

Esperinos zum Mittwoch  
der ersten Woche der Heiligen Großen Fastenzeit  
(am Dienstagabend)

Stichera des Triodions im 2. Ton

Die wir einst durch bitteres Essen vom Paradies ausgeschlossen wurden,  
lasst uns eilen, durch die Beherrschung der Leidenschaften  
wieder Bewohner des Paradieses zu werden  
und rufen zu unserem Gott:

Der Du am Kreuz die Arme ausgebreitet,  
Essig getrunken, Galle gekostet und die Qualen der Nägel erduldet  
und dadurch voll Erbarmen die bitteren Lüste  
aus unserer Seele ganz entfernt,  
rette Deine Knechte.

Einst wurden wir durch das Essen vom Holz  
aus dem Paradies verbannt.

Durch Dein Kreuz haben wir wieder Wohnung im Paradies genommen.  
Dieses Kreuz erheben wir vor Dir, Erbarmungsvoller, wie ein Gebet  
und bitten Dich alle im Glauben:

In dieser Zeit der Enthaltbarkeit sende uns Ströme von Tränen herab,  
die jeden Schmutz der Leidenschaften,  
den Schmutz unserer Verfehlungen abwaschen,  
auf dass wir Dir inständig rufen:  
Herr, Ehre sei Dir.

Schenke mir, Logos, die Wonne der Enthaltbarkeit,  
wie Du einst Adam das Paradies geschenkt,  
auf dass ich koste, Du, unser Gott,  
von jedem Deiner Gebote und mich stets  
der verbotenen Frucht der Sünde enthalte,  
um in Freude zu Deines Kreuzes lebenspendendem  
Leiden zu gelangen.

*drei Stichera und Theotokion des Minäons*

*Heiteres Licht*

Prokimenon im 6. Ton

Herr, mein Gott, auf Dich habe ich meine Hoffnung gesetzt.

(Psalm 7,2)

Vers:

Rette mich vor allen meinen Verfolgern und befreie mich.

(Psalm 7,2)

Genesis 1,14-23

Prokimenon im 5. Ton

Herr, unser Herr, wie wunderbar ist Dein Name auf der ganzen Erde!

(Psalm 8,2)

Vers:

Denn Deine Hoheit ist erhaben über die Himmel.

(Psalm 8,2)

Sprüche 1,20-33

Aposticha im 8. Ton

Lasset uns fasten –  
nicht nur der Speisen uns enthalten,  
sondern uns jeder physischen Leidenschaft entfremden,  
um das Fleisch, das über uns herrschen will, zu bändigen,  
damit wir würdig werden, das Lamm zu kosten, Gottes Sohn,  
der sich freiwillig für die Welt zur Schlachtung gab,  
des Erlösers Auferstehung von den Toten geistlich zu feiern  
und – im Licht der Tugenden erhoben –  
durch die Wonne vortrefflicher Werke den erfreuen,  
der die Menschen liebt.

*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.*

Lasset uns fasten –

nicht nur der Speisen uns enthalten,  
sondern uns jeder physischen Leidenschaft entfremden,  
um das Fleisch, das über uns herrschen will, zu bändigen,  
damit wir würdig werden, das Lamm zu kosten, Gottes Sohn,  
der sich freiwillig für die Welt zur Schlachtung gab,  
des Erlösers Auferstehung von den Toten geistlich zu feiern  
und – im Licht der Tugenden erhoben –  
durch die Wonne vortrefflicher Werke den erfreuen,  
der die Menschen liebt.

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

Deine Martyrer, Herr, haben die Verlockungen des Lebens vergessen  
und um des zukünftigen Lebens willen die Qualen verachtet.  
Darum wurden sie als Erben des ewigen Lebens erwiesen  
Und frohlocken mit den Engeln zugleich.  
Auf ihre Fürbitten schenke Deinem Volk  
Das große Erbarmen.

Ehre ..., jetzt ...

O, großes Wunder!  
Neues Mysterium, furchtbare Handlung!  
So rief die Jungfrau, als sie wahrte, wie Du,  
den sie staunenerregend ohne Schmerzen gebar,  
zwischen zwei Räubern am Kreuze hingst.  
Sie weinte und rief Dir zu:  
Weh mir, liebstes Kind, warum hat das schreckliche,  
warum hat das undankbare Volk  
Dich ans Kreuz geschlagen?