

Esperinos zum Montag der 4. Woche der Großen Fasten

Stichira des Triodions im 8. Ton

O Herr, der Du freiwillig am Kreuz die Arme ausgebreitet hast,  
würdiges uns, es zerknirschten Herzens zu verehren,  
erleuchtet durch Fasten und Beten,  
durch Enthaltbarkeit und Güte,  
Du Guter und Menschenliebender!

O Herr, tilge die Fülle meiner Sünden  
Durch die Fülle Deiner Erbarmungen  
und würdige uns, in dieser Woche des Fastens  
reinen Herzens Dein Kreuz zu schauen und zu umfassen,  
Du Menschenliebender!

Stichiron im 3. Ton

Unübertreffliches Wunder!  
Vor uns erscheint das Holz,  
an dem Christus im Fleisch gekreuzigt ward.  
Vor ihm neigt sich die Welt und ruft erleuchtet:  
O Kraft des Kreuzes!  
Dein Anblick verbrennt dir Dämonen.  
Dein Zeichen versengt sie im Feuer.  
Ich preise dich, allreines Holz.  
Ich verehere es und falle vor ihm nieder in Furcht.  
Ich verherrliche Gott, der mir durch dich schenkt  
Leben ohne Ende.

drei Stichiren und Theotokion vom Tag

Einzug. Heiteres Licht

Prokimenon im 8. Ton

Du hast das Erbe denen gegeben, die Deinen Namen fürchten, o Herr.

(Psalm 60,6)

**Vers:** Von den Enden der Erde rief ich zu Dir, als mein Herz verzagte.

(Psalm 60,3)

**Vers:** Im Schutz Deiner Flügel will ich mich bergen.

(Psalm 60,5)

Stichiron idiomelon im 8. Ton

Ob meiner bösen Taten wage ich Elender nicht,  
meine Augen zum Himmel zu erheben,  
sondern rufe Dir, seufzend wie der Zöllner, zu:  
O Gott, erbarme Dich meiner, des Sünders.  
Rette mich vor der Heuchelei des Pharisäers.  
Denn Du allein bist barmherzig.

*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.*

Ob meiner bösen Taten ...

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

Martyrikon

Ihr Märtyrer des Herrn,  
ihr heiligt jeden Ort und heilt jegliche Krankheit.  
Und jetzt bittet für uns, wir bitten euch,  
dass unsere Seelen den Schlingen des Feindes entrissen werden.

Ehre ..., jetzt ...

Die Himmel besingen dich, Gnadenerfüllte, unvermählte Mutter.  
Und wir verherrlichen dein unbegreifliches Gebären.  
Gottesgebäerin, bitte um Rettung  
für unsere Seelen.