son skulle bli kung och bildade en fientlig allians med adelsmän

RÅD FRÅN EN ANDLIG FADER

Ärkebiskop Antonij (Golynskiy-Mikhaylovskiy) fick namnet Ivan Al'ich Mikhaylovich i världen. Han föddes troligen 1887 eller 1889 i Jerusalem, medan hans mor var på pilgrimsfärd dit. Det sägs att han studerade vid ett seminarium och vid en teologisk akademi och att han kunde flera språk. Han vigdes till biskop medan den helige Tikhon av Moskva (1865-1925) fortfarande levde och han förkastade både renovationismen och metropoliten Sergij av Nizjnij Novgorods (1867-1944) ”deklaration om erkännande av sovjetregimen”, som utfärdades 1927 och som överlämnade den rysk-ortodoxa kyrkan till bolsjevikerna. För detta fängslades han och tvingades i exil flera gånger.

Mycket av osäkerheten kring ärkebiskop Antonijs liv verkar bero på att han förväxlats med ett av sina andliga barn, en före detta baptistpredikant vid namn Tikhon Golynskiy eller Golynskiy-Mikhailovskiy. På den tiden hade sovjetiska pass inget fotografi och enligt uppgift använde ärkebiskop Antonij Tikhon Golynskiys pass efter den senares död. Detta skulle förklara hur Vladika Antonij fick det efternamn som han är allmänt känd under.



Enligt flera källor insisterade ärkebiskop Antonij på att personer som hade döpts i Moskvapatriarkatet genom begjutning av huvudet (med hållande av vatten) skulle döpas genom tredubbel nedsänkning. Han var känd för att driva ut demoner, han tog emot och svarade på bikt från de som levde isolerat brevlades och att han i allmänhet inte gav särskilt svår botgöring, eftersom han ansåg att livet som genuin ortodox kristen i Sovjetunionen var ett liv som var svårt nog ändå. Samma källor visar också att han var en exemplarisk munk och pastor.

Medan Helige Philaret av New York (1903-1985) var primas för den Ryska Utlandskyrkan, gav han sitt erkännande till ärkebiskop Antonij och hans prästerskap, och erkände att Vladika Antonij var en kanonisk hierark och att hans prästerskap var kanoniska präster. Detta skedde i december 1977. Vladika Antonij hade gått i graven den 31 mars 1976, (gamla stilen).

Det mest kända verket skrivet av Ärkebiskop Antonij är "Om Jesusbönen och Gudomlig nåd." Det finns ett antal andra verk som bär hans namn men där man inte har kunnat fastslå att han är den verkliga författaren.

En liten skrift som, även i översättning, bär många tydliga tecken på att ha skrivits av Vladika Antonij är "Råd från en andlig Fader." I sin ursprungliga form är det en samling av 255 korta råd för det andliga livet, skrivna med Vladika Antonijs omisskännliga enkelhet och klarhet.

Vi har valt några få av dessa råd som vi tycker är tänkvärda.

1. Vi kan inte förhindra att tankar uppstår i vårt sinne, men vi bör ilsket avvisa förslag som är onda, lidelsefulla och fåfänga och besegra dem med hjälp av Jesusbönen.
2. När du ber måste du förstå vad du läser och känna det i ditt hjärta. Så fort du märker att dina tankar har skingrats, återvänd genast till den plats i texten där du blev distraherad. Dessutom bör du vara medveten om att det är bra att be för personliga behov med dina egna ord.
3. Omfamna varje böneord med ditt sinne och med känsla. Vi bör be ivrigt, uppmärksamt och utan brådska.
4. Stegen till himmelriket finns inom dig, gömd i din själ.
5. Om du är svag eller sjuk kan du be sittande.
6. Djävulen har ingen makt över människan. Av egen vilja blir människan djävulens slav genom att synda.
7. Bön gör det omöjliga möjligt, för det finns inget kraftfullare än tro och bön. Människor bör alltid be och inte vara modfällda. Det är nödvändigt att be med hjärtat, med koncentration och

- utan brådska. Bön stöter bort och fördriver onda tankar och undertrycker lust.
8. Vi måste tro att när vi ber står vi tillsammans med de Heliga Änglarna och tjänar den Högste. Det vi inte lyckas åstadkomma genom varje annan form av tal åstadkommer vi genom helig bön.
 9. Vårt hemland är i himlarna.
 10. Vissa synder verkar obetydliga, men kom ihåg att floder och hav består av vattendroppar.
 11. Även om djävulen inte har någon makt ens över svin, skall du alltid tillskriva honom skulden. Förlåt den som begår överträdelsen, men godkänn aldrig synden.
 12. Om du uppriktigt önskar utföra en viss god gärning men inte kan, kommer Herren, som känner våra hjärtan, att acceptera din avsikt som likvärdig med gärningen. Omvänt betraktar Han som synd den onda handling som vi vill utföra men inte kan.



BISKOPSBESÖK OCH PRÄSTVIGNING

Tisdagen den 26 september anlände Metropoliten Kyprianos med sällskap för en veckas pastoralt besök i Stockholms Ortodoxa stift. Mottagandet av biskopen gjordes i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Vårberg av Fader Anders Åkerström, subdiakon Alexander Hahr och några församlingsmedlemmar. Metropoliten förmedlade hälsningar från övriga biskopar i synoden och från de troende i Grekland. Han önskade att de kommande dagarna av hans besök skulle bli välsignade och uppbyggande för alla, såväl för honom själv. Han betonade att det var ett särskilt viktigt besök denna gång därför att subdiakon Alexander skulle bli vigd till diakon och präst. Fader Anders uttryckte sin tacksamhet för Metropolitens kärlek och omsorg att han uppoffrar sin tid och besöker den lilla flocken i Sverige. Efteråt besökte alla Biskop Johannes grav bakom kyrkan och firade en Trisagion för hans själs vila.

Samma kväll firades agrypnia, Gudomlig hierarkisk liturgi till det dyrbara Korsets upphöjelse av Metropolit Kyprianos, Fader Anders, Fader Stefanos Jaerpenberg, Munkdiakon Fader Theocharis och subdiakoner Christos och Alexander. Innan Liturgin firades även Lilla kompletoret och Akatistoshymnen till det Heliga Korset och Orthros, varvat på svenska och grekiska. Under Liturgin efter konsekrationen av de Heliga Gåvorna vigde Metropolit Kyprianos församlingsmedlemmen Alexander Hahr till diakon.



Fader Alexander är gift och har tre barn och studerar på distans på Saint Photios Theological Seminary, Etna, Kalifornien i USA. Han är den första studenten från Seminariet som vigs till diakon och präst. För den skull hade rektorn för Seminariet, Biskop Auxentios av Etna och Portland, skickat två representanter från skolan för att delta i Fader Alexanders vigning: Moder Kypriane som är av svenskt ursprung och nunna från St. Elizabeths kloster i Etna, USA, Abedissan Moder Elizabeths högra hand, lärare och samordnare på Seminariet samt Läsaren Timothy Schenone, Seminariets informations- och marknadsförings-specialist. Både Moder Kypriane och Läsare Timothy deltog i alla Metropolit Kyprianos aktiviteter och gudstjänster under hela veckan.

Torsdagen den 28 september firades Gudomlig hierarkisk liturgi av Metropoliten, Fader Anders, Fader Theocharis och Diakon Fader Alexander med deltagande av några troende i Heliga Philothei Ortodoxa kloster. Efter Liturgin firades en Triasagion vid grundaren till klostret, Moder Philotheis grav och de närvarande bjöds på en måltid av nunnorna. Efter måltiden talade Metropoliten om vikten av att de troende undervisas i de Ortodoxa dogmerna. Han påpekade att Helige Gregorios Palamas, ärkebiskop av Thessalonike, höll långa predikningar fulla av hesychastisk och dogmatisk teologi. Metropoliten



betonade också behovet av att Kyrkans herdar strävar mot fullkomning i Kristus, bortom akademiska utbildningar, genom bön, asketiskt liv och deltagande i Kyrkans Mysterier, liksom vikten av ödmjukhet, ”Det enda jag vet är att jag ingenting vet”.

Efter lunchen gick alla närvarande en promenad genom skogen till Villberga kyrkogård där Metropolitens firade Trisagia vid gravarna tillhörande församlingsmedlemmar och välgörare till klostret.

Samma eftermiddag genomfördes en intervju med Metropolitens av Timothy Schenone för Saint Photios Seminary enligt Biskop Auxentios önskan. Samtliga frågor handlade om temat ”Den Ortodoxa kristnes liv i en sekulariserad värld.” Intervjun kommer att föras med textning översatt till engelska och kommer att publiceras på Seminariets You-Tube-kanal. En länk till intervjun kommer senare att publiceras på Stockholms Ortodoxa stifts hemsida.

Lördagen den 30 september firades liturgi i Theotokos avsomnandes kapell på Gamla kyrkogården i Uppsala. Fader Anders och Presbytererna Britt bjöd sedan alla på en måltid i deras hem då Fader Anders först talade om Helige Unni, ärkebiskop av Hamburg och Bremens liv, vars minne firades denna dag, 17 september enligt den gamla kalendern. Helgonet är avbildat på samlingsikonen av Synaxis av Nordens helgon som finns i vår kyrka i Vårberg och han kallas Nordens tredje apostel. Sedan talade Metropolitens om betydelsen av våra helgon och vilka kriterier vår Kyrka använder för att helgonförklara vissa av hennes medlemmar.

Samma kväll firades Vesper till Uppståndelsen och alla de nordiska helgonen samt den tredje uppenbarelse av det Heliga Korset i Heliga Konstantin och Helenas kyrka i Vårberg, Stockholm, följt av Kompletoriet och Nattvardsbönen.

Söndagen efter det Heliga Korsets upphöjelse, 18 september enligt den gamla kalendern (1 oktober enligt den nya) firades midnattsgudstjänsten, Orthros och Gudomlig hierarkisk liturgi i Heliga Konstantin och Helenas församling i Värberg, Stockholm, av Metropolitens



och samtliga av det svenska prästerskapet då Diakon Fader Alexander vigdes till präst. Denna dag firades också Den tredje uppenbarelsen av det Heliga Korset i Aten (1925) och Synaxis av Alla Nordens helgon.

I sin predikan talade Metropolitens om att *vår Kyrka tillägnar en relativt lång tid till firandet av det dyrbara Korsets upphöjelse- från lördagen innan Korsets upphöjelse till söndagen efter högtiden- med läsningar av särskilda avsnitt från Evangeliet. Liksom för onsdagar och fredagar och andra högtider är Kyrkans avsikt att påminna oss med sina fantastiska troparier om Korsets Mysterium, det eviga Mysteriet av Guds kärlek till människan, att Han offrade Sin Son för människan för att vi åter skulle kunna återförenas med den Heliga Treenigheten.*

Korset är inte bara en symbol eller en amulett. Det är verktyget som värderar alla förgängliga och eviga verkligheter. På så sätt värdesätts historien och nutiden genom Korset, det vill säga med andra kriterier än de världsliga. Kristus kallar oss att korsfästas för att uppnå vår uppståndelse. Men världen vill inte ha något kors.

När vi följer Kristus anammar vi ett levnadssätt på korset: "Om någon vill efterfölja mig, så försake han sig själv och tage sitt kors på sig; så följ han mig" (Mark. 8:34). När vår "gamla människa" dör, vår egoism, då uppstår den "nya människan" och smakar den verkliga friheten.

Utan kors förblir människan dominerad av egenkärleken, egoismen och sina lidelser och begär. Eftergifter för njutningar, för maktlystnad och girighet är andlig otrohet, som Herren själv sade: "Ett ont och trolöst släkte..." Ja, otrogen är själen som inte är trogen Gud eftersom vi genom

vårt dop har fått Kristus som vår brudgum. Låt oss ständigt korsfästa oss själva, inte av rädsla för helvetet, utan av kärlek till Honom. Ett liv som korsfäst innebär asketiskt liv som är nödvändiga för livet i Kristus: fastor, bön, vaka, tålmod i prövningar för att vi ska kunna leva Korsets Mysterium: ”Ty skåda, genom Korset har glädje kommit till världen all...”

Livet på Korset är ett omkullkastande av den världsliga mentaliteten. Därför, låt oss inte begränsa oss till att bara hänga korset på vårt hems väggar, runt vår hals och göra korstecknet över oss själva. Korset är inte bara en symbol, inte bara ett yttre kors utan ett levnadssätt som har mening. Det förseglar främst vårt sinne och hjärta och fyller dem med vår Herre Jesu Kristi Nåd. De kristna behöver inte vara rädda för olika symboler och yttre ting om de håller sig till och förnyar sig med korsets levnadssätt genom bikt, omvändelse och deltagande i den Heliga Nattvarden, sigillet som de fått i det heliga dopet: ”Inseglet på den Helige Andes gåva”. Då blir människan omöjlig att angripa och säger tillsammans med Bruden i Höga Visan: ”Hav mig såsom en signetring vid ditt hjärta, såsom en signetring på din arm. Ty kärleken är stark såsom döden...” (Höga Visan 8:6)

Efteråt bjöds på en festlig agape-måltid då Metropoliten Kyprianos välgångsönskade den nyvigde Fader Alexander och överlämnade som gåva en ikon av den Heliga Treenigheten från Georgien. Moder Kypriane läste upp hälsningar och gratulationer till Fader Alexander från Biskop Auxentios och Saint Photios Theological Seminary och överlämnade en ikon av den Helige Photios, skolans skyddshelgon. Även Fader Anders höll tal och gratulerade och uttryckte sin glädje över prästvigningen samt Presbyterer Britta som vände sig till Presbyterer Nina och överlämnade en present.

Samma söndag kväll genomfördes traditionsenligt en *Synaxis*, en samling då Metropoliten först berättade om vår synods stundande glorifiering av ett nytt helgon, Helige Ieronymos av Parnithos, vilket kommer att ske i maj 2024. Sedan studerades gemensamt några texter om hur vi kan leva ett levande och sant andligt kristet liv i världen och hur vi kan få hjälp av vår skyddsängel i det.

Vår relation med vår skyddsängel, som varje kristen får vid sitt dop, hjälper oss i vår kamp att uppnå helgelsen, det vill säga vår förening med vår Herre Jesus Kristus, så att vi renade och helgade kan sprida

den gudomliga nådens ljus och frid i vår omvärld.

Måndagen den 2 oktober genomfördes ett möte med församlingens prästerskap vilka informerade Metropolitens om församlingens pågående projekt och han i sin tur informerade prästerna om olika kyrkliga angelägenheter. Samma eftermiddag besökte Metropolitens Skogskyrkogården, som han brukar varje gång han kommer till Sverige, och firade Trisagia vid gravarna tillhörande Moder Parthenia och andra församlingsmedlemmar.

Tisdagen den 3 oktober åkte Metropolitens och hans sällskap tillbaka till Grekland efter att ha mottagit de troendes tacksamhet för hans pastorala besök och alla tackade Gud för ett fruktbart besök av vår käre Metropolitan.

Nästa gång Metropolitan Kyprianos besöker vårt stift i Sverige blir 29 februari till 5 mars 2024.

ORTODOXT KYRKOLIV 2024

Glöm inte att förnya Ditt medlemskap av församling inom stiftet (100:- per medlem eller familj) eller betala Din prenumerationsavgift för icke-medlem (150:- per prenumeration).

Ortodoxt kyrkoliv utgives av Stockholms Ortodoxa stift som tillhör den Sanna (gamalkalendariska) Grekisk-ortodoxa kyrkan. Vår kyrka har full kommunion med den Sanna Bulgarisk-ortodoxa kyrkan under Biskop Photii av Triaditza och den Ryska utlandskyrkan under Metropolitan Agathangel av New York och Östra Amerika.

Ansvarig utgivare: Fader Anders Åkerström

Redaktion: Fader Anders Åkerström och Moder Magdaleni

Redaktionens adress: Bävernsgränd 18A^{6tr}, 753 19 Uppsala, tel. 072-238 62 03 (endast kvällstid)

E-post: info@ortodoxakyrkan.se Hemsida: www.ortodoxakyrkan.se

Pris: Lösnummer 35:-. Medlemskap av församling inom stiftet innebär att man får Ortodoxt kyrkoliv utan att prenumerera. Om man vill prenumerera på tidningen utan att vara medlem av församlingen insättes 80:- på Pg. 489 94 53-7.

Gåvor till Heliga Konstantin och Helenas kyrkofond för att bistå kyrkor inom Stockholms Ortodoxa stift insättes på Pg 640 10 07-7

Gåvor och medlemskap av Heliga Konstantin och Helena ortodoxa församling insättes på Pg.489 94 53-7 eller via Swish: 123 336 7505

Gåvor och medlemskap av *Theotokos* avsömnande - Uppsala grekisk-ortodoxa församling insättes på Pg. 23 06 13-2

Gåvor till vårt kloster "Stiftelsen Heliga Philothei Ortodoxa Kloster" insättes på Bankgiro 677-0242 eller via Swish: 123 101 1634

