

Orthodoxes Stundengebet der Großen Fastenzeit für Laien

in deutscher Sprache

Die 1.Stunde

Entspricht 6 Uhr früh (Lesen wir die Erste Stunde unmittelbar nach Orthros/Utrenja, so entfallen die Einleitungsgebete und man beginnt direkt mit "Kommt, lasst uns anbeten..." vor Psalm 5)

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Fürbitten Deiner Allreinen Mutter und aller Heiligen Väter, erbarme Dich unser. Amen.

Ehre Dir, unser Gott, Ehre Dir.

Himmlicher König, Tröster, Du Geist der Wahrheit, überall Gegenwärtiger und alles Erfüllender, Hort der Güter und Spender des Lebens, komm und nimm Wohnung in uns, reinige uns von jedem Makel und errette, Guter, unsere Seelen.

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim und heile sie um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille
geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser
notwendiges Brot gib uns heute und vergib uns unsere
Schulden, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns
von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.
Herr, erbarme Dich. (zwölfmal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus,
Gott unserem König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus
selbst, unserem König und Gott.

Psalm 5

Meine Worte vernimm, Herr,
höre mein Schreien.
Hab acht auf meines Flehens Stimme,
mein König und mein Gott!
Denn zu Dir will ich beten, o Herr.
Des Morgens höre meine Stimme,
des Morgens will ich zu Dir treten, und Du wirst mich
sehen.
Denn Du bist ein Gott, der das Unrecht nicht will,
und nicht wird bei Dir wohnen ein Übeltäter,
Gesetzesübertreter werden nicht vor Deinen Augen
bleiben,

Du hassest alle, die Unrecht tun.
Verderben wirst Du alle, die Lügen reden,
den Mörder und den Falschen verabscheut der Herr.
Ich aber, in der Fülle Deines Erbarmens, darf in Dein
Haus eintreten,
darf zu Deinem heiligen Tempel hin anbeten in Deiner
Furcht.
Herr, Führe mich in Deiner Gerechtigkeit,
um meiner Feinde willen mach gerade vor Dir meinen
Weg.
Denn nicht ist in ihrem Mund Wahrheit,
ihr Herz ist eitel,
ein geöffnetes Grab ist ihr Schlund,
mit ihren Zungen waren sie falsch.
Richte sie, Gott,
ihre Pläne sollen mißglücken.
Wegen der Fülle ihrer Gottlosigkeit stoß sie hinaus,
denn empört haben sie Dich, o Herr.
Doch freuen sollen sich alle, die auf Dich hoffen,
in Ewigkeit werden sie jubeln, und wohnen wirst Du bei
ihnen,
und rühmen werden in Dir sich alle, die Deinen Namen
lieben.
Denn Du wirst den Gerechten segnen, Herr,
wie mit einer Waffe hast Du uns mit Wohlgefallen gekrönt.

Psalm 89

Herr, Zuflucht warst Du uns von Geschlecht zu
Geschlecht.
Ehe die Berge entstanden
Und gebildet wurden Welt und Erdkreis,
ja, von Ewigkeit zu Ewigkeit bist Du.
Laß sich den Menschen nicht abwenden in die
Erniedrigung!

Du sprachst ja: "Kehrt um ihr Menschenkinder!"
Denn tausend Jahre sind in Deinen Augen, Herr,
wie der Tag, der gestern verging,
und wie eine Wache in der Nacht.
Die Jahre, die deine Augen verachten, sie sind
wie Gras, das schon am Morgen vergeht,
das am Morgen aufblüht und vergeht,
am Abend abfällt, hart und verdorrt ist.
Denn wir schwanden hin in Deinem Zorn
und wurden verstört in deinem Grimm.
Du hast unser Unrecht vor Dich hingestellt,
die Zeit unseres Lebens ward erleuchtet von Deinem
Angesicht.

Denn alle unsere Tage schwanden hin,
und in Deinem Zorne schwanden wir dahin.
Unsere Jahre sind wie ein Spinnweb erachtet.
Die Tage unserer Jahre, sie sind siebzig Jahre,
und wenn einer kräftig ist, achzig Jahre,
und das meiste an ihnen ist Mühe und Leid.
Denn es kam Deine Sanftmut auf uns und weist uns
zurecht.

Wer kennt die Gewalt Deines Zorns
und weiß Deinen Grimm zu fassen? – Furchtbar bist Du!
So zeige mir Deine Rechte
und die, die Du im Herzen in Weisheit zurechtweist.
Wende Dich um, Herr. Wie lange?
Und laß Dich herbeirufen zu Deinen Knechten.
Am Morgen wurden wir erfüllt mit Deinem Erbarmen
und jubelten und freuten uns,
an allen unseren Tagen freuten wir uns
für die Tage, da Du uns erniedrigt,
die Jahre, da Unglück wir sahen.
Und sieh auf Deine Knechte und auf Deine Werke,
und führe ihre Kinder,

und es komme das Licht des Herrn, unseres Gottes, auf
uns,
und unserer Hände Werke laß gelingen bei uns,
ja, laß gelingen das Werk unserer Hände.

Psalm 100

Von Erbarmen und Recht will ich Dir singen, o Herr,
lobsingen will ich und zur Einsicht kommen auf
tadellosem Weg.
Wann wirst Du zu mir kommen?
Ich wandelte in der Unschuld meines Herzens inmitten
meines Hauses.
Ich ließ mir nicht vor die Augen kommen eine
gesetzwidrige Tat,
die das Gesetz übertreten, die hasse ich.
An mir hing kein verderbtes Herz,
wenn sich der Schlechte von mir abwandte, so kannte ich
ihn nicht mehr.
Wer heimlich seinen Nächsten verleumdet, den habe ich
vertrieben,
mit stolzem Auge und unersättlichem Herzen, mit dem
zusammen aß ich nicht.
Meine Augen richteten sich auf die Treuen des Landes,
um sie zusammensitzen zu lassen mit mir.
Wer auf tadellosem Wege wandelt, der diene mir.
In meinem Haus fand keine Wohnung, wer hochmütig
handelt,
wer Unrecht spricht, fand keine Gunst in meinen Augen.
Morgen für Morgen erschlug ich alle Sünder des Landes,
um auszurotten aus der Stadt des Herrn alle, die Unrecht
tun.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Alleluia, Alleluia, Alleluia, Ehre Dir, o Gott. (dreimal)

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Hier folgt die Lesung des für den Wochentag und Stunde
vorgeschriebenen Psalter-Kathisma,
danach 6. Ton:

Am Morgen hör auf meine Stimme, mein König und mein
Gott.

Stichos 1: Lausche meinen Worten, Herr, vernimm mein
Rufen.

Am Morgen hör auf meine Stimme, mein König und mein
Gott.

Stichos 2: Denn zu Dir bete ich, o Herr.

Am Morgen hör auf meine Stimme, mein König und mein
Gott.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Theotokion der 1. Stunde

Wie sollen wir Dich nennen, oh du Gnadenreiche.

Himmel?; denn Du brachtest die Sonne der Gerechtigkeit
zum Aufgang.

Paradies?; denn Dir entspross die Blume der
Unsterblichkeit.

Jungfrau?; denn Du bliebst unversehrt.

Makellose Mutter?; denn Du hieltest in Deinen heiligen
Armen als Sohn den Gott aller.

Ihn nun bitte, dass Er unsere Seelen rette.

Meine Schritte lenke, o Gott, gemäß Deiner Verheißung,
dass nichts Unrechtes über mich herrsche.
Erlöse mich von der Verleumdung der Menschen und ich
will Deine Gebote halten.
Dein Angesicht lass leuchten über Deinem Knecht und
lehre mich Deine Gesetze.
Mit Deinem Lobpreis, Herr, fülle sich mein Mund, dass
ich Deine Herrlichkeit besinge, Deine Größe den ganzen
Tag lang. (dreimal)
Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher,
erbarme Dich unser. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.
Allheilige Dreieit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig
ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere
Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim
und heile sie um Deines Namens willen.
Herr, erbarme Dich. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden. Unser notwendiges Brot gib
uns heute und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir
vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in
Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Troparia des Wochentages

Montag, Dienstag und Donnerstag:

Die über alles verherrlichte Mutter Gottes, heiliger als die heiligen Engel, lobpreisen wir unablässig mit Herz und Mund, indem wir sie bekennen als Gottesgebälerin, da sie in Wahrheit den fleischgewordenen Gott geboren hat und unermüdlich Fürbitte einlegt für unsere Seelen.

Mittwoch und Freitag:

Geschwind nimm von dannen, bevor sie uns überfallen, die Feinde, die Dich lästern und bedrohen, Christus unser Herr und Gott. Vertreib mit Deinem Kreuze, die uns bekämpfen, dass sie die Macht erkennen des Glaubens der Orthodoxen. Durch der Gottesmutter Fürbitte, o einziger Menschenfreund.

Samstag:

Als die Erstlingsfrüchte der Natur bringt Dir, o Herr, dem Pflanze der Schöpfung, der Erdkreis die gottragenden Märtyrer dar. Auf ihre Fürbitten bewahre in tiefem Frieden Deine Kirche und Deine Gemeinde durch die Gottesgebälerin, Erbarmungsvoller!

Sonntags lesen wir die Hypakoi des Tons der Woche gemäß dem Buch der 8 Töne bzw. dem Paraklitiki.

Herr, erbarme Dich. (vierzigmal)

Gebet der Stunden

Du zu jeder Zeit und zu jeder Stunde im Himmel und auf Erden angebeteter und verherrlichter Christus Gott, Du Langmütiger, Vielerbarmender, Vielbarmherziger, der Du die Gerechten liebst und Dich der Sünder erbarmst, der Du alle zum Heil rufst durch die Verheißung der künftigen Güter; Du selbst, Herr, nimm auch unsere Gebete in dieser Stunde an und richte unser Leben aus nach Deinen Geboten. Heilige unsere Seelen, reinige die Leiber, ordne die Überlegungen, läutere die Gedanken und erlöse uns

vor jeder Bedrängnis, Schlechtigkeit und Qual. Umfriede uns mit Deinen heiligen Engeln, damit wir durch ihr Heer bewacht und geführt zur Einheit des Glaubens gelangen und zur Erkenntnis Deiner unzugänglichen Herrlichkeit, denn gesegnet bist Du von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Die Du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die Du unversehrt Gott, das Wort geboren hast, Dich, die wahrhafte Gottesgebälerin, preisen wir hoch.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Gebet des Hl. Ephrem von Metanien

Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Trägheit, der Geschäftigkeit, der Herrschsucht und der Geschwätzigkeit gib mir nicht.

(Große Metanie)

Vielmehr verleihe mir, Deinem Knecht, den Geist der Besonnenheit, der Demut, der Geduld und der Liebe.

(Große Metanie)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(12 kleine Metanien, wobei wir 12x sagen:)

O Gott, sei mir Sünder gnädig.

(danach nochmals)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(Große Metanie)

Schlussgebet der 1. Stunde

Christus, Du wahrhaftiges Licht, der Du jeden Menschen erleuchtest und heiligst, der in die Welt kommt, das Licht Deines Antlitzes möge uns erleuchten, damit wir in ihm das unzugängliche Licht erblicken, und lenke unsere Schritte zum Tun Deiner Gebote, durch die Gebete Deiner allreinen Mutter und all Deiner Heiligen. Amen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Die 3.Stunde

(Entspricht 9 Uhr früh, wird aber in der Regel gemeinsam mit der Sechste Stunde am Mittag gelesen.)

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Fürbitten Deiner Allreinen Mutter und aller Heiligen Väter, erbarme Dich unser. Amen.

Ehre Dir, unser Gott, Ehre Dir.

Himmlischer König, Tröster, Du Geist der Wahrheit, überall Gegenwärtiger und alles Erfüllender, Hort der Güter und Spender des Lebens, komm und nimm Wohnung in uns, reinige uns von jedem Makel und errette, Guter, unsere Seelen.

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim und heile sie um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille
geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser
notwendiges Brot gib uns heute und vergib uns unsere
Schulden, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns
von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.
Herr, erbarme Dich. (zwölfmal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus,
Gott unserem König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus
selbst, unserem König und Gott.

Psalm 16

Erhör, Herr, meine Gerechtigkeit,
hab acht auf mein Flehen,
vernimm mein Gebet von Lippen ohne Falsch.
Von Deinem Antlitz gehe das Urteil über mich aus,
meine Augen mögen Recht sehen.
Erforscht hast Du mein Herz, es heimgesucht bei Nacht,
im Feuer mich geprüft, und nicht fand sich bei mir ein
Unrecht.
Damit mein Mund nicht rede von den Werken der
Menschen,
wegen der Worte Deiner Lippen habe ich harte Wege
bewahrt.

Mach vollkommen meine Schritte auf Deinen Pfaden,
damit meine Schritte nicht wanken.
Ich schrie, denn Du hast mich erhört, o Gott:
Neige Dein Ohr mir, und erhör meine Worte.
Tu ein Wunder in Deinem Erbarmen,
der Du rettetest, die auf Dich hoffen,
vor denen die Deiner Rechten widerstehen.
Behüte mich, Herr, wie den Augenstern!
Mit der Decke Deiner Flügel wirst Du mich bedecken
vor dem Gesicht der Gottlosen, die mich ins Elend
gestürzt.
Meine Feinde haben meine Seele umstellt,
ihren Reichtum haben sie verschlossen,
ihr Mund, er redete stolz.
Die mich hinauswerfen wollen, haben mich nun
eingekreist,
mit ihren Augen zielen sie darauf, zur Erde zu beugen.
Sie packten mich wie ein Löwe, der bereit ist zur Jagd,
und wie ein junger Löwe, der im Versteck haust.
Steh auf, Herr, tritt ihnen entgegen, und lasse sie
straucheln,
vom Gottlosen befreie meine Seele,
Dein Schwert von den Feinden Deiner Hand.
Herr, von den Wenigen, von der Erde
sondere sie ab in ihrem Leben.
Doch voll ist ihr Bauch von Deinen verborgenen
Schätzen,
gesättigt sind sie mit Kindern
und ließen den Rest ihren Kleinen zurück.
Ich aber werde in Gerechtigkeit Deinem Antlitz
erscheinen,
gesättigt werden, wenn mir Deine Herrlichkeit erscheint.

Psalm 24

Zu Dir, o Herr, erhob ich meine Seele,
mein Gott, auf Dich vertraue ich:
Möge ich nicht zuschanden werden in Ewigkeit,
noch sollen mich auslachen meine Feinde.
Ja, alle, die Deiner harren, sollen nicht zuschanden werden.
Daß doch zuschanden werden, die grundlos Unrecht tun!
Deine Wege, Herr, zeige mir,
und Deine Pfade lehre mich.
Führe mich zu Deiner Wahrheit,
und lehre mich, denn Du bist Gott, mein Retter,
und Deiner harrete ich den ganzen Tag.
Gedenke deiner Gnade, Herr,
und Deines Erbarmens, denn von Ewigkeit sind sie.
Der Sünde meiner Jugend und meiner Unkenntnis gedenke
doch nicht,
in Deinem Erbarmen gedenke meiner
um Deiner Güte willen, Herr.
Gütig und aufrichtig ist der Herr,
deshalb gibt Er den Sündern sein Gesetz auf dem Weg.
Die Sanften wird Er zum Recht führen,
die Sanften wird Er Seine Wege lehren.
Alle die Wege des Herrn sind Erbarmen und Wahrheit
für die, die Seinen Bund und Seine Weisungen suchen.
Um Deines Namens willen, Herr,
vergib auch meine Sünde. Denn sie ist vielfach.
Wer ist der Mensch, der da fürchtet den Herrn?
Sein Gesetz gibt ihm der Herr auf dem Weg, den Er
erwählt.
Seine Seele wird sich in Gutem lagern,
und seine Nachkommenschaft wird das Land erben.
Stärke ist der Herr für die, die Ihn fürchten,
und Sein Bund offenbart sich ihnen.
Meine Augen richten sich immerdar auf den Herrn,

denn Er wird meine Füße der Schlinge entreißen.
Blick auf mich, und erbarme Dich meiner,
denn einzig und arm bin ich.
Die Bedrängnisse meines Herzens sind zahlreich
geworden,
aus meinen Nöten führ mich hinaus.
Sieh meine Demut und meine Mühe,
und vergib mir alle meine Sünden.
Sieh meine Feinde, denn zahlreich sind sie,
und mit ungerechtem Hasse hassen sie mich.
Behüte meine Seele, und befreie mich,
möge ich nicht zuschanden werden,
denn auf Dich habe ich gehofft.
Unschuldige und Redliche schlossen sich mir an,
denn Deiner harrete ich, o Herr.
Erlöse, o Gott, Israel
aus allen seinen Nöten.

Psalm 50

Erbarme Dich meiner, o Gott, in Deinem großen
Erbarmen,
und in der Fülle Deiner Gnade lösche aus meine unrechte
Tat.
Immer mehr wasch mich rein von meinem Unrecht,
und von meiner Sünde reinige mich.
Denn mein Unrecht erkenne ich,
und meine Sünde ist immer vor mir -
an Dir allein sündigte ich,
und das Böse vor Dir tat ich -
damit Du gerechtfertigt würdest in Deinen Worten
und siegest in Deinem Richten.
Denn siehe, in Unrecht bin ich empfangen,
und in Sünden gebar mich meine Mutter.
Denn siehe, die Wahrheit hast Du lieb,

das Geheime und das Verborgene Deiner Weisheit hast
Du mir offenbart.

Besprenge mich mit Ysop, und ich werde rein,
wasche mich, und weißer werde ich als Schnee.

Laß mich hören Jubel und Freude,
jubeln sollen die erniedrigten Gebeine.

Wend ab Dein Angesicht von meinen Sünden,
und all mein Unrecht lösche aus.

Ein reines Herz schaffe in mir, o Gott,
und den rechten Geist erneuere in meinem Inneren.

Verwirf mich nicht von Deinem Angesicht,
und Deinen Heiligen Geist nimm nicht von mir.

Vergilt mir mit dem Jubel über Dein Heil,
und mit leitendem Geiste stärke mich.

Lehren werde ich die Übertreter Deine Wege,
und die Gottlosen werden sich zu Dir hinwenden.

Befreie mich von Blutschuld, o Gott, Gott meines Heils!
Jubeln wird meine Zunge über Deine Gerechtigkeit.

Herr, öffne meine Lippen,
und mein Mund wird Dein Lob verkünden.

Denn hättest Du ein Opfer gewollt, hätte ich es gegeben,
doch Brandopfer gefallen Dir nicht.

Opfer ist Gott ein zerschlagener Geist,
ein zerschlagenes und demütiges Herz wird Gott nicht
verachten.

Tue Gutes, Herr, in Deiner Huld an Sion,
und erbaut sollen werden die Mauern Jerusalems.

Dann wird Dir gefallen ein Opfer der Gerechtigkeit,
Darbringung und Brandopfer,
dann werden sie Kälber darbringen auf Deinem Altar.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Alleluia, Alleluia, Alleluia, Ehre Dir, o Gott. (dreimal)
Herr, erbarme Dich. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Hier folgt die Lesung des für den Wochentag und Stunde
vorgeschriebenen Psalter-Kathisma,
danach 6. Ton:

Herr, der Du zur dritten Stunde Deinen Allheiligen Geist
auf die Apostel herabsandtest, nimm diesen, Du Gütiger,
nicht von uns, sondern erneuere uns, die wir zu Dir beten.

Stichos 1: Ein reines Herz schaffe in mir, o Gott, und den
rechten Geist erneuere in meinem Inneren.

Herr, der Du zur dritten Stunde Deinen Allheiligen Geist
auf die Apostel herabsandtest, nimm diesen, Du Gütiger,
nicht von uns, sondern erneuere uns, die wir zu Dir beten.

Stichos 2: Verwirf mich nicht von Deinem Antlitz und
nimm Deinen Heiligen Geist nicht von mir.

Herr, der Du zur dritten Stunde Deinen Allheiligen Geist
auf die Apostel herabsandtest, nimm diesen, Du Gütiger,
nicht von uns, sondern erneuere uns, die wir zu Dir beten.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Gottesgebälerin, Du bist der wahre Weinstock, der uns die
Frucht des Lebens hervorgebracht hat; wir flehen zu Dir:
Bitte für uns, Gebieterin, mit den Aposteln und allen
Heiligen, dass unsere Seelen Erbarmen finden.
Gesegnet der Herr, unser Gott, gesegnet der Herr, Tag für
Tag. Er leite uns auf rechten Wegen, der Gott unseres
Heiles, unser Gott, der Gott des Heiles.
Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher,
erbarme Dich unser. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig
ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere
Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim
und heile sie um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden. Unser notwendiges Brot gib
uns heute und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir
vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in
Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Gelobt bist Du, Christus unser Herr und Gott, Der Du die
Fischer zu Allweisen machtest, da Du auf sie herabsandtest
den Heiligen Geist und durch sie die ganze Welt in
Deinem Netze fingest, o Menschenfreund Du,
Ehre sei Dir.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Geschwind und beständig verschaffe Trost Deinen
Knechten, o Jesus, da unser Geist erschlafft darnieder liegt.
Wende Dich nicht ab von unseren Seelen in der Not,
entferne Dich nicht aus unserem Sinn in der Bedrängnis.
Immerdar, vielmehr komm uns zuvor. Nähere Dich uns, o
nähere Dich uns, Der Du allgegenwärtig bist. So wie Du
allezeit mit Deinen Aposteln bist, so auch vereine Dich mit
denen, die sich sehnen nach Dir, o Erbarmender, dass wir, mit
Dir vereint, Deinen Allheiligen Geist lobpreisen und
verherrlichen.
Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.
Herr, erbarme Dich. (vierzigmal)

Gebet der Stunden

Du zu jeder Zeit und zu jeder Stunde im Himmel und auf
Erden angebeteter und verherrlichter Christus Gott, Du
Langmütiger, Vielerbarmender, Vielbarmherziger, der Du
die Gerechten liebst und Dich der Sünder erbarmst, der
Du alle zum Heil rufst durch die Verheißung der künftigen
Güter; Du selbst, Herr, nimm auch unsere Gebete in
dieser Stunde an und richte unser Leben aus nach Deinen
Geboten. Heilige unsere Seelen, reinige die Leiber, ordne
die Überlegungen, läutere die Gedanken und erlöse uns
vor jeder Bedrängnis, Schlechtigkeit und Qual. Umfriede
uns mit Deinen heiligen Engeln, damit wir durch ihr Heer
bewacht und geführt zur Einheit des Glaubens gelangen
und zur Erkenntnis Deiner unzugänglichen Herrlichkeit,
denn gesegnet bist Du von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.
Herr, erbarme Dich. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Die Du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die Du unversehrt Gott, das Wort geboren hast, Dich, die wahrhafte Gottesgebälerin, preisen wir hoch.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer Heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Gebet des Hl. Ephrem von Metanien

Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Trägheit, der Geschäftigkeit, der Herrschsucht und der Geschwätzigkeit gib mir nicht.

(Große Metanie)

Vielmehr verleihe mir, Deinem Knecht, den Geist der Besonnenheit, der Demut, der Geduld und der Liebe.

(Große Metanie)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(12 kleine Metanien, wobei wir 12x sagen:)

O Gott, sei mir Sünder gnädig.

(danach nochmals)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(Große Metanie)

Gebieter, Gott, Vater, Allherrscher; Herr, eingeborener Sohn, Jesus Christus, und Heiliger Geist: Eine Gottheit, eine Macht, sei mir Sünder gnädig und errette mich, Deinen Diener, nach Deinem Dir wohlbekannten Rat, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Die 6.Stunde

(Entspricht 12 Uhr mittags. In der Regel werden die Dritte und Sechste Stunde als eine gemeinsame Gebetsregel am Mittag gelesen. Liest man die Sechste Stunde zeitlich getrennt von der Dritten Stunde so beginnt man wie bei der dritten Stunde: Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete... Ehre Dir.... Himmlischer König.... bis Vater unser...)

Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus,
Gott unserem König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus
selbst, unserem König und Gott.

Psalm 53

Gott, in Deinem Namen rette mich,
und in Deiner Macht richte mich.
Gott, erhöre mein Gebet,
vernimm die Worte meines Mundes.
Denn Fremde standen auf wider mich,
und Starke trachteten mir nach der Seele,
und Gott ist nicht vor ihren Augen.
Denn siehe, Gott hilft mir,
und der Herr ist der Beistand meiner Seele.
Abwenden möge Er das Böse auf meine Feinde!
In Deiner Wahrheit vernichte sie.
Gern will ich Dir opfern,
preisen will ich Deinen Namen, Herr, denn Er ist gut.
Denn aus aller Bedrängnis hast Du mich befreit,
und auf meine Feinde blickte mein Auge herab.

Psalm 54

Vernimm, o Gott, mein Gebet,
und verachte nicht mein Flehen,
hab acht auf mich, und erhöre mich.
Da ich nachsinne, bin ich betrübt und verwirrt
wegen der Stimme des Feindes
und weil mich der Sünder bedrängt,
denn sie gedachten mir Unrecht zu tun,
und drohten mir voll Zorn.
Mein Herz in mir ist in Verwirrung,
und Todesangst hat mich befallen,
Furcht und Zittern kam über mich,
und mich bedeckte Finsternis.
Und ich sprach: „Wer gibt mir Flügel wie der Taube,
und fortfliegen würde ich und Ruhe haben?
Siehe, weit in die Ferne wollte ich fliehen
und in der Wüste wohnen.“
Ich wartete auf Gott, der mich rettet
aus Kleinmut und aus Sturm.
Stürze sie, Herr, und zerstreue ihre Sprachen,
denn ich sah Unrecht und Zank in der Stadt.
Tag und Nacht umringt er sie auf ihren Mauern,
und Übertretung und Leid ist mitten in ihr und
Ungerechtigkeit,
und nicht verschwand von ihren Straßen Wucher und
Betrug.
Denn hätte der Feind mich beschimpft, ich hätte es
ertragen,
und hätte mein Hasser geprahlt wider mich,
ich hätte mich vor ihm verborgen.
Du aber, Mensch mit der gleichen Gesinnung,
mein Führer und mein Vertrauter,
der du dich mit mir zusammen an Speisen erquickt,
in Gottes Haus sind wir gewandelt in Eintracht.

Es komme der Tod über sie,
und fahren sollen sie lebendig zur Unterwelt,
denn Bosheit ist in ihren Wohnungen, mitten unter ihnen.
Ich aber schrie zu Gott,
und der Herr hat mich erhört.
Abends und morgens und mittags will ich es erzählen
und will es Ihm kundtun, und Er wird meine Stimme
hören.
Erlösen wird Er meine Seele und ihr Frieden geben
von denen, die sich mir nahen,
denn zu viele waren sie bei mir.
Erhören wird mich Gott und sie erniedrigen,
Der da ist vor den Zeiten.
Denn es gibt für sie keine Änderung,
weil sie Gott nicht fürchteten.
Ausgestreckt hat Er seine Hand zur Vergeltung,
denn sie haben seinen Bund entweiht.
Zersprengt wurden sie durch seines Angesichts Zorn,
und es nahten sich mir ihre Herzen:
Weicher sind ihre Worte als Öl,
doch Geschosse sind sie.
Wirf deine Sorge auf den Herrn, und Er wird dich
erhalten.
Nicht in Ewigkeit wird Er den Gerechten dem Aufruhr
aussetzen.
Du aber, Gott, wirst sie jagen in den Brunnen des
Untergangs!
Die Mörder und die Falschen
werden nicht die Hälfte ihrer Tage erleben!
Ich aber hoffe auf Dich, o Herr.

Psalm 90

Wer in der Hilfe des Höchsten wohnt,
im Schutze des Gottes des Himmels lagert er sich.
Er sagt zum Herrn: „Du nimmst Dich meiner an,
Du bist meine Zuflucht,
mein Gott, und auf Ihn will ich hoffen.“
Denn Er befreit dich aus der Schlinge der Jäger
und vor dem zornigen Wort.
Mit Seinen Schultern spendet Er dir Schatten,
und unter Seinen Flügeln bist du voll Hoffnung.
Wie eine Waffe umgibt dich Seine Wahrheit.
Du musst dich nicht fürchten vor nächtlichem Schrecken,
vor dem Pfeil, der am Tage fliegt,
vor dem Wesen, das in der Finsternis schleicht,
vor einem Angriff und dem Mittagsdämon.
Fallen werden zu deiner Seite tausend
und zehntausend zu deiner Rechten,
dir aber wird sich's nicht nahen.
Vielmehr: mit deinen Augen wirst du es erblicken,
und die Vergeltung für die Sünder wirst du sehen.
„Denn Du, Herr, bist meine Hoffnung!“
Den Höchsten hast du dir zur Zuflucht gemacht.
Nichts Böses wird gegen dich vorgehen,
und keine Plage wird sich nahen deinem Zelt,
denn Seinen Engeln gebietet Er deinethalben,
dass sie dich behüten auf all deinen Wegen.
Auf Händen tragen sie dich,
damit du deinen Fuß nicht einst an einen Stein stößt.
Du schreitest über Natter und Gewürm
und zertrittst den Löwen und Drachen.
„Denn auf Mich hat er gehofft, und Ich will ihn befreien,
Ich will ihn beschützen, denn er kennt Meinen Namen.
Er ruft Mich an, und Ich will ihn erhören.
Ich bin bei ihm in der Bedrängnis

und will ihn herausholen und zu Ehren bringen.
Mit der Länge der Tage will Ich ihn erfüllen
und ihm zeigen Mein Heil.“

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Alleluïa, Alleluïa, Alleluïa, Ehre Dir, o Gott. (dreimal)

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Hier folgt die Lesung des für den Wochentag und Stunde
vorgeschriebenen Psalter-Kathisma,
danach 2. Ton:

Der Du am sechsten Tag und in der sechsten Stunde die
verwegene Sünde Adams im Paradiese ans Kreuz nageltest,
zerreiße die Schuldschrift unserer Versündigungen, o
Christus Gott, und rette uns.

Stichos 1: Lausche, o Gott, auf mein Gebet und verachte
meine Bitten nicht.

Der Du am sechsten Tag und in der sechsten Stunde die
verwegene Sünde Adams im Paradiese ans Kreuz nageltest,
zerreiße die Schuldschrift unserer Versündigungen, o
Christus Gott, und rette uns.

Stichos 2: Ich habe zu Gott gerufen, und der Herr hat mich
erhört.

Der Du am sechsten Tag und in der sechsten Stunde die
verwegene Sünde Adams im Paradiese ans Kreuz nageltest,
zerreiße die Schuldschrift unserer Versündigungen, o
Christus Gott, und rette uns.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Da wir von uns aus keinen freien Zutritt zu Ihm haben ob unserer vielen Sünden, flehe Du zu dem aus Dir Geborenen, Jungfrau Gottesgebälerin. Denn viel vermag die Bitte der Mutter, geneigt zu machen den Gebieter. Übergehe nicht das Flehen der Sünder, Allehrwürdige. Denn ein Erbarmungsreicher ist Er und mächtig, zu erretten, der auch das Leiden um unseretwillen auf Sich nahm.

(Hier folgt die Lesung des Propheten Jesaja gemäß dem Triodion)

Eilends komme uns zuvor Deine Barmherzigkeit; denn wir sind überaus arm geworden. Hilf uns, Gott, unser Erretter, um der Herrlichkeit Deines Namens willen. Erlöse uns, Herr, und sühne unsere Sünden um Deines Namens willen.

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim und heile sie um Deines Namens willen.
Herr, erbarme Dich. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden. Unser notwendiges Brot gib
uns heute und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir
vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in
Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Heil hast Du gewirkt in der Erdenmitte, Christus unser
Gott. Am Kreuze strecktest Du Deine makellosen Arme
aus und versammeltest so alle Völker, die rufen: O Herr,
Ehre sei Dir.
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Deine Ikone ohne Makel, o Wohltäter, verehren wir und
bitten um Vergebung unserer Vergehen, Christus o Gott.
Denn es hat Dir wohlgefallen, aus freiem Willen hinauf zu
steigen auf das Kreuz im Fleisch, zur Erlösung der von Dir
Erschaffenen, aus des Feindes Sklaverei. Deshalb rufen wir
dankbar zu Dir: Mit Freude erfülltest Du alles, o unser
Retter Du, als Du kamst, die Welt zu retten.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

(Am Montag, Dienstag und Donnerstag)

Du Quelle der Barmherzigkeit, würdige uns, o
Gottesgebälerin, deines Mitgefühls. Siehe auf ein
sündenvolles Volk, zeig wie immer deine Macht. Da wir
auf dich hoffen, rufen wir zu dir: Freue dich, wie vormals
Gabriel, der Heerführer der Körperlosen.

(Am Mittwoch und Freitag)

Über alles verherrlicht bist du, Jungfrau Gottesmutter, wir lobpreisen dich. Durch deines Sohnes Kreuz ward Hades entmachtet und der Tod getötet. Die wir gestorben waren, auferstanden und wurden des Lebens gewürdigt. Das Paradies empfangen wir, die Seligkeit des Ursprungs. Daher verherrlichen wir in Dankbarkeit, Christus unseren starken Gott und allein Erbarmungsreichen.

Herr, erbarme Dich. (vierzigmal)

Gebet der Stunden

Du zu jeder Zeit und zu jeder Stunde im Himmel und auf Erden angebeteter und verherrlichter Christus Gott, Du Langmütiger, Vielerbarmender, Vielbarmherziger, der Du die Gerechten liebst und Dich der Sünder erbarmst, der Du alle zum Heil rufst durch die Verheißung der künftigen Güter; Du selbst, Herr, nimm auch unsere Gebete in dieser Stunde an und richte unser Leben aus nach Deinen Geboten. Heilige unsere Seelen, reinige die Leiber, ordne die Überlegungen, läutere die Gedanken und erlöse uns vor jeder Bedrängnis, Schlechtigkeit und Qual. Umfriede uns mit Deinen heiligen Engeln, damit wir durch ihr Heer bewacht und geführt zur Einheit des Glaubens gelangen und zur Erkenntnis Deiner unzugänglichen Herrlichkeit, denn gesegnet bist Du von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Die Du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die Du unversehrt Gott, das Wort geboren hast, Dich, die wahrhafte Gottesgebälerin, preisen wir hoch.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Gebet des Hl. Ephrem von Metanien

Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Trägheit, der Geschäftigkeit, der Herrschsucht und der Geschwätzigkeit gib mir nicht.

(Große Metanie)

Vielmehr verleihe mir, Deinem Knecht, den Geist der Besonnenheit, der Demut, der Geduld und der Liebe.

(Große Metanie)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(12 kleine Metanien, wobei wir 12x sagen:)

O Gott, sei mir Sünder gnädig.

(danach nochmals)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen, denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(Große Metanie)

Gebet der 6. Stunde vom Heiligen Basilios des Großen

Gott und Herr der Kräfte, Erbauer aller Schöpfung, der Du durch die Barmherzigkeit Deiner beispiellosen Gnade Deinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn Jesus Christus, um des Heiles unseres Geschlechtes willen herab gesandt und um seines kostbaren Kreuzes willen die Handschrift unserer Sünden zerrissen und dadurch die Fürsten und Gewalten der Finsternis gefesselt im Triumphe geführt hast: Du Selbst, huldvoller Gebieter, nimm auch von uns Sündern diese Dank- und Bittgebete an, und errette uns von jeder verderblichen und finsternen Versündigung und von allen sichtbaren und unsichtbaren Feinden, die uns zu schaden trachten. Schlage fest unser Fleisch an Deine Furcht und lass sich nicht neigen unsere Herzen zu Worten oder Gedanken der Bosheit. Lass Deine Liebe eindringen in unsere Seelen, auf dass wir alle Zeit zu Dir aufblicken und, durch Dein Licht geleitet; Dich, das unzugängliche und ewige Licht schauen; Dir unaufhörliche Bekenntnisse und Danksagungen empor senden. Dir, dem Anfanglosen Vater, samt Deinem Einziggeborenen Sohne und Deinem Allheiligen und Guten und Lebendigmachenden Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser. Amen.

Die 9.Stunde

(Entspricht 15 Uhr. In der Regel werden die Neunte Stunde und die Vesper/Vecernja als eine gemeinsame Gebetsregel am Abend gelesen.

Liest man die Neunte Stunde vor der Vecernja, so entfallen bei der Vecernja die Einleitungsgebete und man beginnt direkt mit "Kommt, lasst uns anbeten...")

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser. Amen.

Ehre Dir, o Gott, Ehre Dir.

Himmlischer König, Tröster, Du Geist der Wahrheit, überall Gegenwärtiger und alles Erfüllender, Hort der Güter und Spender des Lebens, komm und nimm Wohnung in uns, reinige uns von jedem Makel und errette, Guter, unsere Seelen.

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim und heile sie um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden. Unser notwendiges Brot gib
uns heute und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir
vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in
Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Herr, erbarme Dich. (zwölfmal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus,
Gott unserem König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus
selbst, unserem König und Gott.

Psalm 83

Wie lieblich sind Deine Zelte, Herr der Mächte!
Es verlangt und vergeht meine Seele nach den Höfen des
Herrn,
mein Herz und mein Fleisch, sie jubelten über den
lebendigen Gott.
Ja, der Spatz fand für sich ein Haus
Und die Turteltaube ein Nest für sich, wohin sie ihre
Jungen legt,
Deine Altäre, Herr der Mächte,
mein König und mein Gott!
Selig, die in Deinem Hause wohnen,
in alle Ewigkeiten werden sie Dich loben.
Selig der Mann, dessen Hilfe bei Dir ist!

Aufstiege hat er in seinem Herzen gesetzt
im Tal des Weinens zum Ort hin, den Er bestimmt:
Ja, Segen wird der Gesetzgeber geben.
Sie werden wandeln von Kraft zu Kraft,
erscheinen wird der Gott der Götter in Sion.
Herr, Gott der Mächte, erhöre mein Gebet,
vernimm es, o Gott Jakobs.
Unser Schützer, sieh, o Gott,
und blick auf das Antlitz Deines Gesalbten.
Denn besser ist ein Tag in Deinen Höfen als sonst
tausend.
Lieber wählte ich mir, beiseite geworfen zu werden
im Haus meines Gottes
als zu wohnen in den Zelten der Sünder.
Denn Erbarmen und Wahrheit liebt der Herr,
Gott gibt Gnade und Herrlichkeit.
Der Herr wird denen das Gute nicht versagen,
die da wandeln in Unschuld.
Herr der Mächte, selig der Mensch, der da hofft auf Dich!

Psalm 84

Du fandest Wohlgefallen, Herr, an Deinem Land,
hast abgewendet die Gefangenschaft von Jakob.
Erlassen hast Du Deinem Volk das Unrecht,
bedeckt all ihre Sünden.
Du liebest ruhen Deinen ganzen Zorn,
wandtest Dich ab von Deinem grimmigen Zorn.
Wende Dich uns wieder zu, o Gott unseres Heils,
und wende Deinen Grimm von uns ab.
Du wirst uns doch nicht ewig zürnen
oder Deinen Zorn andauern lassen von Geschlecht zu
Geschlecht?
O Gott, wende Dich uns wieder zu,
und gib uns wieder Leben,

und Dein Volk wird sich über Dich freuen.
Zeige uns, Herr, Dein Erbarmen,
und schenke uns Dein Heil.
Hören will ich, was Gott, der Herr, in mir spricht,
denn Er spricht den Frieden über sein Volk
und über Seine Frommen
und über die, die Ihm das Herz zuwenden.
Ja, nahe denen, die Ihn fürchten, ist sein Heil,
daß Herrlichkeit wohne in unserem Land.
Erbarmen und Wahrheit begegneten sich,
Gerechtigkeit und Friede küßten sich.
Wahrheit spross aus der Erde
und Gerechtigkeit blickte vom Himmel herab.
Ja, der Herr wird Güte geben,
und unsere Erde wird ihre Frucht geben.
Gerechtigkeit wird vor Ihm hergehen
und Seine Schritte auf den Weg führen.

Psalm 85

Neige, o Herr, Dein Ohr, und erhöre mich,
denn arm und elend bin ich.
Behüte meine Seele, denn ich bin fromm.
Rette Deinen Knecht, mein Gott, der auf Dich hofft.
Erbarme Dich meiner, o Herr,
denn zu Dir schreie ich den ganzen Tag.
Erfreue die Seele Deines Knechtes,
denn zu Dir, o Herr, erhob ich meine Seele.
Denn Du, o Herr, bist gütig und milde
und von reichem Erbarmen für alle, die Dich anrufen.
Vernimm, o Herr, mein Gebet,
und achte auf die Stimme meines Flehens.
Am Tag meiner Bedrängnis schrie ich zu Dir,
denn Du hast mich erhört.
Keiner ist Dir gleich bei den Göttern, o Herr,

und nichts gibt es wie Deine Werke.
Alle Völker, die Du gemacht, werden kommen
und anbeten vor Dir, o Herr,
und Deinen Namen verherrlichen,
denn groß bist Du und tust Wunder,
Du bist der einzige Gott.
Führe mich, Herr, auf Deinen Weg,
und wandeln will ich in Deiner Wahrheit.
Es freue sich mein Herz, dass es Deinen Namen fürchte.
Preisen will ich Dich, Herr, mein Gott, von meinem
ganzen Herzen
und Deinen Namen verherrlichen in alle Ewigkeit,
denn groß ist Dein Erbarmen über mir,
ja, Du befreitest meine Seele aus tiefster Unterwelt.
O Gott, Gesetzesübertreter standen auf wider mich,
und die Rote der Mächtigen trachtete mir nach der Seele,
und Du bist nicht vor ihren Augen.
Doch Du, o Herr, mein Gott, bist gnädig und barmherzig,
langmütig und von reichem Erbarmen und wahr.
Blick auf mich, und erbarme Dich meiner,
gib Deine Kraft Deinem Knecht
und rette den Sohn Deiner Magd.
Tu an mir ein Zeichen zum Guten,
und sehen sollen es meine Hasser und zuschanden werden,
denn Du, o Herr, hast mir geholfen und mich getröstet.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Alleluia, Alleluia, Alleluia, Ehre Dir, o Gott. (dreimal)

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Hier folgt die Lesung des für den Wochentag und Stunde
vorgeschriebenen Psalter-Kathisma,
danach 8. Ton:

Der Du zur neunten Stunde um unseretwillen im Fleische
den Tod erlitten hast, töte das Sinnen unseres Fleisches, o
Christus Gott, und rette uns.

Stichos 1: Lass mein Gebet vor Dich kommen, o Herr,
nach Deinem Worte belehre mich.

Der Du zur neunten Stunde um unseretwillen im Fleische
den Tod erlitten hast, töte das Sinnen unseres Fleisches, o
Christus Gott, und rette uns.

Stichos 2: Lass mein Bitten vor Dich gelangen, o Herr,
nach Deinem Worte erlöse mich.

Der Du zur neunten Stunde um unseretwillen im Fleische
den Tod erlitten hast, töte das Sinnen unseres Fleisches, o
Christus Gott, und rette uns.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Der Du um unseretwillen geboren wurdest aus der
Jungfrau und die Kreuzigung erduldet hast. Allgütiger, der
Du durch den Tod dem Tode die Rüstung genommen hast
und die Auferweckung gezeigt als Gott, verachte nicht, die
Du erschaffen mit Deiner Hand, erweise uns Deine
Menschenliebe, Erbarmungsvoller. Nimm auf, die Dich
geboren, die Gottesgebärerin, wenn bittend sie für uns
eintritt, und errette, unser Erlöser, ein Volk in
Verzweiflung.

Gib uns nicht preis bis zum bittern Ende um Deines
heiligen Namens willen. Löse nicht auf Deinen Bund und
wende nicht ab Dein Erbarmen von uns um Abrahams
willen, Deines Geliebten, um Isaak, Deines Knechtes, und
Israels, Deines Heiligen.

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher,
erbarme Dich unser. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Allheilige Dreiheit, erbarme Dich unser. Herr, sei gnädig
ob unserer Sünden. Gebieter, verzeih unsere
Gesetzlosigkeiten. Heiliger, suche unsere Schwächen heim
und heile sie um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)
Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Vater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde
Dein Name, Dein Königtum komme, Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden. Unser notwendiges Brot gib
uns heute und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir
vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in
Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! Amen.

Als der Schächer den Urheber des Lebens am Kreuze
hängen sah, sagt er: Wäre Er, der mit uns gekreuzigt ist,
nicht der fleischgewordene Gott, würde die Sonne nicht
ihre Strahlen verborgen, noch die Erde gebebt und
gezittert haben. O Du der Du all das erträgst, gedenke
meiner, Herr, wenn Du kommst in Deinem Königtum.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Zwischen zwei Dieben erzeugte sich Dein Kreuz als Waage der Gerechtigkeit. Denn der eine sank hinab in den Hades durch das Gewicht seiner Blasphemie, der Reumütige aber, erleichtert von seinen Sünden, ward erhoben zur Erkenntnis Gottes. Christus unser Gott, Ehre sei Dir.

Jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.
Amen.

Das Lamm, den Hirten, den Welterlöser am Kreuze schauend, sagte die Gottesgebärerin mit Tränen:
Die Welt freut sich zwar, da sie die Erlösung empfängt,
mein Herz aber steht in Flammen,
da ich deine Kreuzigung sehe, die Du erträgst für alle,
o mein Sohn und mein Gott Du.
Herr, erbarme Dich. (vierzigmal)

Gebet der Stunden

Du zu jeder Zeit und zu jeder Stunde im Himmel und auf Erden angebeteter und verherrlichter Christus Gott, Du Langmütiger, Vielerbarmender, Vielbarmherziger, der Du die Gerechten liebst und Dich der Sünder erbarmst, der Du alle zum Heil rufst durch die Verheißung der künftigen Güter; Du selbst, Herr, nimm auch unsere Gebete in dieser Stunde an und richte unser Leben aus nach Deinen Geboten. Heilige unsere Seelen, reinige die Leiber, ordne die Überlegungen, läutere die Gedanken und erlöse uns vor jeder Bedrängnis, Schlechtigkeit und Qual. Umfriede uns mit Deinen heiligen Engeln, damit wir durch ihr Heer bewacht und geführt zur Einheit des Glaubens gelangen und zur Erkenntnis Deiner unzugänglichen Herrlichkeit, denn gesegnet bist Du von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.
Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit.

Amen.

Die Du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich
herrlicher als die Seraphim, die Du unversehrt Gott, das
Wort geboren hast, Dich, die wahrhafte Gottesgebälerin,
preisen wir hoch.

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer
heiligen Väter, erbarme Dich unser! **Amen.**

Gebet des Hl. Ephrem von Metanien

Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Trägheit,
der Geschäftigkeit, der Herrschsucht und der
Geschwätzigkeit gib mir nicht.

(Große Metanie)

Vielmehr verleihe mir, Deinem Knecht, den Geist der
Besonnenheit, der Demut, der Geduld und der Liebe.

(Große Metanie)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen
Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen,
denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(12 kleine Metanien, wobei wir 12x sagen:)

O Gott, sei mir Sünder gnädig.

(danach nochmals)

Ja, mein Herr und König, schenke mir, meine eigenen
Fehler zu sehen und nicht meinen Bruder zu verurteilen,
denn gesegnet bist Du in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

(Große Metanie)

Gebet des Heiligen Basilios des Großen

Gebieter, Herr, Jesus Christus, unser Gott, der Du langmütig bist gegen unsere Vergehen und uns bis zur gegenwärtigen Stunde geführt hast, in der Du an das lebendigmachende Holz gehängt wurdest, dem guten Schacher aber den Eintritt ins Paradies bereitet und den Tod zerstört hast, erbarme Dich Deiner sündigen und unwürdigen Knechte. Denn wir haben gesündigt und gegen das Gesetz gehandelt: wir sind nicht würdig, unsere Augen zu erheben und aufzuschauen zum Himmel, weil wir den Weg Deiner Gerechtigkeit verlassen haben und gewandelt sind nach dem Willen unserer Herzen. Wir flehen aber zu Deiner unermesslichen Güte: Schone uns, Herr, nach der Fülle Deines Erbarmens und errette uns, um Deines heiligen Namens willen, weil unsere Tage in Eitelkeit vergangen sind. Entreiße uns der Hand des Widersachers und vergib uns unsere Sünden und ertöte unsere fleischliche Gesinnung, auf dass wir den alten Menschen ablegen, den neuen Menschen anziehen und Dir, unserem Gebieter und Wohltäter, leben und so Deinen Geboten nachfolgen, die ewige Ruhe erlangen, darin die Seligen wohnen. Denn Du bist die wahre Freude und das Frohlocken derer, die Dich lieben, Christus, unser Gott, und Dir senden wir die Verherrlichung empor, sowie Deinem anfanglosen Vater und Deinem allheiligen und guten und lebendigmachenden Geiste, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Ehre dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme Dich. (dreimal)

Herr Jesus Christus, unser Gott, auf die Gebete unserer heiligen Väter, erbarme Dich unser. Amen.