

## Freitag der Woche des Milchverzichts

### Vesper

Stichiron nach eigenem Melos im 2. Ton

Das Kreuz des Herrn ist denen, die es treu verehren,  
ein Zaum jeglicher Lust und ein Gesetz zur Enthaltbarkeit.  
Denn die unablässig zu Dem aufblicken, der an ihm hängt,  
kreuzigen das Fleisch mit den Leidenschaften und Begierden.

Darum lasst auch uns, die wir uns beeilen,  
uns durch Fasten davon zu reinigen,  
Freunde Dessen werden,  
der sich uns durch sein Leiden menschenliebend erworben hat  
und uns Anteil gewährt an der Freiheit von Leidenschaften,  
die ihm von Natur zu eigen ist,  
Freunde Dessen, der uns schenkt  
das große Erbarmen.

### Martyrikon

Weil die siegreichen Kämpfer  
den Genuss der irdischen Güter nicht ersehnten,  
wurden sie der himmlischen gewürdigt  
und sind zu Mitbürgern der Engel geworden.  
Auf ihre Fürbitten, o Herr,  
erbarme Dich unser und rette uns.

Ehre ..., jetzt ...

Als du, o Reine, die reife Traube,  
die du unbestellt in deinem Schoß hast wachsen lassen,  
am Holze hängen sahst,  
weintest und wehklagtest du und riefst:  
O Kind, lass uns rinnen den süßen Wein,  
durch den aller Rausch der Leidenschaften, Wohltäter, getilgt wird –  
auf die Fürbitten derer, die Dich gebar,  
denn Du bist barmherzig.

## Orthros

Nach der zweiten Stichologie Kathismata des Triodions im 7. Ton

Erhöhe, ehrwürdiges Kreuz, das Horn des Heils der Kirchen!  
In Deiner Kraft zerstöre den Hochmut der Irrlehrer  
und lass sich freuen die Scharen der Rechtgläubigen!  
Würdige uns alle Deiner Erhöhung und Verehrung,  
Du Schemel Christi!  
Denn Deiner rühmen wir uns, gesegnetes Holz.

Ehre ..., jetzt ...

Die du mit uns leidest in unsere Erniedrigung  
und uns, die wir auf Erden, in acht nimmst,  
erbarme dich, gesegnete Gottesgebärerin, über ein Volk in Gefahren!  
Bitte unablässig, dass wir nicht zugrunde gehen!  
Flehe, Allreine, zu Gott, der die Versöhnung liebt,  
dass Rettung erlangen, allheilige Jungfrau, unsere Seelen!

Stichiron nach eigenem Melos im 6. Ton

Bevor Du zu unserem Heil gekreuzigt wurdest,  
als die Sünde regierte und die Gottlosigkeit herrschte,  
wurde die leibliche Wonne der Menschen gepriesen  
und haben nur wenige die Begierden des Fleisches verachtet.  
Nachdem aber das Mysterium des Kreuzes vollendet  
und die Herrschaft der Dämonen durch die Gotteserkenntnis erloschen ist,  
herrscht auf Erden die Tugend der Himmel.  
Darum wird jetzt das Fasten geehrt,  
leuchtet die Enthaltbarkeit und wird das Beten geübt.  
Zeuge dessen ist die gegenwärtige Zeit,  
die uns von dem gekreuzigten Christus,  
unserem Gott, gegeben ist -  
zur Erlösung unserer Seelen.