

## Mittwoch der Woche des Milchverzichts

### Vesper

Stichiron nach eigenem Melos im 1. Ton

Freudig lasst uns, Gläubige, empfangen  
des Fastens gottbegeisterte Kunde, wie einst die Nineviten,  
wie ehemals die Huren und Zöllner  
von Johannes die Busspredigt empfangen.  
Durch Enthaltensamkeit lasst uns uns rüsten,  
teilzunehmen an dem heiligen Opfermahl des Gebieters auf dem Sion.  
Durch Tränen lasst uns zum Voraus uns waschen  
noch vor der göttlichen Fußwaschung daselbst.  
Lasset uns beten, dort schauen zu dürfen  
des gesetzlichen Pas'cha Vollendung  
und des wahren Pas'cha Offenbarung.  
Lasst uns bereitet werden, anzubeten  
das Kreuz und die Auferstehung Christi, unseres Gottes,  
und zu ihm rufen: Menschliebender,  
Mach nicht zunichte unsere Erwartung.

### Martyrikon

Vorzüglich ist, Heilige, euer Handel!  
Ihr habt euer Blut gegeben und die Himmel geerbt.  
Für eine kurze Zeit wurdet ihr erprobt, ewig ist euer Jubel.  
Fürwahr trefflich ist euer Gewinn!  
Vergängliches habt ihr verlassen und Unvergängliches geerbt.  
Jetzt tanzt ihr mit den Engeln und besingt unablässig  
Die wesenseine Dreiheit.

Ehre ..., jetzt ...

Als die makellose Jungfrau am Holz erblickte,  
den sie ohne Samen empfangen hatte,  
konnte sie die Verwundung ihres Herzens nicht ertragen  
und rief im Schmerz verzehrt:  
Der Du durch einen Wink die ganze Welt erhältst,  
wie bist Du -gerichtet – am Kreuz erhöht?  
Gleichwohl aus freiem Willen, die Menschen zu erlösen.

## Orthros

nach der zweiten Stichologie Kathismata des Triodions im 2. Ton

Lass uns Geringe in Frieden begehen  
die dem Fasten vorausgehende Woche der Läuterung  
dank Deiner Menschenliebe, Christus, unser Gott.  
Die Listen des Feindes mach zunichte  
Und rette, Gebieter, alle durch Dein Kreuz.  
Denn Du allein kennst der Herzen Geheimes.

Ehre ..., jetzt ...

Als die, die Dich jungfräulich geboren, bei Deinem Kreuz stand  
und nicht zu sehen ertrug, wie du zu Unrecht littest,  
wehklagte sie und weinte und rief Dir zu:  
Wie kannst Du leiden, der Du leidlos bist von Natur,  
süßester Sohn!  
Ich preise Deine grenzenlose Güte.

Stichiron nach eigenem Melos im 1. Ton

Wenn du von Speisen fastest, meine Seele,  
und dich nicht von Leidenschaften reinigst,  
so frohlockst du vergeblich über deine Enthaltbarkeit.  
Denn wenn sie dir nicht zur Besserung gereicht,  
wirst du als Lügner von Gott gehasst  
und den bösen Dämonen dich ähnlich machen,  
die doch niemals Nahrung nehmen.  
Vielmehr mache dein Fasten nicht durch Sünden zunichte.  
Lass dich von widersinnigen Trieben nicht rühren,  
während, du stündest unter des Heilandes Kreuz,  
ja du würdest mitgekreuzigt mit dem,  
der für dich ist gekreuzigt worden,  
und rufe ihm zu: Gedenke meiner, o Herr,  
wenn du kommst in Deinem Reich!