

**Project Gutenberg: Ortodokse Daaglikse Gebede-e-boek (Orthodox Daily Prayers)**

Hierdie e-boek is bedoel vir die gebruik van enigeen, enige plek in die Verenigde State en die meeste ander dele van die wêreld, gratis en met bykans geen beperkings nie. Jy mag dit kopieer, weggee of hergebruik onder die voorwaardes van die Project Gutenberg-lisensie wat by hierdie e-boek ingesluit is, of aanlyn by [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org). As jy nie in die Verenigde State is nie, sal jy die wette van die land waar jy woonagtig is moet nagaan voordat jy hierdie e-boek gebruik.

**Titel:** Ortodokse Daaglikse Gebede (Orthodox Daily Prayers)

**Outeur:** Anoniem

**Vrystellingsdatum:** 16 Januarie 2011 [E-boek #34981]

**Laaste opdatering:** 25 September 2021

**Taal:** Engels

**Vervaardig deur:** Gerard Arthus, Stephen Hutcheson, en die Online Distributed Proofreading Team

\*\*\* BEGIN VAN HIERDIE PROJECT GUTENBERG-E-BOEK: ORTODOX DAILY PRAYERS

\*\*\*

---

# **ORTODOKSE DAAGLIKSE GEBEDE ST. TIKHON SEMINARIE UITGEWERS**

**ORTODOKSE  
DAAGLIKSE GEBEDE  
ST. TIKHON SEMINARIE  
UITGEWERS**

**1982**

**Gedruk  
met die seën  
van**

**Sy Genade,  
die Hoogedele Biskop  
HERMAN  
Biskop van Philadelphia**

# en

# Oos-Pennsylvanië

---

## INHOUDSOPGAWE

- Inleiding
- Oggendgebede
- Gedenking van die Lewendes en die Ontslapenes
- Gebede by die Maaltyd
- Die Diens van die Kompleet (Aandgebede)
- Voor Slaaptyd
- Die Drie Kanons
- Kanon ter Voorbereiding vir die Heilige Kommunie
- Gebede ter Voorbereiding vir die Heilige Kommunie
- Dankseggingsgebede na die Heilige Kommunie

---

[1]

## INLEIDING

### DIE GEBEDEBOEK

Hierdie Gebedeboek bevat die mees basiese daaglikse gebede van 'n Ortodokse Christen, soos aan ons oorgedra hoofsaaklik deur die Russiese Kerk, hoewel ander Ortodokse tradisies in hierdie opsig baie soortgelyk is.

In hierdie boek sal ons die Psalms van die Heilige Profeet en Koning Dawid vind, die gebed wat die Here self aan die heilige dissipels geleer het, die gebede van die woestynvaders, van die groot patriarge en leraars van die Kerk, asook gebede van meer onlangse vaders.

Die publikasie van hierdie gebede is nie bedoel om die vrye uitdrukking van die Christelike siel teenoor die Skepper, die Allerheiligste Moeder van God (Theotokos) en die Heilige te beperk nie. Inteendeel, deur hierdie gebede te lees, leer ons hoe om te bid; hulle word die model vir ons eie persoonlike gebede. Dikwels wil ons bid, maar ons word afgelei deur die gejaagde wêreld rondom ons, of gekwel deur vrees en hartseer, tot op die punt waar ons nie weet waar om te begin nie. Dan begin ons met die Gebedeboek en vind dat nie net baie dinge wat ons wou sê reeds in die gebede van die voorgeslagte vervat is nie, maar daarna vind ons ook ons eie woorde om ons harte verder uit te stort.

---

## **OGGENDGEBEDE**

Nadat jy wakker geword het, verlaat die bed sonder luiheid en na 'n oomblik van stilte, maak die Teken van die Kruis en sê:

**In die Naam van die Vader en die Seun en die Heilige Gees. Amen.**

Staan dan vir 'n oomblik in stilte totdat al jou sintuie kalm is. Buig dan drie keer en sê:

**Here Jesus Christus, Seun van God, wees my sondaar genadig.**

Begin dan die Oggendgebede met hierdie woorde:

**Here Jesus Christus, Seun van God, deur die voorbidding van U suiwer Moeder en al die heiliges, wees ons genadig. Amen.**

**Eer aan U, onse God, eer aan U.**

**Hemelse Koning, Trooster, Gees van die Waarheid, wat oral teenwoordig is en alles vervul. Skatkis van Genade en Gewer van die Lewe: Kom en woon in ons, reinig ons van alle onreinheid, en red ons siele, o Goeie Een.**

**Heilige God! Heilige Sterke! Heilige Onsterflike! Wees ons genadig. (3 keer)**

**Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.**

**Allerheiligste Drie-eenheid! Wees ons genadig! Here, reinig ons sondes! Meester, vergewe ons oortredings! Heilige Een, besoek en genees ons swakhede ter wille van U Naam.**

**Here, wees genadig! (3 keer)**

**Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.**

**Onse Vader wat in die hemel is, laat U Naam geheilig word. Laat U koninkryk kom. Laat U wil geskied, soos in die hemel net so ook op die aarde. Gee ons vandag ons daaglikse brood; en vergeef ons ons skulde, soos ons ook ons skuldenaars vergewe; en laat ons nie in versoeking kom nie, maar verlos ons van die bose.**

---

Sodra ons wakker word, werp ons ons voor U neer, o Geseënde Een, en sing vir U, o Magtige Een, die engelgesang:

**Heilig! Heilig! Heilig! is U, o God; deur die Moeder van God (Theotokos), wees ons genadig.**

*Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees:*

Here, U het my uit my bed laat opstaan, verlig my verstand en hart, en open my lippe sodat ek U kan loof, o Allerheiligste Drie-eenheid: Heilig! Heilig! Heilig! is U, o God; deur die Moeder van God, wees ons genadig.

*Nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.*

Die Regter sal onverwags kom en elkeen se dade sal geopenbaar word; maar in die middel van die nag roep ons met vrees: Heilig! Heilig! Heilig! is U, o God; deur die Moeder van God, wees ons genadig.

Here, wees genadig! (12 keer)

---

Kom, laat ons God, ons Koning, aanbid!

Kom, laat ons Christus, ons Koning en ons God, aanbid en voor Hom neerbuig!

Kom, laat ons Christus self, onse Koning en onse God, aanbid en voor Hom neerbuig!

---

## **PSALM 50**

Wees my genadig, o God, volgens U goedertierenheid;

Delg my oortredinge uit volgens die grootheid van U barmhartigheid.

Was my heeltemal van my ongeregtigheid,

En reinig my van my sonde!

Want ék ken my oortredinge,

En my sonde is altyddeur voor my.

Teen U alleen het ek gesondig,

En gedoen wat kwaad is in U oë,

Sodat U regverdig is as U spreek,

En rein as U oordeel.

Kyk, in ongeregtigheid is ek gebore,

En in sonde het my moeder my ontvang.

Kyk, U het 'n welbehae in waarheid in die binneste;

Leer my dan wysheid in die verborgene.

Reinig my met hisop, dat ek skoon kan wees;

Was my, dat ek witter kan wees as sneeu.  
Laat my vreugde en blydschap hoor;  
Laat die gebeente wat U verbrysel het, juig.  
Verberg U aangesig vir my sondes,  
And delg uit al my ongeregtighede.  
Skep vir my 'n rein hart, o God,  
En gee opnuut in my binneste 'n vaste gees.  
Verwerp my nie van U aangesig nie,  
En neem U Heilige Gees nie van my af nie.  
Gee my weer die vreugde van U heil,  
En ondersteun my met 'n gewillige gees.  
Dan sal ek die oortreders U weë leer,  
En die sondaars sal hulle tot U bekeer.  
Red my van bloedskul, o God, God van my heil,  
En my tong sal U geregtigheid uitjubel.  
Here, open my lippe,  
Sodat my mond U lof kan verkondig.  
Want U het geen behae in slagoffer nie;  
Anders sou ek dit gee; in brandoffer het U geen welbehae nie.  
Die offers van God is 'n gebroke gees;  
'n Gebroke en verslae hart sal U, o God, nie verag nie.  
Bewys welbehae aan Sion in U goedguns;  
Bou die mure van Jerusalem op.  
Dan sal U 'n welbehae hê in die offers van geregtigheid,  
In brandoffer en voloffer;  
Dan sal hulle stiere offer op U altaar.

## **DIE SIMBOOL VAN DIE GELOOF (DIE GELOOFBELYDENIS)**

Ek glo in een God, die Almagtige Vader, Skepper van die hemel en die aarde, en van alle sienlike en onsienlike dinge.

En in een Here Jesus Christus, die eniggebore Seun van God, gebore uit die Vader voor alle eeue; Lig uit Lig, ware God uit ware God, gebore, nie gemaak nie, een in wese met die Vader, deur wie alle dinge gemaak is. Wat ter wille van ons mense en ons saligheid uit die hemel neergedaal het, en vlees geword het deur die Heilige Gees uit die Maagd Maria, en mens geword het. Wat ook vir ons onder Pontius Pilatus gekruisig is, gely het en begrawe is. En op die derde dag opgestaan het volgens die Skrifte. Wat opgevaar het na die hemel en sit aan die regterhand van die Vader. Wat weer sal kom met heerlijkheid om te oordeel die lewendes en die dooies; aan wie se koninkryk daar geen einde sal wees nie.

En in die Heilige Gees, die Here, die Lewendgewer, wat van die Vader uitgaan, wat saam met die Vader en die Seun aanbid en verheerlik word, wat deur die profete gespreek het. Ek glo aan een, heilige, algemene en apostoliese Kerk. Ek bely een doop tot vergewing van sondes. Ek verwag die opstanding van die dooies en die lewe van die toekomstige eeu. Amen.

---

## **GEBEDE VAN ST. MACARIUS DIE GROTE**

### **Gebed 1:**

O God, reinig my sondaar, want ek het nog niks goeds voor U gedoen nie. Verlos my van die bose een, en laat U wil in my geskied, sodat ek my onwaardige lippe sonder veroordeling kan oopmaak om U heilige Naam te prys: Vader, Seun en Heilige Gees, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.

### **Gebed 2:**

Nadat ek uit die slaap opgestaan het, offer ek aan U, o Verlosser, die lied van die middernag. Voor U neerbuigende, roep ek tot U: laat my nie in die dood van die sonde aan die slaap raak nie. Ontferm U oor my, U wat vrywillig gekruisig is. Wees gou om my op te wek uit my laksheid, en red my terwyl ek in gebed staan. Na die nag se slaap, o Here Christus onse God, laat 'n dag sonder sonde oor my skyn en red my.

---

## **GEBED 6 VAN ST. BASILIUS DIE GROTE**

O Here Almagtig, God van die magte en van alle vlees, wat in die hoogtes woon maar neerkyk op die nederiges, wat die harte en die emosies deursoek en die geheime van die mens duidelik vooruit weet. U is die aanvanglose Lig, by wie daar geen verandering of skadu van omkering is nie. O Onsterflike Koning, ontvang die gebede wat ons nou uit onreine lippe aan U opdra. Bevry ons van die sondes wat ons in daad, woord of gedagte gepleeg het, hetsy doelbewus of onwetend. Reinig ons van alle besoedeling van vlees en gees.

---

## **GEBED 10 (Aan die Heilige Engelbewaarder)**

O heilige Engel, wat by my ellendige siel en passievolle lewe staan: verlaat my sonder nie, en wyk nie van my af weens my gebrek aan selfbeheersing nie. Gee geen plek aan die bose demoon om my oor te neem deur die gewelddadigheid van hierdie sterflike liggaam nie. Versterk my swak en hulpelose hand, en lei my op die weg van verlossing. O heilige Engel van God, bewaker en beskermder van my ellendige siel en liggaam: vergewe my vir al die hartseer wat ek u gedurende my lewe veroorsaak het. As ek in die afgelope nag gesondig het, beskerm my gedurende die huidige dag. Bewaar my van elke versoeking van die teenstander, sodat ek God nie met enige sonde vertoon nie. Bid tot die Here vir my, sodat Hy my in die vrees van Hom kan versterk en my, Sy dienaar, waardig kan maak aan Sy goedheid. Amen.

---

## **DIE GEBED VAN DIE LAASTE OPTINA-OUERLINGE**

Here, gee dat ek alles wat die komende dag bring met geestelike vrede mag ontvang. Gee dat ek myself heeltemal aan U heilige wil mag oorgee. In elke uur van hierdie dag, lei en ondersteun my in alles. Watter nuus ek ook al mag ontvang, leer my om dit met 'n kalm siel en die vaste oortuiging te aanvaar dat alles deur U heilige wil beskik word. Lei my gedagtes en gevoelens in al my woorde en dade. In alle onverwagse gebeure, laat my nie vergeet dat alles deur U gestuur is nie. Leer my om reguit en verstandig op te tree teenoor elke lid van my familie, sonder om enigiemand te verwar of te ontstel. Here, gee my die krag om die moegheid van die komende dag en al die gebeure daarin te verduur. Lei my wil en leer my om te bid, te glo, te hoop, te verdra, te vergewe en lief te hê. Amen.

---

## **Lofsang aan die Theotokos (Maagd Maria)**

Wees gegroet, Maria, vol genade, die Here is met u. Geseënd is u onder die vroue, en geseënd is die vrug van u skoot, want u het die Verlosser van ons siele gebaar!

---

[25]

## **GEDENKING VAN DIE LEWENDES EN DIE ONTSLAPENES**

*Word daagliks deur elke monnik en vroom Christen aan die einde van die gebedsreël gelees.*

O Here Jesus Christus, onse God, wees gedagtig aan U ewige barmhartigheid en medelye, waarvoor U mens geword het en vrywillig die kruisiging en die dood aanvaar het vir die redding van diegene wat reg in U glo. U het opgestaan uit die dood, opgevaar na die hemel en sit aan die regterhand van God die Vader, en kyk neer op die nederige smeking van diegene wat U met hul hele hart aanroep. Neig U oor en hoor die gebed wat ek, U onnutte dienaar, as 'n geestelike wierook aan U opdra vir al U mense.

Wees in die eerste plek gedagtig aan die een, heilige, algemene en apostoliese Kerk wat U deur U kosbare Bloed verkry het. Bevestig, versterk, verbreed en vermeerder die Kerk. Skenk aan haar vrede en bewaar haar vir ewig onoorwinlik deur die poorte van die hel.



Smoor die verdeeldheid tussen kerke, demp die trots van die heidene, en vernietig spoedig die opstande van dwaalleringe deur die krag van die Heilige Gees.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor die Heilige Ortodokse Primates: Sy Saligheid **[Naam]**, Aartsbiskop van Washington en Metropolitaan van die hele Amerika en Kanada; Sy Genade **[Naam]**, Biskop van **[Streek]**; die priesters, diakens en die hele geestelikheid wat U aangestel het om U kudde te herders. Deur hul gebede, red my ook, 'n sondaar, en wees my genadig.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor die President van ons land, alle burgerlike owerhede en die weermag. Omring hulle met vrede, en lê vrede en goedheid in hul harte ter wille van U Heilige Kerk en al U mense. Laat ons in hul vrede 'n rustige en stil lewe lei in die Ware Geloof en in alle vroomheid en reinheid.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor ons vader **[Naam van ab of priester]**, saam met al ons broers en susters in Christus, en wees my ellendige een genadig deur hul gebede.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor my geestelike vader **[Naam]**, en vergewe my oortredings deur sy heilige gebede.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor my ouers **[Name]**, my eggenoot/eggenote **[Naam]**, my kinders **[Name]**, my familie en vriende. Skenk aan hulle U aardse en hemelse weldade.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor die bejaardes en die jonges, die armes, die weeskinders en weduwees, diegene in siekte en hartseer, in nood en ellende, in oorlog en gevangenskap—veral diegene wat vervolgt word ter wille van U Naam en die Ortodokse Geloof deur goddelose mense en dwaalleraars. Besoek, versterk en troos hulle, en skenk aan hulle spoedige bevryding deur U krag.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor diegene wat ek laat struikel het, wat ek van die pad van redding weggelei het na bose dade. Bring hulle terug deur U goddelike Voorsienigheid.

*(Maak 'n buiging)*

Here, red en wees genadig oor diegene wat my haat, beledig en kwaad aandoen. Laat hulle nie verlore gaan ter wille van my, 'n sondaar, nie.

*(Maak 'n buiging)*

Verlig met die lig van U wysheid diegene wat die Ortodokse Geloof verlaat het en verblind is deur dwaalleringe; herenig hulle met U Heilige Kerk.

*(Maak 'n buiging)*

---

## **VIR DIE ONTSLAPENES**

Here, wees gedagtig aan alle ontslapene Ortodokse Primates en Biskoppe; die priesters en dienaars van die Kerk; en almal wat U in die kloosterlewe gedien het. Skenk aan hulle rus saam met die heiliges in U ewige woning.

*(Maak 'n buiging)*

Here, wees gedagtig aan die siele van U ontslapene dienaars, my ouers **[Name]**, en alle bloedverwante. Vergewe al hul sondes, opsetlik en onopsetlik. Skenk aan hulle 'n deel van U ewige weldade en die genieting van die geseënde lewe.

*(Maak 'n buiging)*

Here, wees gedagtig aan alle ontslapene vaders, broers en susters, Ortodokse Christene wat hier en oral rus in die hoop op die Opstanding en die ewige lewe. Laat hulle saam met U heiliges lewe in die lig van U aangesig. Wees ons ook genadig, want U is goed en liefdevol teenoor die mensdom. Amen.

*(Maak 'n buiging)*

*Lees die volgende drie keer, elk met 'n buiging:*

**Here, skenk vergifnis van sondes aan alle vaders, broers en susters wat ons vooruitgegaan het in die geloof en die hoop op die Opstanding, en laat hul nagedagtenis ewig wees.**

Hier is die vertaling van die gebede by die maaltyd en die begin van die Kompleet-diens in Afrikaans:

## **GEBEDE BY DIE MAALTYD**

### **Voor Ontbyt**

Allerheiligste Drie-eenheid, wees ons genadig! Here, reinig ons van ons sondes! Meester, vergewe ons oortredings! Heilige Een, besoek en genees ons swakhede ter wille van U Naam.

Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.

Here, wees genadig! (3 keer)

O Christus God, seën die spys en drank van U dienaars, want U is heilig, altyddeur, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.

### **Na Ontbyt**

U is waardiger as die Gerubs, en onvergelyklik meer heerlik as die Serafs; U wat sonder bevlekking die Woord van God gebaar het: ware Moeder van God, ons verheerlik U.

Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees... Here, wees genadig (3 keer).

God is met ons, deur Sy genade en liefde vir die mensdom, altyddeur, nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen.

### **Voor Middagete**

*Onse Vader... (soos voorheen).*

Eer aan die Vader... Here, wees genadig (3 keer).

O Christus God, seën die spys en drank van U dienaars... Amen.

### **Na Middagete**

Ons dank U, Christus onse God, dat U ons versadig het met U aardse gawes. Ontsê ons nie U Hemelse Koninkryk nie, maar soos U te midde van U dissipels gekom het, o Verlosser, om aan hulle vrede te gee, kom ook na ons en red ons!

Eer aan die Vader... Here, wees genadig (3 keer).

Geseënd is God, wat ons genadig was en ons gevoed het uit Sy oorvloedige gawes, deur Sy genade en liefde vir die mensdom... Amen.

### **Voor Aandete**

Die armes sal eet en versadig word, en diegene wat die Here soek, sal Hom prys; hul harte sal vir ewig lewe!

Eer aan die Vader... Here, wees genadig (3 keer).

O Christus God, seën die spys en drank... Amen.

### **Na Aandete**

Eer aan die Vader... Amen.

U skoot het 'n Hemelse Tafel geword, wat die Brood van die Hemel dra—Christus onse God. Elkeen wat van Hom eet, sal nie sterf nie, o Geboortegewer van God, volgens die Woord van die Voeder van alle dinge.

*U is waardiger as die Gerubs... (soos bo).*

Here, U het ons verbly met U dade; ons juig oor die werke van U hande. Here, laat die lig van U aangesig oor ons skyn! U het vreugde in my hart gegee. Ons is versadig met die opbrengs van koring, wyn en olie. In vrede sal ek gaan lê en slaap; want U alleen, Here, laat my in hoop woon.

Eer aan die Vader... Here, wees genadig (3 keer). God is met ons... Amen.

---

## **DIE DIENS VAN DIE KOMplete (Nghĩ thức Kinh Tối)**

**As daar 'n priester is:**

Geseënd is onse God, altyddeur, nou en altyd, en tot in alle ewigheid!

**Indien daar geen priester is nie:**

Deur die gebede van ons heilige vaders, Here Jesus Christus onse God, wees ons genadig!

**Leser:**

Amen! Eer aan U, onse God, eer aan U!

*Hemelse Koning... Heilige God... Allerheiligste Drie-eenheid... Onse Vader...*

**Priester:**

Want aan U behoort die Koninkryk, die krag en die heerlikheid, van die Vader en die Seun en die Heilige Gees...

**Leser:**

Amen! Here, wees genadig! (12 keer)

Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees...

Kom, laat ons God, ons Koning, aanbid!

Kom, laat ons Christus, ons Koning en ons God, aanbid en voor Hom neerbuig!

Kom, laat ons Christus self, onse Koning en onse God, aanbid en voor Hom neerbuig!

**Psalms 50** (*Wees my genadig, o God... soos voorheen vertaal*).

**Psalms 69**

o God, kom gou om my te red!

Here, kom gou om my te help!

Laat hulle wat my lewe soek, beskaamd staan en verward word!

Laat hulle wat my onheil begeer, terugwyk en in die skande kom!

Laat hulle wat oor my spot, terugtrek weens hul eie skande!

Laat almal wat U soek, in U jubel en bly wees!

Laat diegene wat U heil liefhet, altyd sê: "Groot is die Here!"

Maar ek is arm en behoeftig; o God, kom gou na my!

U is my hulp en my redder; Here, moenie vertoef nie!

## **PSALM 142**

O Here, hoor my gebed;

Luister na my smeking!

Antwoord my in U trou,

In U geregtigheid!

En gaan nie na die gereg met U kneg nie,

Want voor U is geen lewende regverdig nie.

Want die vyand het my siel vervolg;

Hy het my lewe teen die grond vasgetrap;

Hy het my in duisternis laat woon soos die wat lankal dood is.

En my gees is versmag in my;

My hart is verbysterd in my binneste.

Ek dink aan die dae van die voortyd;

Ek dink na oor al U dade;

Ek peins oor die werk van U hande.

Ek brei my hande uit na U;

My siel smag na U soos 'n dor land.

Antwoord my gou, o Here!

My gees skiet kort!

Verberg U aangesig nie vir my nie,

Sodat ek nie word soos die wat in die kuil neerdaal nie.

Laat my in die môre U goedertierenheid hoor,

Want op U vertrou ek.

Maak my die weg bekend wat ek moet gaan,

Want ek hef my siel op na U.

Red my van my vyande, o Here!

By U skuil ek!

Leer my om U welbehae te doen,

Want U is my God!

Laat U goeie Gees my lei

Op 'n gelyk pad!

Ter wille van U Naam, o Here, maak my lewend!

Lei my siel uit die benoudheid in U geregtigheid!

Vernietig my vyande in U goedertierenheid,

En bring almal om wat my siel benoud maak,

Want ek is U kneg.

---

## **DIE GROOT LOFPYSGING (Doxologia)**

Eer aan God in die hoogste hemele,

En vrede op aarde vir die mensdom in wie Hy 'n welbehae het.

Ons loof U! Ons prys U! Ons aanbid U! Ons verheerlik U!

Ons dank U vir U groot heerlikheid!

O Here, Hemelse Koning,

Almagtige God en Vader!

O Here, Eniggebore Seun, Jesus Christus,

En die Heilige Gees!

O Here God, Lam van God, Seun van die Vader,

U wat die sonde van die wêreld wegneem, wees ons genadig!

U wat die sonde van die wêreld wegneem, ontvang ons gebed.

U wat aan die regterhand van die Vader sit, wees ons genadig!

Want U alleen is heilig, U alleen is die Here,

U alleen, o Jesus Christus, is die Allerhoogste,

In die heerlijkheid van God die Vader. Amen!

Elke nag sal ek U loof,

En U Naam prys tot in alle ewigheid!

Here, U was vir ons 'n toevlug

Van geslag tot geslag!

Ek het gesê: Here, wees my genadig,

Genees my siel, want ek het teen U gesondig.

Here, by U skuil ek.

Leer my om U wil te doen,

Want U is my God.

Want by U is die fontein van die lewe,

En in U lig sien ons die lig.

Laat U goedertierenheid voortduur

Vir die wat U ken!

Verleen ons, o Here, om hierdie nag

Sonder sonde bewaar te word!

Geseënd is U, Here, God van ons vaders,

U Naam is lofwaardig en heerlijk

Tot in ewigheid. Amen!

Laat U barmhartigheid, o Here, oor ons wees,

Net soos ons op U gehoop het.

Geseënd is U, o Here,  
Leer my U verordeninge!  
Geseënd is U, o Meester,  
Maak my verstandig in U gebooe!  
Geseënd is U, o Heilige Een,  
Verlig my met U voorskrifte!  
Here, U goedertierenheid is tot in ewigheid!  
Verlaat nie die werke van U hande nie!  
Aan U behoort die aanbidding! Aan U behoort die lof!  
Aan U behoort die heerlikheid:  
Aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees,  
Nou en altyd, en tot in alle ewigheid. Amen!

### ***DIE SIMBOOL VAN DIE GELOOF (Die Geloofsbelydenis)***

*Ek glo in een God, die Almagtige Vader, Skepper van die hemel en die aarde, en van alle sienlike en onsienlike dinge.*

*En in een Here Jesus Christus, die eniggebore Seun van God, gebore uit die Vader voor alle eeue; Lig uit Lig, ware God uit ware God, gebore, nie gemaak nie, een in wese met die Vader, deur wie alle dinge gemaak is. Wat ter wille van ons mense en ons saligheid uit die hemel neergedaal het, en vlees geword het deur die Heilige Gees uit die Maagd Maria, en mens geword het. Wat ook vir ons onder Pontius Pilatus gekruisig is, gely het en begrawe is. En op die derde dag opgestaan het volgens die Skrifte. Wat opgevaar het na die hemel en sit aan die regterhand van die Vader. Wat weer sal kom met heerlikheid om te oordeel die lewendes en die dooies; aan wie se koninkryk daar geen einde sal wees nie.*

*En in die Heilige Gees, die Here, die Lewendgewer, wat van die Vader uitgaan, wat saam met die Vader en die Seun aanbid en verheerlik word, wat deur die profete gespreek het. Ek glo aan een, heilige, algemene en apostoliese Kerk. Ek bely een doop tot vergewing van sondes. Ek verwag die opstanding van die dooies en die lewe van die toekomstige eeu. Amen.*

---

### **INSTRUKSIES VIR DIE DIENS**

- **LET WEL:** In kerke word die Kanon aan die Theotokos uit die Octoechos hier gesing. In private gebed kan een of meer Kanons of 'n Akathist gesê word.
- Volgens Russiese tradisie lees diegene wat voorberei vir die Heilige Kommunie ten minste drie Kanons en een Akathist die vorige aand.



- Wanneer 'n Kanon gesing word, word die volgende na die negende ode gesê (ook bekend as die Axion Estin):

***Dit is waarlik waardig om U, die Theotokos, te prys, wat altyd geseënd en heeltemal onbevlek is, en die Moeder van onse God. U is waardiger as die Gerubs, en onvergelyklik meer heerlik as die Serafs; U wat sonder bevreemding die Woord van God gebaar het: ware Moeder van God, ons verheerlik U.***

---

## **DIE TROPARIA VIR DIE WEEK**

*(Na die Onse Vader, lees die toepaslike gebede vir die aand)*

### **Sondagaand (Aan die Engelemagte):**

*O leiers van die hemelse leërskare, ons onwaardiges smee u: Beskerm ons deur u gebede onder die skadu van u vleuels van u geestelike heerlikheid. Bewaar ons wat vroom neerbuig en roep: Verlos ons van alle nood, want u is die aanvoerders van die magte daarbo.*

### **Maandagaand (St. Johannes die Doper):**

*Die nagedagtenis van die regverdige word met lof gevier, maar vir u, o Voorloper, is die getuigenis van die Here genoeg. U was waarlik meer eerwaardig as die profete...*

### **Dinsdagaand (Aan die Heilige Kruis):**

*Here, red U volk en seën U erfdeel. Skenk oorwinning aan die Ortodokse Christene oor hul vyande, en bewaar U volk deur die krag van U Kruis.*

### **Woensdagaand (Aan die Apostels en St. Nikolaas):**

*Heilige Apostels, bid tot die barmhartige God dat Hy vergifnis van sondes aan ons siele skenk. O vader Nikolaas, u lewe het u aan u kudde geopenbaar as 'n reël van die geloof, 'n beeld van nederigheid en 'n leermeester van selfbeheersing...*

### **Vrydagaand (Aan alle Heiliges en die Ontslapenes):**

*Apostels, martelaars en profete, heilige leraars en regverdiges, julle wat die goeie stryd gestry het en die geloof behou het: Aangesien julle vrymoedigheid by die Verlosser het, smee Hom vir die redding van ons siele.*

---

## **DIE OPSTANDINGSTROPARIA (Saterdagagaand)**

*Hier volg 'n seleksie van die agt Tone (Cung):*

- **Toon 1:** Terwyl die steen deur die Jode verseël was... het U op die derde dag opgestaan, o Verlosser!
- **Toon 2:** Toe U neergedal het tot die dood, o Onsterflike Lewe, het U die hel vernietig met die glans van U Godheid!

- **Toon 6:** Die engelemagte was by U graf; die wagte het geword soos dooie manne... U het die hel oorwin sonder om daardeur geraak te word.

---

## **GEBED VAN ST. BASILIUS DIE GROTE**

O Christus God, wat op elke tyd en elke uur, in die hemel en op die aarde aanbid en verheerlik word; U wat lankmoedig, groot in barmhartigheid en medelye is; wat die regverdiges liefhet en genadig is oor die sondaars... Ontvang in hierdie uur ons gebede en rig ons lewe volgens U gebooie. Heilig ons siele, reinig ons liggame, korregeer ons gedagtes, suiwer ons verstand en verlos ons van elke ellende, kwaad en siekte. Omring ons met U heilige engele... want U is geseënd tot in alle ewigheid. Amen.

---

## **DIE GEBED VAN ST. EPHRAIM DIE SIRIËR**

*Hierdie gebed word veral tydens die Groot Lydenstyd gebruik.*

O Here en Meester van my lewe! Neem van my weg die gees van laksheid, moedeloosheid, heerssug en ledige woorde. (*Groot buiging/Prostrasie*)

Maar skenk aan my, U dienaar, die gees van kuisheid, nederigheid, geduld en liefde. (*Groot buiging*)

Ja, Here en Koning! Gun my om my eie oortredings te sien en nie my broer te oordeel nie, want U is geseënd tot in alle ewigheid. Amen. (*Groot buiging*)

O God, reinig my sondaar. (*12 keer, met klein buigings*)

*(Herhaal dan die hele gebed van St. Ephraim met een finale groot buiging aan die einde.)*

---

## **GEBEDE VOOR SLAAPTYD**

### **Gebed van St. Antiochus (Aan Jesus Christus)**

Nou dat ons gaan slaap, o Meester, skenk ons rus vir liggaam en siel. Bewaar ons van die donker slaap van die sonde en van alle duister en passievolle genietinge van die nag. Kalmeer die drange van die hartstogte en blus die vurige pyle van die Bose wat listig teen ons afgevuur word. Onderdruk die opstande van die vlees en laat ons aardse en materiële gedagtes tot rus kom. O God, skenk ons 'n wakkere verstand, kuis gedagtes, 'n nugter hart en 'n ligte slaap, vry van alle sataniese drome. Rig ons op ten tye van gebed, versterk in U gebooie. Gun ons om U die hele nag deur te verheerlik... Vader, Seun en Heilige Gees. Amen.

### **Gebed 1 van St. Macarius die Grote (Aan God die Vader)**

O Ewige God en Koning van die hele skepping, wat my toegelaat het om hierdie uur te bereik: vergewe my die sondes wat ek vandag gedoen het in daad, woord en gedagte. Here, reinig my nederige siel van alle besoedeling van vlees en gees. Laat my hierdie nag in vrede

deurgaan, sodat wanneer ek uit my bed opstaan, ek U Heilige Naam mag behaag al die dae van my lewe... Want aan U behoort die Koninkryk, die krag en die heerlikheid. Amen.

### **Gebed tot die Heilige Engelbewaarder**

Engel van Christus, my heilige beskermmer, bewaarder van my siel en liggaam: vergewe my alles waarin ek vandag gesondig het. Verlos my van elke bese aanval van die Vyand, sodat ek my God met geen sonde vertoorn nie. Bid vir my, u sondige en onwaardige dienaar, sodat u my waardig mag vertoon voor die goedheid en barmhartigheid van die Allerheiligste Drie-eenheid en die Moeder van onse Here Jesus Christus. Amen.

---

### **KONTAKION AAN DIE THEOTOKOS (Die Oorwinningslied)**

O aanvoerder van die strydmagte! Aan u, wat ons van onheil verlos het, dra ons, u dienaars, hierdie lied van oorwinning en danksegging op, o Moeder van God (Theotokos)! Aangesien u oor onoorwinlike mag beskik, verlos ons van elke gevaar, sodat ons aan u kan sing: Wees gegroet, o Ongetroude Bruid!

---

### **DIE GEBED VAN ST. IOANNIKIOS**

Die Vader is my hoop;

Die Seun is my toevlug;

Die Heilige Gees is my beskerming:

O Allerheiligste Drie-eenheid, eer aan U!

---

### **Die Afsluiting:**

Dit is waarlik waardig om U, die Theotokos, te prys... *(soos voorheen)*.

Eer aan die Vader, en die Seun, en die Heilige Gees...

Here, wees genadig (3 keer).

Here, seën!

Here Jesus Christus, Seun van God, deur die gebede van U onbevleete Moeder en al U heiliges, red my sondaar. Amen.

---

### **DIE GEBED VAN ST. JOHANNES VAN DAMASKUS**

*(Gesê terwyl mens na die bed wys)*

O Meester, Liefhebber van die mensdom, sal hierdie bed dalk my graf wees? Of sal U my ellendige siel verlig met nog 'n dag? Kyk, die graf lê voor my; kyk, die dood wag op my!

Here, ek vrees U oordeel en die eindelose pynigings, tog hou ek nie op om kwaad te doen nie. Ek vertoorn U altyddeur, Here my God, asook U onbevleete Moeder, al die hemelse magte en my heilige Engelbewaarder. Ek weet, Here, dat ek U liefde vir die mensdom nie waardig is nie. Waarlik, ek verdien elke veroordeling en straf. Maar, Here, red my, of ek nou wil of nie! Wanneer U die regverdiges red, is dit niks groots nie. Wanneer U die reine barmhartig is, is dit geen verrassing nie, want hulle is U barmhartigheid waardig. Maar laat U barmhartigheid oor my, 'n sondaar, ons verstom. Openbaar so U liefde vir die mensdom, sodat my boosheid nie U onuitspreeklike goedheid en medelye oortref nie. Beskik oor my lewe volgens U wil!

### **Wanneer jy in die bed klim, sê:**

O Christus God, verlig my oë, sodat ek nie in die dood ontslaap nie, en sodat my vyand nie van my kan sê: "Ek het hom oorwin" nie.

### **Eer aan die Vader...**

O God, wees die Beskermer van my siel, want ek wandel te midde van vele strikke. Verlos my daarvan, o Goeie Een, en red my, want U het die mensdom lief.

### **Nou en altyd...**

Laat ons altyddeur die mees heerlike Moeder van God besing, wat heiliger is as die heilige engele. Met hart en mond bely ons haar as die Theotokos, want sy het waarlik God in die vlees vir ons gebaar en sy bid onophoudelik vir ons siele.

---

## **DIE SEËN VAN DIE BED EN DIE KRUIS**

*Soen jou kruis. Maak dan 'n kruisteken oor jou bed, van kop tot punt en van kant tot kant, terwyl jy die Gebed tot die Kosbare Kruis sê:*

Laat God opstaan en laat Sy vyande verstrooi word! Laat die wat Hom haat, voor Sy aangesig vlug! Soos rook verdwyn, laat hulle so verdwyn. Soos was voor die vuur smelt, laat die sondaars so vergaan voor die aangesig van die wat God liefhet en hulself merk met die Teken van die Kruis, en met vreugde sê: Wees gegroet, kosbaarste en lewendgewende Kruis van die Here, wat duiwels verdryf deur die krag van onse Here Jesus Christus wat aan U gekruisig is, wat neergedaal het na die hel en die mag van die duiwel vertrap het, en U, Sy kosbare Kruis, aan ons gegee het om elke vyand te verdryf. Help my vir altyd, o kosbaarste en lewendgewende Kruis van die Here, saam met die Heilige Maagd Theotokos en al die heiliges. Amen.

---

## **DIE DRIE KANONS (Die begin)**

*Tradisioneel gelees voor die Heilige Kommunie.*

### **ODE 1 (Toon 6)**

*Irmos:* Nadat Israel oor die seebodem geloop het soos op droë grond, en gesien het hoe hul vervolger, die Farao, verdrink het, het hulle uitgeroep: Laat ons 'n oorwinningslied vir God sing!

### **Kanon van Berou**

*Koor: Here, wees my genadig, wees my genadig!*

Belas met vele sondes, kom ek nou na U, my Meester en my God. Ek waag dit nie om my oë na die hemel op te lig nie, maar smeeek slegs: Here, gee my die insig om bitterlik te ween oor my dade.

### **Kanon aan die Theotokos**

*Koor: Allerheiligste Moeder van God, red ons!*

Omring deur vele versoekings, vlug ek na u vir redding. O Moeder van die Woord, verlos my van laste en onheil.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

*Koor: Heilige Engel van God, my beskermmer, bid tot God vir my sondaar!*

Ek lê alleen in onkunde en laksheid, o my gids en beskermmer. Moenie toelaat dat ek verlore gaan nie!

### **Eer aan die Vader...**

Lei my verstand deur u voorbidding om die geboorte van God te onderhou, sodat ek vergifnis van sondes mag ontvang. Ek smeeek u, leer my om die kwaad te haat.

---

## **ODE 3**

*Irmos: Daar is niemand heilig soos U, o Here my God! U het die krag van U gelowiges verhoog, o Goeie Een, en ons gevestig op die rots van U belydenis.*

### **Kanon van Berou**

*Koor: Here, wees my genadig, wees my genadig!*

Wanneer die trone vir die vreesaanjaende Oordeel opgestel word, sal elke mens se dade onthou word. Wee die sondaars wat tot pyniging veroordeel word! O my siel, met hierdie kennis, bekeer u van u bose dade!

Die regverdiges sal juig, maar die sondaars sal treur. Niemand sal ons op daardie oomblik kan help nie—ons dade sal ons veroordeel! Voordat die einde kom, bekeer u van u bose dade!

### **Kanon aan die Theotokos**

*Koor: Allerheiligste Moeder van God, red ons!*

Ek neem u aan as die Beskermer en Bewaarder van my lewe, o Maagd Moeder van God.  
Lei my na u hawe, o Bron van alle goedheid en enigste krag van die gelowiges.

Ek smeeek u, o Maagd: dryf die storm van droefheid en die verwarring in my siel weg. U is die  
Bruid van God, wat die Begin van stilte gebaar het, en u alleen is die reinste.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

*Koor: Heilige Engel van God, my beskermmer, bid tot God vir my sondaar!*

Ek het al my gedagtes en my siel voor u gestel, o my beskermmer. Verlos my van elke aanval  
van die Vyand.

Die Vyand verneder en verdruk my, en leer my altyd om sy wil te doen. Maar u, my gids,  
moenie toelaat dat ek verlore gaan nie!

*(Na Ode 3)*

### **Sessional Hymn (Troparion), Toon 6**

Ek dink aan die Vreesaanjaende Dag en ween oor my bose dade. Hoe sal ek voor die  
onsterflike Koning antwoord? Hoe sal 'n verlore een soos ek dit waag om na die Regter op te  
kyk? O barmhartige Vader, Eniggebore Seun en Heilige Gees: wees my genadig!

---

## **ODE 4**

*Irmos: "Christus is my krag, my God en my Here"—so sing die heilige Kerk met eerbied en 'n  
kragtige stem, terwyl sy juig in die Here.*

### **Kanon van Berou**

Ons huidige pad is breed en vol genot, maar die Laaste Dag sal bitter wees wanneer die siel  
die liggaam verlaat. O mens, wees op u hoede vir daardie genot ter wille van die Koninkryk  
van God.

Waarom vervolg u die armes? Waarom weerhou u die loon van die werker? Waarom het u  
nie u broer lief nie? O my siel, laat vaar dit alles en bekeer u ter wille van die Koninkryk van  
God.

### **Kanon aan die Theotokos**

O Bruid van God, wat die Meester en Gids gebaar het, kalmeer die verwarring van my  
hartstogte en die storm van my oortredings.

Skenk my die afgrond van u goedheid, u aan wie ek roep, o Moeder van die Barmhartige  
Een, die Verlosser van almal wat u besing.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

O my beskermmer, bid tot die God wat die mensdom liefhet, en moenie my verlaat nie!  
Bewaar my lewe in vrede en skenk my onoorwinlike redding.

O heilige Engel, ek het u van God ontvang as die helper en beskermmer van my lewe. Ek  
smEEK u, verlos my van elke onheil!

---

## ODE 5

*Irmos: Ek smEEK U, o Goeie Een: Verlig met U Goddelike Lig die siele wat van vroegoggend  
af na U smag, sodat hulle U mag ken, o Woord van God, as die Ware God wat hulle uit die  
duisternis van die sonde roep.*

### Kanon van Berou

Onthou, o ellendige een, hoe u 'n slaaf geword het van leuens, laster, boosheid en swakheid  
weens u sondes. O my sondige siel, is dit wat u begeer?

My ledemate bewe, want ek het met hulle almal gesondig: my oë deur te kyk, my ore deur te  
luister, my tong deur kwaad te praat. O my sondige siel, is dit wat u begeer?

### Kanon aan die Theotokos

O Reine een wat die Bron van Vreugde gebaar het, vul my hart met blydschap deur aan ons u  
ewige vreugde te skenk.

O reine Moeder van God, wat die Ewige Verlosser en Vrede gebaar het wat alle verstand te  
bowe gaan, verlos ons van elke skade.

### Kanon aan die Engelbewaarder

O heilige Beskermmer, aangesien u vrymoedigheid voor God het, bid tot Hom om my te verlos  
van die bese dinge wat my skade aandoen.

O stralende Lig, die Engel wat deur God aan my gegee is, my gids en beskermmer, verlig my  
siel op heerlike wyse.

### Eer aan die Vader...

Al slaap ek in die bese gewig van die sonde, o Engel van God, bewaar my as 'n wakker wag,  
en wek my deur u voorbidding om God te loof.

### Nou en altyd...

O Maagd Maria, ongetroude Moeder van God en hoop van die gelowiges: vernietig die trots  
van die Vyand en skenk vreugde aan diegene wat u besing.

---

## ODE 6

*Irmos: Terwyl ek die See van die Lewe sien bruis met die storm van versoekings, het ek na U vreedsame hawe gevlug en roep ek uit: O Barmhartige Een, red my lewe van die verderf!*

### **Kanon van Berou**

*Koor: Here, wees my genadig, wees my genadig!*

Ek het my lewe op aarde in laksheid deurgebring en my siel aan die duisternis oorgegee. Nou, barmhartige Meester, smee ek: verlos my van die slawerny van die Vyand en gee my die wysheid om U wil te doen.

Is daar enigiemand wat doen wat ek doen? Soos 'n vark wat in die modder rol, so dien ek die sonde! Here, trek my uit hierdie moeras en gee my 'n hart om U gebooie te onderhou.

### **Kanon aan die Theotokos**

*Koor: Allerheiligste Moeder van God, red ons!*

O Maagd, my natuur was 'n slaaf van die dood en die verderf, maar u Seun en Meester het dit van beide gered deur Homself aan die dood oor te gee. Bid tot Hom om my te verlos van die bose dade van die vyand.

O reine een, ons het u as 'n muur van toevlug en as die volmaakte redding van siele. Oorvloedige menslike droefheid is nie te groot vir u nie, en ons verbly ons altyd in u lig. O Vrou, red ons nou van hartstogte en nood.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

*Koor: Heilige Engel van God, my beskermmer, bid tot God vir my sondaar!*

Ek smee u, heilige Engel wat God aan my as 'n goeie beskermmer gegee het: verlos my van elke versoeking!

O goeie een, verlig my verstand en onderrig my! Ek smee u, heilige Engel: leer my om altyd gesonde gedagtes te koester.

---

## **KONTAKION EN IKOS (Toon 6)**

**Kontakion:** O my siel, waarom verryk u uself met sonde? Waarom doen u die wil van die duiwel? Waarop vestig u u hoop? Staak dit alles en keer terug na God; ween en roep uit: Barmhartige Here, wees my sondaar genadig!

**Ikos:** O my siel, dink aan die bittere uur van die dood en die vreesaanjaende oordeel van u Skepper en God. Engele dreig om u te gryp, o my siel, en u na die ewige vuur te lei. Daarom, bekeer u voor die dood en roep: Here, wees my sondaar genadig!

---

## **ODE 7**



*Irmos: Die Engel het die oond in 'n dou-agtige koelte vir die vroom jongmanne verander, en die wil van God, wat die Chaldeërs verteer het, het die vervolgers laat uitroep: Geseënd is U, die God van ons vaders!*

### **Kanon van Berou**

Moenie u hoop op verganklike rykdom vestig nie, o my siel, en ook nie op onregverdige gewin nie. U weet nie vir wie u dit alles sal nalaat nie. Roep eerder uit: O Christus God, wees my onwaardige genadig!

Moenie vertrou op liggaamlike gesondheid of op verbygaande skoonheid nie, o my siel. U sien dat beide die sterkes en die jonges sterf. Roep eerder uit: O Christus God, wees my onwaardige genadig!

### **Kanon aan die Theotokos**

O Verlosser, omdat U ons redding wou bewerkstellig, het U in die skoot van die Maagd gewoon en haar as die Voorspraak vir die wêreld geopenbaar. Geseënd is U, die God van ons vaders!

O reine Maagd, skenk genesing van liggaamlike swakheid en geestelike siektes aan diegene wat met liefde u beskerming soek.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

O Engel van die Here, wees my barmhartig en bid tot die Here vir my, want Hy het u vir ewig aan my gegee as 'n helper, gids en beskermmer vir my hele lewe.

Ek bring my siel voor u, heeltemal beskaamd oor my bose gedagtes en daade. O my gids, kom my gou te hulp en skenk my die genesing van goeie gedagtes.

---

## **ODE 8**

*Irmos: U het koel dou uit die vuur oor die vroom jongmanne laat uitstort, en deur water het U die offer van 'n regverdige verteer—want U doen alles, o Christus, slegs deur U Wil. Ons verheerlik U tot in alle eeue.*

### **Kanon van Berou**

Hoe kan ek nie ween as ek aan die dood dink nie? Ek het my broer sonder heerlikheid of vorm in die graf sien lê. Wat kan ek verwag? Wat kan ek hoop? Here, skenk my slegs berou voordat die laaste uur aanbreek. (2 keer)

Ek glo dat U sal kom om die lewendes en die dooies te oordeel. Waar sal ek my bevind? Daarom roep ek: Here, skenk my berou voordat die laaste uur aanbreek.

### **Kanon aan die Theotokos**

O reine Maagd, moenie diegene wat u hulp nodig het en u vir ewig besing en verheerlik, minag nie.

U genees die swakhede van my siel en die siektes van my liggaam, sodat ek u, o reine een, vir ewig mag verheerlik.

### **Kanon aan die Engelbewaarder**

O mees goeie Engel wat deur God gestuur is: versterk my lewe en moet my nooit verlaat nie.

Ek besing u vir ewig, geseënde en goeie Engel, gids en beskermmer van my siel.

### **Eer aan die Vader...**

Wees my beskerming en vesting op die dag wanneer die hele mensdom geoordeel word en alle dade, goed en kwaad, getoets word.

### **Nou en altyd...**

O Maagd Maria, altyd Maagd Theotokos, wees die hulp en rus van u dienaar, en laat my nooit u diens verlaat nie.

---

## **ODE 9**

*Irmos: Niemand kan God sien nie, na wie die range van die Engele nie waag om op te kyk nie. Maar deur u, o Reine een, is die Vleesgeworde Woord aan die mensdom geopenbaar. Saam met die hemelse leërske wat Hom verheerlik, prys ons u as geseënd.*

### **Kanon van Berou**

*Koor: Here, wees my genadig, wees my genadig!*

Nou draai ek na u, o engele, aartsengele en die hele hemelse mag wat rondom die troon van God staan: smee die Skepper om my siel van die ewige pynigings te verlos.

Nou ween ek voor u, heilige aartsvaders, konings en profete, apostels en kerkvaders, saam met al die uitverkorenes van Christus: help my in die Oordeel, sodat my siel gered mag word van die mag van die Vyand.

### **Kanon aan die Theotokos**

*Koor: Allerheiligste Moeder van God, red ons!*

O Moeder van God, help my, want ek plaas my groot hoop op u! Bid tot u Seun dat Hy my aan Sy regterhand sal plaas wanneer Hy kom om die lewendes en die dooies te oordeel, al is ek onwaardig.

---

## **KANON VIR DIE VOORBEREIDING VIR DIE HEILIGE KOMMUNIE**

*(Gelees die aand voor Kommunie)*

## ODE 1

- Skep vir my 'n rein hart, o God, en gee my 'n nuwe en regte gees.
- Here, laat U Liggaam en U Bloed vir my die Brood van die ewige lewe wees, en my genees van alle droefheid.
- Werp my nie weg van U aangesig nie, en neem U Heilige Gees nie van my af weg nie.
- O Christus, laat my waardig wees om deel te hê aan U rein Liggaam en goddelike Bloed, want ek is onwaardig en besoedel deur bose dade.

---

## GEBEDE VOOR DIE HEILIGE KOMMUNIE

### Uit Gebed 1 (St. Basilius die Grote):

"O Meester en Here, Jesus Christus, Bron van lewe en onsterflikheid... ek het gesondig, o Here, ek het gesondig voor die hemel en voor U aangesig, en ek is nie waardig om op te kyk na die hoogte van U heerlijkheid nie... maar ontvang my soos U die sondige vrou, die dief, die tollenaar en die verlore seun ontvang het..."

### Uit Gebed 6 (St. Simeon die Nuwe Teoloog):

"Uit onrein lippe en 'n bose hart, uit 'n onreine tong en 'n besoedelde siel, ontvang my gebed, o my Christus... Ek het meer gesondig as die sondige vrou... maar moenie my wegstoot nie... Kyk, ek eet U Vleis en drink U Bloed... O wonderlike mirakel! Ek is gras, maar ek kry deel aan die geheimsinnige Vuur sonder om verteer te word..."

---

## TABEL: VOORBEREIDING VIR KOMMUNIE

Vereiste	Besonderhede
<b>Vas</b>	Vermyn vleis, suiwel en eiers (1-3 dae). Geen kos of water vanaf middernag voor Kommunie nie.
<b>Belydenis</b>	Gewoonlik word belydenis voor 'n priester vereis om toestemming te kry.
<b>Gebed</b>	Lees van die "Drie Kanons" en die spesifieke Kommunie-gebede.
<b>Versoening</b>	Maak vrede met almal wat jy aanstoot gegee of seergemaak het.

---

## WANNEER JY NADER OM TE KOMMUNIKEER

*(Sê dit stilweg in jou hart)*

"Kyk, ek nader die gemeenskap met die Godheid.

O Skepper, moenie my verteer wanneer ek deelneem nie,

Want U is 'n Vuur wat die onwaardiges verteer.

Maar reinig my van elke vlek van sonde."

### Lees dan:

"O Seun van God, ontvang my vandag as 'n deelnemer aan U Geheimsinnige Avondmaal; want ek sal nie die geheimenis aan U vyande verklap nie, en ek sal U nie 'n kus gee soos Judas nie; maar soos die dief bely ek U: Here, dink aan my wanneer U in U Koninkryk kom."

---

## DANKSEGGINGSGEBEDE NA KOMMUNIE

"Eer aan U, o God! Eer aan U!" (3 keer)

"Ek dank U, Here my God, dat U my as sondaar nie verwerp het nie, maar my waardig geag het om deel te hê aan U heilige geheimenisse... Laat hulle my siel en liggaam genees, elke vyand verdryf, en die oë van my hart verlig..."

### Gebed van St. Simeon Metaphrastes:

"U het Uself vrywillig as voedsel aan my gegee, U wat 'n vuur is wat die onwaardiges verteer. Moenie my verbrand nie, o Skepper, maar dring deur tot in my ledemate, are en hart. Brand die dorings van die sonde weg... Maak my knieë en liggaam vas. Verlig my vyf sintuie..."

---

### Afsluiting:

"U is waardiger as die Gerubs, en onvergelyklik meer heerlik as die Serafs... ware Moeder van God, ons verheerlik U."

Ondersteun my asseblief via PayPal met liefde en gebede: [paypal.me/lukengo12](https://paypal.me/lukengo12)