

Montag der Woche des Milchverzichts

Vesper

Stichiron nach eigenem Melos im 8. Ton

Lüstern nach Speise haben die erste Entblößung wir erlitten,
besiegt von der bitteren Kost,
und wurden von Gott des Paradieses verwiesen.
Doch lasst uns wieder zur Umkehr finden
und die Sinne reinigen, gegen die der Krieg geht,
und uns am Fasten erfreuen.
Durch die Hoffnung auf die Gnade im Herzen gestärkt –
und nicht durch Speisen, die denen nichts nutzten,
die ziellos umhergingen.
Unsere Speise sei vielmehr Gottes Lamm
in der heiligen lichtbringenden Nacht der Auferstehung,
das für uns dargebrachte Opfer,
das sich den Jüngern zur Speise gab
am Abend vor dem Leiden
und uns vom Dunkel des Nichtwissens befreit
im Licht seiner Auferstehung.

*Ich erhebe meine Augen zu Dir, der Du im Himmel wohnst.
Siehe, wie die Augen der Knechte auf die Hände ihrer Herren,
wie die Augen der Magd auf die Hände ihrer Gebieterin,
so blicken unsere Augen auf den Herrn, unseren Gott,
bis Er sich unser erbarmt.*

Lüstern nach Speise ...

*Erbarme Dich unser, o Herr, erbarme Dich unser.
Denn übersatt sind wir der Verachtung.
Schmach denen, die im Überfluss leben.
Verachtung den Hochmütigen.*

Martyrer des Herrn,
jeden Ort heiligt ihr, jede Krankheit heilt ihr.
Fleht, wir bitten euch, auch jetzt,
dass unsere Seelen aus den Schlingen des Feindes
errettet werden.

Ehre ..., jetzt ...

Die Mächte der Himmel besingen dich, Gnadenerfüllte,
unvermählte Mutter.
Auch wir preisen Dein unbegreifliches Gebären.
Flehe, Gottesgebärerin, um Rettung
Für unsere Seelen.

Orthros

Nach der zweiten Stichologie Kathismata des Triodions im 1. Ton

Offen steht der Vorraum der göttlichen Umkehr.
Lasst uns bereitwillig hinzutreten durch des Leibes Reinigung.
Lasst uns der Speisen und der Leidenschaften uns enthalten
als Untertanen Christi, der die Welt in sein himmlisches Reich berufen hat.
Lasst uns den Zehnten jedes Jahrs dem König aller darbringen,
dass wir sehnsuchtsvoll schauen dürfen
Seine Auferstehung.

Theotokion

Strecke zu uns aus, allheilige Jungfrau, deine heiligen Hände,
in denen du den Schöpfer getragen hast,
den für uns Fleisch gewordenen Gott.
Und bitte Ihn, uns zu erlösen
aus Versuchungen, Leidenschaften und Gefahren,
uns, die wir in Liebe dich preisen und Dir rufen:
Ehre Dem, der in dir Wohnung nahm!
Ehre Dem, der aus dir hervorging!
Ehre Dem, der uns befreit
Durch dein Gebären!

Stichiron nach eigenem Melos im 3. Ton

Allezeit nutzt das Fasten denen,
die es erwählen und ausführen.
Denn nicht einmal die Dämonen wagen es,
dem Fastenden zu schaden.
Dagegen stehen die Wächter unseres Lebens,
die Engel, uns ausdauernder bei,
wenn wir uns fastend gereinigt haben.