

Esperinos zum Mittwoch
der zweiten Woche der Großen Heiligen Fastenzeit

Stichira im 1. Ton

Am Kreuz hast Du, Christus, Deine allreinen Arme ausgebreitet
und hast die Welt vereint.
Darum rufe ich Dir zu:
Sammle meinen zerstreuten Geist,
den von den Leidenschaften gefangen gehaltenen,
und mache mich zum Teilhaber Deiner Leiden,
der ich gänzlich mich reinige durch Enthaltbarkeit.

Das Fasten, das einst die Mäuler der drei Jünglinge verschloss,
hat sie, wie geschrieben steht, stärker gemacht als flammendes Feuer.
Faste, meine elende Seele!
Entflamme in Dir die Liebe zum Gebieter,
durch das du der dir bevorstehenden Gehenna entfliehen kannst,
und verbrenne deine Verderben bringenden Leidenschaften.

Jetzt ist die freudige Zeit des Fastens!
Darum lasst uns, erfüllt von hellstrahlender Keuschheit,
von aufrichtiger Liebe, leuchtendem Gebet und jeder anderen Tugend,
in Heiterkeit rufen: Allheiliges Kreuz Christi,
das du uns als Frucht die Wonne des Lebens schenkst,
würdig uns alle, Dich reinen Herzens zu verehren!
Schenk' uns Sühne und das große Erbarmen.

Stichira und Kreuztheotokion vom Minäon

Heiteres Licht heiliger Herrlichkeit des unsterblichen Vaters,
des himmlischen, des heiligen, des seligen:
Jesus Christus.
Gekommen zum Sinken der Sonne schauen wir das Abendlicht
und singen Gott: Dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Würdig ist es, zu allen Zeiten Dich mit geziemenden Rufen zu preisen:
Sohn Gottes, Lebensspender.
Darum lobpreist Dich das All.

Prokimenon im 6. Ton

Rette, Herr, Dein Volk und segne Dein Erbe
und weide sie und hebe sie auf bis in Ewigkeit.

(Psalm,27, 9)

Vers:

Zu Dir, Herr, will ich rufen.
Mein Gott, wende Dich nicht schweigend von mir ab.

(Psalm27, 1)

Genesis 4,8 - 15

Prokimenon im 7. Ton

Der Herr wird seinem Volke Stärke geben,
der Herr wird sein Volk mit Frieden segnen.

(Psalm 28, 11)

Vers:

Bringt dar dem Herrn, Söhne Gottes,
bringt dar dem Herrn junge Widder.

(Psalm 28, 1)

Sprüche 5,1 – 15

Aposticha im 3.Ton

Im Fleisch gekreuzigt, Herr,
hast Du unseren alten Menschen mitgekreuzigt.
An Deiner Seite von der Lanze durchbohrt
hast du die menschentötende Schlange mitdurchbohrt.
Nagle fest mein Fleisch an die Furcht vor Dir
und durch die Liebe zu Dir verwunde meine Seele,
damit ich, Dein Leiden spiegelnd,
enthaltam die Zeit des Fastens durchschreite,
indem ich nicht nur den Bauch beherrsche,
sondern auch die anderen Zugänge der Sünde.
Doch Zerknirschung des Herzens und Demütigung des Geistes
bringe ich Dir dar für meine früheren Vergehen.
Von diesen, Menschenliebender,
errette mich.

*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.*

Im Fleisch gekreuzigt, Herr,
hast Du unseren alten Menschen mitgekreuzigt.
An Deiner Seite von der Lanze durchbohrt
hast du die menschentötende Schlange mitdurchbohrt.
Nagle fest mein Fleisch an die Furcht vor Dir
und durch die Liebe zu Dir verwunde meine Seele,
damit ich, Dein Leiden spiegelnd,
enthaltensam die Zeit des Fastens durchschreite,
indem ich nicht nur den Bauch beherrsche,
sondern auch die anderen Zugänge der Sünde.
Doch Zerknirschung des Herzens und Demütigung des Geistes
bringe ich Dir dar für meine früheren Vergehen.
Von diesen, Menschenliebender,
errette mich.

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

Christi Propheten, Apostel und Märtyrer
haben die verirrtten Völker gelehrt und erleuchtet,
die wesenseine Dreiheit zu besingen,
und haben die Söhne der Menschen
zu Gefährten der Engel gemacht.

Ehre ..., jetzt ...

Als du, Allmakellose, den, den Du geboren,
am Holze hängen sahst, wehklagtest du und riefst:
Du, mein geliebtestes Kind,
wohin entsank Deine Licht strahlende Schönheit,
mit der Du die Natur der Menschen geschmückt hast?