

የፕሮጀክት ጉቲንበርግ (Project Gutenberg)፡ የኦርቶዶክስ የዘወትር ጸሎት የኤሌክትሮኒክ መጽሐፍ  
(Orthodox Daily Prayers E-book)

ይህ የኤሌክትሮኒክ መጽሐፍ በዩናይትድ ኪንግደም በሌሎች የዓለም ክፍሎች ለሚገኝ ለማንኛውም ሰው ያለ  
ምንም ክፍያና ገደብ እንዲጠቀምበት የተዘጋጀ ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በተካተተው የፕሮጀክት ጉቲንበርግ  
ፈቃድ መሠረት ወይም በድረ-ገጽ [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org) ላይ በሚገኘው ደንብ መሠረት መቅዳት፣ ለሌላ ሰው  
መስጠት ወይም ደግሞ መጠቀም ይችላሉ። የሚኖሩት ከዩናይትድ ኪንግደም ውጭ ከሆነ፣ ይህንን መጽሐፍ  
ከመጠቀምዎ በፊት የሚኖሩበትን አገር ሕግ መመርመር ይኖርብዎታል።

ርዕስ፡ የኦርቶዶክስ የዘወትር ጸሎት (Orthodox Daily Prayers)

ደራሲ፡ ያልታወቀ (Anonymous)

የወጣበት ቀን፡ ጥር 8 ቀን 2003 ዓ.ም (ጃንዋሪ 16, 2011) [EBook #34981]

መጨረሻ የታደሰበት ቀን፡ መስከረም 15 ቀን 2014 ዓ.ም (ሴፕቴምበር 25, 2021)

ቋንቋ፡ እንግሊዝኛ

አዘጋጅች፡ ጄራርድ አርተስ፣ ኩቲቭን ሁቺሰን እና የመስመር ላይ የተሰራጩ አርማት ቡድን (Online Distributed  
Proofreading Team)

\*\*\* የፕሮጀክት ጉቲንበርግ የኦርቶዶክስ የዘወትር ጸሎት የኤሌክትሮኒክ መጽሐፍ ይዘት ይጀምራል \*\*\*

የኦርቶዶክስ የዘወትር ጸሎት  
የቅዱስ ቲኮን ሴሚናሪ የሕትመት  
ድርጅት

የኦርቶዶክስ የዘወትር ጸሎት  
የቅዱስ ቲኮን ሴሚናሪ የሕትመት  
ድርጅት

፲፱፻፹፱ (1982)

የታተመው

በክቡር አባታችን

ብፁዕ አቡነ

ሄርማን

የፊደል ልብ ወለድ እና የፕሮፌሰር

ምስራቅ ሀገረ ስብከት ዳድ

ቡራኬ ነው።

---

ማውጫ

መቅደም

የጥያቄ አለባቢ

ስለ ሕይወትና ስለ መታዘን መታሰቢያ

የማዕድን አለባቢ

የሌሊት አለባቢ (ኮምፒውተር)

ከመኝታ በፊት የሚደረግ አለባቢ

## ሦስቱ ቀኖናዎች (The Three Canons)

ለቅዱስ ቁርባን ዝግጅት የሚደረግ ቀኖና

ለቅዱስ ቁርባን ዝግጅት የሚደረግ ጸሎት

ከቅዱስ ቁርባን በኋላ የሚደረግ የምስጋና ጸሎት

[1]

መቅደም

የጸሎት መጽሐፍ

ይህ የጸሎት መጽሐፍ የአንድ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን መሠረታዊ የሆኑ የዘወትር ጸሎቶችን የያዘ ሲሆን፣ ምንም እንኳን ሌሎች የኦርቶዶክስ አብያተ ክርስቲያናት ተመሳሳይ ልማድ ቢኖራቸውም፣ ይህ በዋነኝነት ከሩሲያ ኦርቶዶክስ ቤተ ክርስቲያን የተረከብነው ነው።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የነቢዩ ቅዱስ ዳዊትን መዝሙራት፣ ጌታችን ራሱ ለደቀ መዛሙርቱ ያስተማረውን ጸሎት (እባታችን ሆይ)፣ የገዳማውያን አባቶችን ጸሎት፣ የቤተ ክርስቲያን ታላላቅ ሊቃውንትንና በቅርብ ጊዜ የነበሩ ቅዱሳን አባቶችን ጸሎት እናገኛለን።

እነዚህ ጸሎቶች መታተማቸው የክርስቲያኑን ልብ ለፈጣሪው፣ ለቅድስት ድንግል ማርያምና ለቅዱሳን ያለውን ነፃ የጸሎት መግለጫ ለመገደብ አይደለም። ይልቁንም እነዚህን ጸሎቶች በማንበብ እንዴት መጸለይ እንዳለብን እንማራለን፤ ለግል ጸሎታችንም እንደ አርአያ ይሆኑናል። ብዙ ጊዜ መጸለይ እንፈልግና በግለሰብ ግርግር ወይም በጭንቀትና በሐዘን ተውጦን ከየት እንደምንጀምር ግራ ይገባናል። በዚያን ጊዜ በዚህ የጸሎት መጽሐፍ ስንጀምር፣ እኛ ልንናገረው የፈለግነውን ነገር ሁሉ የቀደሙት አባቶች በጸሎታቸው አካተውት እናገኘዋለን፤ ከዚያም የራሳችንን የልብ ትርታ የምናፈስበትን ቃላት እናገኛለን።

ሌላው የጸሎት መጽሐፍ ስጦታ ሕብረት ነው። እንደ ኦርቶዶክስ ክርስቲያን ሁላችንም የአንድ አካል ብልቶች ነን። ይህንንም እንድንነት በቤተ ክርስቲያን ሥርዓተ አምልኮ፣ በተለይም በቅዱስ ቁርባን (ቅዳሴ) እንገልጻለን። በዚህ የጸሎት መጽሐፍ አማካኝነት ይህ አንድነት ወደ ቤታችንና ወደምንጸልይበት ቦታ ሁሉ ይከተለናል። የእኛ ጸሎት የእግዚአብሔር ሕዝቦች ለዘመናት በተጠቀሙባቸው ጸሎቶች ከንፍ ወደ እግዚአብሔር ዙፋን ይደርሳል። ከእንግዲህ ብቻችንን እንጸልይም።

የጸሎት ሕግ (ደንብ)

በቤተ ክርስቲያን ታሪክ ውስጥ ብዙ የጸሎት ሕጎች ያበረዋል። በየትኛውም ቦታ ወይም ጊዜ ፍጹም አንድ የሆነ ሕግ የለም። ለምሳሌ በ19ኛው ክፍለ ዘመን በሩሲያ ውስጥ በገዳማት መካከል የጸሎት ሕጎች ይለያዩ ነበር። ስለዚህ "የጸሎት ሕግ" የሚለው ቃል ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ግንኙነት የሚገታ ወይም የሚያስጨንቅ ተደርጎ ሊወሰድ አይገባም።

እነዚህ ሕጎች የሚያስተምሩን በጸሎት ሕይወታችን ውስጥ "ዘወትርነት" ወይም "መደበኛነት" ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ነው። በየቀኑ ጥቂት ጸሎቶችን ሳያቋርጡ መጸለይ፣ ብዙ ጸሎቶችን አልፎ አልፎ ከመጸለይ ይሻላል። የንስሐ አባት ያላችሁ የራሳችሁን የጸሎት ሕግ ከመጀመራችሁ በፊት እሳቸውን አማክሩ። የሌላችሁ ደግሞ በትንሹ ጀምራችሁ፣ ጸሎቱ የሕይወታችሁ አካል ሲሆን እየጨመራችሁ መሄድ ትችላላችሁ።

---

የጥዋት ጸሎት

ከእንቅልፍህ ስትነቃ፣ ያለ ምንም ስንፍና ከአልጋህ ተነሳ፤ አእምሮህንም ሰብሰብ አድርገህ የመስቀል ምልክት በትከኻህ ላይ እያደረግህ እንዲህ በል፦

በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን።

ከዚያም ስሜቶችህ ሁሉ እስኪረጋጉ ድረስ ለጥቂት ጊዜ በዝምታ ቁም፤ ከዚያም ሦስት ጊዜ እጅ ነስተህ (እየሰገድህ) እንዲህ በል፦

ጌታዬ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፣ የእግዚአብሔር ልጅ፣ እኔን ኃጢአተኛውን ማረኝ።

ከዚያም የጥዋት ጸሎቴን በእነዚህ ቃላት ጀምር፦

ጌታዬ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፣ የእግዚአብሔር ልጅ፣ በንጽሕት እናትህና በቅዱሳንህ ሁሉ ጸሎት ማረን። አሜን።

አምላካችን ሆይ ምስጋና ላንተ ይሁን፣ ምስጋና ላንተ ይሁን።

የሰማይ ንጉሥ ሆይ፣ አጽናኝ፣ የእውነት መንፈስ፣ በሁሉም ቦታ የምትገኝና ሁሉንም የምትሞላ፣ የጸጋዎች መዝገብና የሕይወት ሰጪ፤ ናና በእኛ ላይ እደር፣ ከርኩሰትም ሁሉ እንጸን፣ ቸር የሆንክ ሆይ ነፍሳችንንም አድን።

ቅዱስ እግዚአብሔር፣ ቅዱስ ኃያል፣ ቅዱስ ሕያው የማይሞት፣ ማረን (፫ ጊዜ)።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፣ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ቅድስት ሥላሴ ሆይ ማረን፤ ጌታ ሆይ ኃጢአታችንን ይቅር በል፤ አቤቱ በደላችንን ተወልግ፤ ቅዱስ ሆይ ስለ ስምህ ስትል ድካማችንን ጎበኝና ፈውሰን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፣ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

አባታችን ሆይ በሰማያት የምትኖር፣ ስምህ ይቀደስ፣ መንግሥትህ ትምጣ፣ ፈቃድህ በሰማይ እንደሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን። የዕለት እንጀራችንን ስጠን ዛሬ። በደላችንንም ይቅር በለን፣ እኛም የበደሉንን ይቅር እንደምንል። ጌታ ሆይ ወደ ፈተና አታግባን፣ ከክፉ ሁሉ አድነን እንጂ።

ከእንቅልፋችን በነቃን ጊዜ በፊህ እንወድቃለን፣ ቡሩክ የሆንክ ሆይ፣ የኃያላን ጌታ ሆይ የመላእክትን ምስጋና እናቀርብልሃለን፦

ቅዱስ፣ ቅዱስ፣ ቅዱስ ነህ አምላክ ሆይ፤ በወላዲተ አምላክ አማላጅነት ማረን።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፦

ጌታ ሆይ ከአልጋዬ አስነሳኸኝ፣ አእምሮዬንና ልቤን አብራልኝ፣ ቅድስት ሥላሴ ሆይ አመሰግንህ ዘንድ እንደበቴን ክፈት፦ ቅዱስ፣ ቅዱስ፣ ቅዱስ ነህ አምላክ ሆይ፤ በወላዲተ አምላክ አማላጅነት ማረን።

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን፦

ፈራጁ በድንገት ይመጣል፣ የእያንዳንዱም ሥራ ይገለጣል፤ እኛ ግን በመንፈቀ ሌሊት በፍርሃት እንጮሃለን፦ ቅዱስ፣ ቅዱስ፣ ቅዱስ ነህ አምላክ ሆይ፤ በወላዲተ አምላክ አማላጅነት ማረን።

ጌታ ሆይ ማረን (፲፪ ጊዜ)።

ቅድስት ሥላሴ ሆይ፣ ከእንቅልፌ ስነቃ አመሰግንለሁ። በቸርነትህና በትዕግሥትህ በስንፍናፎና በኃጢአት ላይ አልተቆጣህበኝም፣ በከፋቴም አላጠፋኸኝም። ይልቁንም እንደ ልማድህ ለሰው ልጆች ባለህ ፍቅር፣ በተስፋ መቁረጥ ተኝቼ ሳለሁ ማልጄ ተነሥቼ መንግሥትህን አኩብር ዘንድ አስነሳኸኝ። እሁንም የቃላትህን ትርጉም እውቅ ዘንድ፣ ትእዛዛትህን አስተውል ዘንድ፣ ፈቃድህን አደርግ ዘንድ፣ በሙሉ ልቤም አመሰግንህ ዘንድና ቅዱስ ስምህን አብን፣ ወልድን፣ መንፈስ ቅዱስን አኩብር ዘንድ የልቤን ዓይኖች አብራልኝ፣ እንደበቴንም ክፈት፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ኦ፣ ንጉሣችን ለሆነው ለእግዚአብሔር እንስገድ!

ኦ፣ ንጉሣችንና አምላካችን ለሆነው ለክርስቶስ እንስገድና እንውደቅ!

ኦ፣ ራሱ ንጉሣችንና አምላካችን ለሆነው ለክርስቶስ እንስገድና እንውደቅ!

መዝሙር ፶ (50)

አምላኬ ሆይ እንደ ቸርነትህ መጠን ማረኝ፤

እንደ ምሕረትህም ብዛት መተላለፌን ደምስስ።

ከበደሌ ፈጽሞ እጠበኝ፣ ከኃጢአቴም አንጻኝ፤

እኔ መተላለፌን እውቃለሁና፣ ኃጢአቴም ሁልጊዜ በፊቴ ነውና።

አንተን ብቻ በደልሁ፣ በፊትህም ክፉ ነገርን አደረግሁ፤

በነገርህም ሁሉ ጻድቅ ትሆን ዘንድ፣ በፍርድህም ንጹሕ ትሆን ዘንድ።

እነሆ በዓመፃ ተጸነስሁ፣ እናቴም በኃጢአት ወለደችኝ።

እነሆ እውነትን ወደድህ፤ የማይታወቅንና የተሰወረውን ጥበብህን አስታወቅኸኝ።

በሕሰጽ እጠበኝ፣ ነጭም እሆናለሁ፤ እጠበኝ፣ ከበረዶም ይልቅ ነጭ እሆናለሁ።

ሐሴትንና ደስታን አስማኝ፤ የሰበርሃቸውም አጥንቶቼ ደስ ይላቸዋል።

ከኃጢአቴ ፊትህን መልስ፣ በደሌንም ሁሉ ደምስስልኝ።

አምላኬ ሆይ ንጹሕ ልብን ፍጠርልኝ፣ የቀናውንም መንፈስ በውስጤ አድስ።

ክፊትህ አትጣለኝ፣ ቅዱስ መንፈስህንም ከእኔ ላይ አትውሰድብኝ።

የማዳንህን ደስታ ስጠኝ፣ በእውነት መንፈስም ደግፈኝ።

ለኃጢአተኞች መንገድህን አስተምራለሁ፣ ዓመፀኞችም ወደ አንተ ይመለሳሉ።

የመድኃኒቴ አምላክ እግዚአብሔር ሆይ ከደም ዕዳ አድነኝ፣ እንደበቴም በጽድቅህ ሐሴት ያደርጋል።

ጌታ ሆይ ከንፈሮቼን ክፈት፣ አፌም ምስጋናህን ያወራል።

መሥዋዕትን ብትወድስ በሰጠህህ ነበር፤ የሚቃጠለውም መሥዋዕት ደስ አያሰኝህም።

የእግዚአብሔር መስዋዕት የተሰበረ መንፈስ ነው፤ የተሰበረውንና የተዋረደውን ልብ እግዚአብሔር አይንቅም።

ጌታ ሆይ በፈቃድህ ጽዮንን አሳምራት፤ የኢየሩሳሌምንም ቅጥሮች ሥራ።

ያን ጊዜ የጽድቅን መስዋዕት፣ መባውንም፣ የሚቃጠለውንም መስዋዕት ደስ ይልሃል፤

ያን ጊዜ በመሠዊያህ ላይ ወይፈኖችን ያቀርባሉ።

የሃይማኖት ጸሎት (የነገረ ሃይማኖት መግለጫ)

ሁሉን በሚገዛ ሰማይና ምድርን የሚታየውንና የማይታየውን በፈጠረ በአንድ አምላክ በእግዚአብሔር አብ እናምናለን።

ዓለም ሳይፈጠር ከእርሱ ጋር በነበረ በአንድ የእግዚአብሔር ልጅ በአንድ ጌታ በኢየሱስ ክርስቶስም እናምናለን። ኩባርሃን የተገኘ ብርሃን፣ ከእውነተኛ አምላክ የተገኘ እውነተኛ አምላክ፣ የተወለደ እንጂ ያልተፈጠረ፣ በመለኮቱ ከአብ ጋር የሚተካክል፣ ሁሉ በእርሱ የሆነ። ስለ እኛ ስለ ሰዎች እኛን ለማዳን ከሰማይ ወረደ። [12] በመንፈስ ቅዱስ ግብር ከቅድስት ድንግል ማርያም ሥጋን ነሥቶ ሰው ሆነ። በጴንጤናዊው ጲላጦስ ዘመን ስለ እኛ ተሰቀለ፣ ታመመ፣ ሞተ፣ ተቀበረ። በሦስተኛውም ቀን ከሙታን ተለይቶ ተነሣ በቅዱሳት መጻሕፍት እንደተጻፈው። በክብር ወደ ሰማይ አረገ በአባቱም ቀኝ ተቀመጠ። ዳግመኛም በሕያዋንና በሙታን ላይ ለመፍረድ በጌትነት ይመጣል፣ ለመንግሥቱም ፍጻሜ የለውም።

ጌታና ሕይወት ሰጪ በሚሆን ከአብ በሠረጸ በመንፈስ ቅዱስም እናምናለን። ከአብና ከወልድ ጋር በአንድነት እንሰግድለታለን፣ እናመሰግንዋለን፤ እርሱም በነቢያት አድሮ የተናገረ ነው። በሁሉም ዘንድ በምትሆን በአንዲት ቅድስት የሐዋርያት ቤተክርስቲያንም እናምናለን። ኃጢአት በሚሰረዝበት በአንዲት ጥምቀት እናምናለን። የሙታንን መነሣትና የሚመጣውንም ሕይወት ለዘላለሙ ተስፋ እናደርጋለን። አሜን።

፩ኛ ጸሎት፣ የታላቁ ቅዱስ መቃርስ

አምላኬ ሆይ፣ በፊትህ ምንም ዓይነት መልካም ነገር ስላላደረግሁ እኔን ኃጢአተኛውን እንጻኝ። ከክፉውም አድነኝ፤ [13] እንተን በምስጋና አመሰግን ዘንድ ፈቃድህ በእኔ ላይ ይሁን። ቅዱስ ስምህን አብን፣ ወልድን፣ መንፈስ ቅዱስን ያለ ፍርድ አመሰግን ዘንድ የማይገባውን እንደበቴን ክፈት፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፪ኛ ጸሎት፣ የታላቁ ቅዱስ መቃርስ

መድኃኒቴ ሆይ፣ ከእንቅልፌ ስነቃ የመንፈቀ ሌሊት ምስጋናን አቀርብልሃለሁ። በፊት ተደፍቼ እለምንሃለሁ፣ በኃጢአት ሞት እንቅልፍ እንዳልተኛ ጡብቀኝ። በፈቃድህ የተሰቀልክ ሆይ ማረኝ። በስንፍና ተኝቼ ሳለሁ ፈጥነህ አስነሳኝ፣ ስጸልይም አድነኝ። አምላኬ ክርስቶስ ሆይ፣ ከሌሊቴ እንቅልፍ በኋላ ያለ ኃጢአት የምውልበትን ብርሃን አብራልኝና አድነኝ።

፫ኛ ጸሎት፣ የታላቁ ቅዱስ መቃርስ

ጌታ ሆይ፣ ለሰው ልጆች ካለህ ፍቅር የተነሣ ከእንቅልፌ ስነቃ ወደ እንተ እርግለሁ፤ ሥራህንም ለመሥራት አተጋለሁ። በሁሉ ነገርና በማንኛውም ጊዜ እንድትረዳኝ እለምንሃለሁ። ከዚህ ዓለም ክፉትና ከዲያብሎስ ሥራ ሁሉ አድነኝ። አድነኸኝም ወደ ዘላለማዊ መንግሥትህ አግባኝ። እንተ ፈጣሪዬ፣ [14] በሳ ነገርንም ሁሉ የምትሰጥ ነህ። ተስፋዬ ሁሉ በእንተ ላይ ነው፣ እንተንም አኩባርሃለሁ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፬ኛ ጸሎት፣ የታላቁ ቅዱስ መቃርስ

ጌታ ሆይ፤ በቸርነትህ ብዛትና በታላቅ ልግስናህ፤ እኔ ባሪያህ የዚህን ሌሊት ሰዓታት ያለ ጠላት ፈተና እና ያለ ምንም ክፉ ነገር እንድናገኝ ረዳኸኝ። የሁሉ ፈጣሪ የሆንክ ጌታ ሆይ፤ በፈቃድህና በእውነተኛው ብርሃንህ፤ በበራ ልብም ትእዛዝህን እንድፈጽም እርዳኝ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፩ኛ ጸሎት፤ የታላቁ ቅዱስ መቃርስ

ሁሉን የምትገዛ ጌታ ሆይ፤ ከሰማያዊው ደረጃ የ"ቅዱስ" ምስጋናን በሦስትነት የምትቀበል አምላክ ሆይ፡- ይህን የሌሊት ምስጋና የማይገባኝ ባሪያህ ከሆንኩት ከእኔም ተቀበል። በሕይወቴ ዘመን ሁሉ በየሰዓቱና በየዓመቱ እንተትን አብን፤ ወልድን፤ መንፈስ ቅዱስን እንዳከብርህ እርዳኝ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፪ኛ ጸሎት፤ የታላቁ ቅዱስ ባሲልዮስ

ሁሉን የምትገዛ የሠራዊትና [15] የሥጋ ሁሉ አምላክ ሆይ፤ በክፍታ ላይ የምትኖር፤ ነገር ግን ትሑታንን የምትመለከት፤ የልብንና የሕሊናን ምስጢር የምትመረምር፤ የሰውንም ስውር ነገር ሁሉ የምታውቅ። እንተ መጀመሪያ የሌለህ፤ መለወጥና መሻሻል የሌለብህ እውነተኛ ብርሃን ነህ። የማይሞት ንጉሥ ሆይ፤ አሁን ከቆሽሽ እንደበታችን ወደ እንተ የምናቀርበውን ጸሎት ተቀበል። በሥራም ይሁን በቃል ወይም በሐሳብ፤ እውቀትም ይሁን ሳናውቅ ከሠራነው ኃጢአት ሁሉ እንጻን። ከሥጋና ከመንፈስ ርኩስት ሁሉ እንጻን። ይህን የአሁኑን ሕይወት የሌሊት ጉዞ በንቁ ልብና በትጉህ አእምሮ እንድንጨርስ እርዳን፤ ይህም የእንድ ልጅህ የጌታችንና የአምላካችን የመድኃኒታችን የኢየሱስ ክርስቶስ የክብር ቀን እስኪገለጥ ድረስ ነው። እርሱም የሁሉ ፈራጅ ሆኖ ለእያንዳንዱ እንደ ሥራው ሊከፍል በክብር በሚመጣበት ጊዜ ነው። በስንፍናና በመተኛት ሳንገኝ፤ በትጋትና በሥራ ተጠምደን፤ እርሱ ወዳዘጋጀው ሰማያዊ የክብር ደስታ ውስጥ ለመግባት ዝግጁዎች እንድንሆን እድርገን፤ በዚያም የበዓለኞቹ ጩኸትና የፊትህን [16] ድንቅ ውበት የሚመለከቱት ሰዎች ደስታ ፈጽሞ አያልቅም። እንተ ፍጥረታትን ሁሉ የምታበራና የምትቀድስ እውነተኛ ብርሃን ነህና፤ ፍጥረትም ሁሉ ለዘላለሙ ያመሰግንሃል። አሜን።

፫ኛ ጸሎት፤ የታላቁ ቅዱስ ባሲልዮስ

ልዑል እግዚአብሔርና የምሕረት ጌታ ሆይ፤ ለእኛ ለማይነገርና ለድንቅ ነገር የምታደርግልን አምላክ ሆይ፤ እናመሰግንሃለን። ለድካማችን ማረፊያ የሚሆን እንቅልፍን የሰጠኸን፤ የሥጋችንንም ድካም ያቀለልክልን። በክፋታችን እንዳላጠፋኸን እናመሰግንሃለን። ይልቁንም ለሰው ልጅ ያለህን ፍቅር ገልጸሃል፤ ተስፋ ቆርጠን ተኝተን ሳለ መንግሥትህን እናክብር ዘንድ አስነሳኸን። ስለዚህ ታላቅ ምሕረትህን እንለምናለን፡- የልባችንን ዓይኖች አብራልን፤ አእምሯችንንም ከስንፍና እንቅልፍ አንቃው። እንተን በሁሉ ዘንድ የምትከበረውን፤ መጀመሪያ የሌለህን አብን፤ ከእንድ ልጅህና ከሕይወት ሰጪ መንፈስ ቅዱስ [17] ጋር ዘወትር እንድናመሰግንህና እንድንቀድስህ እፋችንን በምስጋናህ ሙላው፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፬ኛ ጸሎት፤ ለቅድስት ድንግል ማርያም የሚቀርብ የመንፈቀ ሌሊት ምስጋና

እመቤቴ ሆይ፤ ጸጋሽን አደንቃለሁ፤

ለአእምሮዬም ጸጋን ትሰጭው ዘንድ እለምንሻለሁ።

በክርስቶስ ትእዛዝ መንገድ ላይ፤

በትክክል እጓዝ ዘንድ አስተምረኝ።

በምስጋና እንድተጋ አበርቺኝ፤

የተስፋ መቁረጥን እንቅልፍ ከእኔ አርቂ።

በኃጢአት ሰንሰለት ታስፊያለሁ፤

የእግዚአብሔር መኝራ ሆይ፤ በጸሎትሽ ፍቺኝ።

በሌሊትና በቀን ጠብቂኝ፤

ከሚዋጋኝ ጠላት አድኚኝ።

ሕይወት ሰጪ እምላክን ወልደሻልና፤

በፍትወት የቆሰለውን ነፍሴን ሕይወት ስጪው።

የማይጠፋውን ብርሃን ወልደሻልና፤

የታወረውን ነፍሴን አብረልኝ።

የጌታ ድንቅ አዳራሽ ሆይ፤

የመንፈስ ቅዱስ ማደሪያ አድርጌኝ።

ፈዋሹን እምላክ ወልደሻልና፤

ለዓመታት በፍትወት የታመመውን ነፍሴን ፈውሺኝ።

[18]

በሕይወት ማዕበል ተናውጫለሁ፦

ወደ ንስሐ መንገድ ምረኝ።

ከዘላለም እሳት፤

ከክፉ ትልና ከገሃነም አድኚኝ።

ምንም እንኳን ብዙ ኃጢአት ቢኖርብኝም፤

ለእጋንንት መሳቂያ አታድርጌኝ።

የማይነቀፍሽ ሆይ፤ በኃጢአት አርጅቻለሁና፤

በአዲስ መንፈስ አድሺኝ።

ከመከራ ሁሉ ለይኝ፤

በሁሉ ጌታ ፊትም ስለ እኔ ለምኚ።

ከሰማያዊው ደስታ እንድካፈል፤

ከቅዱሳን ሁሉ ጋር አድርጌኝ።

ቅድስት ድንግል ሆይ፤

የማይረባውን የባሪያሽን ድምፅ ስማ።



የነፍሱን እድፍ አጥብ ዘንድ፤

የእንባ መፍሰስን ስጪኝ።

የልቤን ጩኸት ሳላቋርጥ አቀርባለሁ፦

እመቤቴ ሆይ፤ ልብሽን ክፈቺልኝ።

የጸሎት አገልግሎቴን ተቀበዬ፤

ወደ መሐረው አምላክም አድርገዋልኝ።

ከመላእክት በላይ የከበርሽ ሆይ፤

ከዚህ ዓለም ግርግር በላይ ከፍ አድርጊኝ።

ብርሃንን የተሸከምሽ ሰማያዊ ደመና ሆይ፤

[19]

መንፈሳዊ ጸጋን ወደ እኔ አምጪ።

ንጽሕት ሆይ፤ ምስጋናን አቀርባለሁ፤

በኃጢአት የቆሸሹ እጆቼንና አንደበቴን አንሺ።

ነፍሴን ከሚያበላሹ ነገሮች ሁሉ አድኂኝ፤

ወደ ክርስቶስ አጥብቀሽ ለምኒልኝ፤

እርሱ ምስጋናና አምልኮ የሚገባው ነውና፤

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፱ኛ ጸሎት፤ ወደ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ

መሐረና ርኅሩኅ አምላኬ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ! ስለ ታላቅ ፍቅርህ ሰውን ሁሉ ለማዳን ስትል ወረድክ፤ ሥጋንም ለበስክ። አሁንም ደግሜ እለምንሃለሁ፤ በጸጋህ አድነኝ! በሥራዬ ብታድነኝማ ያ ስጦታ ሳይሆን ግዴታ በሆነ ነበር። እንተ ግን በቸርነትና በምሕረት የበለጸግህ ነህ! "በእኔ የሚያምን ለዘላለም አይሞትም" ብለሃልና። በአንተ ማመን ተስፋ የቆረጡትን የሚያድን ከሆነ፤ እነሆ እኔ አምናለሁ! ፈጣሪዬና አምላኬ ነህና አድነኝ። [20] አምላኬ ሆይ፤ የሚያጸድቀኝ ሥራ ስለማታገኝብኝ እምነቴ በሥራዬ ፋንታ ይሁንልኝ። እምነቴ ለሁሉ ይብቃኝ። እርሱ ይመልስልኝ፤ እርሱ ያጽድቀኝ፤ እርሱ ለዘላለም ክብርህ ያብቃኝ። ቃል ሆይ፤ ሰይጣን እኔን ነጥቆ እንዳይወስደኝና "ከእጅህና ከመንጋህ ነጠቅሁት" ብሎ እንዳይመካብኝ ጠብቀኝ። መድኃኒቴ ክርስቶስ ሆይ፦ ብወድም ባልወድም አድነኝ! እየጠፋሁ ነውና ፈጥነህ ድረስልኝ! ገና በእናቴ ማኅፀን ሳለሁ አንተ አምላኬ ነህ። ጌታ ሆይ፤ ቀድሞ ኃጢአትን እወድ እንደነበረው አሁን አንተን መውደድ እንድችል እርዳኝ፤ እንዲሁም ለሰይጣን እታዘዝ እንደነበረው አሁን ላንተ ያለ ስንፍና እንድታዘዝ እርዳኝ። እንዲያውም ጌታዬና አምላኬ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ በሕይወቴ ዘመን ሁሉ ላንተ እገዛለሁ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

፲ኛ ጸሎት፤ ለጠባቂ መልእክ

ቅዱስ መልአክ ሆይ፤ በድኃ ነፍሴና በፍትወት በናወዘ ሕይወቴ እጠጉብ የምትቆም፦ እኔን ኃጢአተኛውን አትተወኝ፤ ስለ ራስ መግዛት ማጣቴም ከእኔ አትርቅ። ይህ ሚኞች ሥጋዬን ተጠቅሞ ክፋው ዲያብሎስ በእኔ ላይ ሥልጣን እንዳያገኝ ቦታ አትስጠው። የደከመችና [21] የዛለች እጄን ይዘህ ወደ መዳን መንገድ ምራኝ። የነፍሴና የሥጋዬ ጠባቂ የሆንክ የእግዚአብሔር መልአክ ሆይ፦ በሕይወቴ ዘመን ላሳዘንኩህ ነገር ሁሉ ይቅር በለኝ። ባለፈው ሌሊት ኃጢአት ሠርቼ ከሆነ፤ በዚህ ቀን ጡብቀኝ። እምላኬን በሚያሳዝን ኃጢአት እንዳልወድቅ ከፈተና ሁሉ ጡብቀኝ። እግዚአብሔርን በመፍራት ያጸናኝ ዘንድና እኔን ባረያውን ለቸርነቱ የሚገባ እንደሆን ያደርገኝ ዘንድ ወደ ጌታ ስለ እኔ ጸልይ። አሜን።

፲፩ኛ ጸሎት፤ ለቅድስት ድንግል ማርያም

እመቤቴ ቅድስት ድንግል ማርያም ሆይ፦ በቅዱስና ኃያል ጸሎትሽ ተስፋ መቁረጥን፤ መዘንጋትን፤ ስንፍናንና ሁሉንም ዓይነት ክፉና የርኩስት ሐሳቦች ከጨለመው አእምሮዬና ከደከመው ልቤ አርቂልኝ። ደሃና ምስኪን ነኝና የፍትወቴን እሳት አጥፊልኝ። ከማይረቡ ትዝታዎችና ሐሳቦች እድኂኝ። ከክፉ [22] ድርጊቶች ሁሉ ነፃ አውጪኝ። በትውልድ ሁሉ የተባረከሽ ነሽና፤ ቅዱስ ስምሽም ለዘላለም የከበረ ነውና። አሜን።

ጸጋን የሞላሽ ማርያም ሆይ ደስ ይበልሽ፤ እግዚአብሔር ካንቺ ጋር ነውና። ከሴቶች ሁሉ ተለይተሽ የተባረከሽ ነሽ፤ የማኅፀንሽም ፍሬ የተባረከ ነው፤ የነፍሳችንን መድኃኒት ወልደሽልናልና!

የእምላካችን የክርስቶስ እናት፤ ዘላለም ድንግል የሆንሽ ክብርት ሆይ፤ በጸሎትሽ ነፍሳችንን ያድን ዘንድ ጸሎታችንን ወደ ልጅሽና ወደ እምላካችን አድርሺልን።

የመላእክትና የሊቃነ መላእክት ሰማያውያን ሠራዊት ሆይ፤ ስለ እኛ ኃጢአተኞች ጸልዩ።

ሐዋርያት፤ ነቢያት፤ ክቡራን ሰማዕታትና ቅዱሳን ሁሉ ሆይ፤ ስለ እኛ ኃጢአተኞች ጸልዩ።

ቅዱስ \_\_\_\_\_ (የጥምቀት ስምህን ጥራ) ሆይ፤ ለነፍሴ ፈጣን ረዳትና አማላጅ ስለሆንክ ወደ አንተ እማጸናለሁና ስለ እኔ ወደ እግዚአብሔር ጸልይ።

ጌታ ሆይ ሕዝብህን እድን፤ ርስትህንም ባርክ። ለኦርቶዶክስ ክርስቲያኖች በጠላቶቻቸው ላይ ድልን ስጣቸው፤ በመስቀልህም ኃይል ማደሪያህን ጡብቅ።

ወላዲተ እምላክን (Theotokos) [23] ሁልጊዜ ቡርክትና ንጽሕት፤ የእምላካችንም እናት ብለን ልናከብርሽ ይገባል። ከኪሩቤል የምትበልጪ፤ ከሴራፊልም ይልቅ ክብርሽ ከፍ ያለ፤ ያለ መለወጥ እግዚአብሔር ቃልን የወለድሽ፤ እውነተኛ ወላዲተ እምላክ ሆይ እናከብርሻለን።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ ስለ ንጽሕት እናትህ፤ ስለ ቅዱሳን አባቶቻችንና ስለ ቅዱሳንህ ሁሉ ጸሎት ስትል እኔን ኃጢአተኛውን እድነኝ። አሜን።

(የኦፕቲና ሽማግሌዎች የጥዋት ጸሎት)

ጌታ ሆይ፤ የሚመጣው ቀን የሚያመጣብኝን ነገር ሁሉ በሰላማዊ መንፈስ እቀበል ዘንድ እርዳኝ። ለቅዱስ ፈቃድህ ራሴን ሙሉ በሙሉ አሳልፌ እንድሰጥ እርዳኝ።

በዚህ ቀን በእያንዳንዱ ሰዓት በሁሉ ነገር ምራኝና ደግፈኝ። ምንም ዓይነት ዜና ብሰማ፤ [24] ሁሉም በፈቃድህ የሚሆን መሆኑን እምኚ በረጋ መንፈስ እንድቀበል አስተምረኝ።

በንግግሬና በሥራዬ ሁሉ ሐሳቤንና ስሜቴን ምራ። ያልተጠበቀ ነገር ሲያጋጥመኝ ሁሉም ካንተ የመጣ መሆኑን እንዳልረሳ አድርገኝ።

የቤተሰቤን አባላት ሳላሳፍርና ሳላሳዝን በቅንነትና በጥበብ እንድይዛቸው እርዳኝ።

ጌታ ሆይ፣ የሚመጣውን ቀን ድካምና በውስጡ የሚሆኑትን ክስተቶች የምታገስበትን ጥንካሬ ስጠኝ። ፈቃዴን ምራ፤ መጸለይን፣ ማመንን፣ ተስፋ ማድረግን፣ መታገሥን፣ ይቅር ማለትንና መውደድን እስተምረኝ። እሜን።

---

[25]

ስለ ሕያዋንና ስለ ሙታን መታሰቢያ

(ይህ ጸሎት በየቀኑ በሁሉም መነከሳትና በትጉሃን ምእመናን የጸሎት ሕጋቸው መጨረሻ ላይ የሚጸለይ ነው)

እምላካችን ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ በእውነት የሚያምኑብህን ለማዳን ሰው የሆንክበትን፣ በፈቃድህ የተሰቀልክበትንና የሞትክበትን ያን የዘላለም ምሕረትህንና ርኅራኄህን እስብ። ከሙታን ተለይተህ ተነሥተሃል፤ ወደ ሰማይም ዐርገህ በአብ ቀኝ ተቀመጥሃል፤ በሙሉ ልባቸው ወደ እንተ የሚጮኹትንም ትሐታታን ልመና ትመለከታለህ። ጆሮህን ወደ እኔ አዘንብል፤ እኔ የማይረባው ባሪያህ ስለ ሕዝብህ ሁሉ እንደ መንፈሳዊ ዕጣን የማቀርብልህን ጸሎት ስማ።

በመጀመሪያ በክበረ ደምህ የዋጁሃትን እንዲት፣ ቅድስት፣ የሐዋርያትና የሁሉ የሆነች ቤተ ክርስቲያንን እስብ። አጽናት፣ አበርታት፣ እስፋፋትና [26] አብዛት። ስላምህን ስጣት፤ የገሃንም ደጆችም ለዘላለም እንዳያሸንፏት ጠብቃት። በቤተ ክርስቲያን ውስጥ የሚነሱ ክፍፍሎችን አጥፋ፤ የአሕዛብን ትዕቢት ግታ፤ በመንፈስ ቅዱስ ኃይልም የመናፍቃንን አመፅ ፈጥነህ ደምስስ።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ የኦርቶዶክስ አባቶቻችንን፣ ብፁዕ \_\_\_\_\_ (የፓትርያርኩ ስም)፣ ብፁዕ \_\_\_\_\_ (የጳጳሱ ስም)፣ መንጋህን ይጠብቁ ዘንድ የሾምካቸውን ካህናትን፣ ዲያቆናትንና አገልጋዮችን ሁሉ አድንና ማራቸው። በእነርሱ ጸሎት እኔን ኃጢአተኛውንም አድነኝ፣ ማረኝም።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ የአገራችንን መሪዎች፣ የሲቪል ባለሥልጣናትንና የመከላከያ ሠራዊትን አድንና ማራቸው። በሰላምህ እጠራቸው፤ ስለ ቅድስት ቤተ ክርስቲያንህና ስለ ሕዝብህም በልባቸው ውስጥ ሰላምና ቸርነትን አሳድርባቸው። በእነርሱ ሰላም [27] ውስጥ እኛም በእውነተኛ እምነት፣ በቅድስናና በጸጥታ እንኖር ዘንድ እርዳን።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ አባታችንን (የገዳሙን አበምኔት ወይም የደብሩን አስተዳዳሪ ስም ጥራ) እንዲሁም በክርስቶስ የሆኑ ወንድሞቻችንንና እህቶቻችንን ሁሉ አድን፤ በእነርሱም ጸሎት እኔን ምስኪኑን ማረኝ።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ የንስሐ አባቴን \_\_\_\_\_ አድንና ማረው፤ በቅዱስ ጸሎቴም በደሌን ይቅር በለኝ።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

(በገዳም ለሚኖሩ)

ጌታ ሆይ፤ በዚህ ቅዱስ ማኅበር ውስጥ የሚደክሙትን፣ ሠራተኞችንና ክርስቲያኖችን ሁሉ እድንና ማራቸው።

(በደብር ለሚኖሩ)

ጌታ ሆይ፤ ይህችን ቅድስት ቤተ ክርስቲያን የሚያገለግሉትን— [28] የሰበካ ጉባኤ አባላትን፣ መዘምራንን፣ መምህራንን፣ እገልጋዮችንና ለደብራችን የሚደክሙትን ሁሉ እድንና ማራቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ ወላጆቼን \_\_\_\_\_ (በሕይወት ካሉ)፣ የትዳር አጋሬን \_\_\_\_\_፣ ልጆቼን \_\_\_\_\_፣ ወንድሞቼንና እህቶቼን፣ የሥጋ ዘመዶቼንና ወዳጆቼን ሁሉ እድንና ማራቸው። ምድራዊና ሰማያዊ በረከትን ስጣቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ በቅዱስ ተራራ፣ በሩሲያ፣ በአሜሪካና በማንኛውም ቦታ በገዳማት በጽናት የሚኖሩ አባቶቻችንንና ወንድሞቻችንን አስብ። በእነርሱ ጸሎት እኔን ኃጢአተኛውን ማረኝ።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ እንደ ምሕረትህ ብዛት [29] መነከሳትን፣ ባሕታውያንን፣ በበረሃና በዋሻ፣ በተራራና በገደል ውስጥ የሚኖሩትን፣ በባሕር መካከል ባሉ ደሴቶችና በማንኛውም ቦታ ሆነው ላንተ በቅድስና የሚጸልዩትን ሁሉ አስብ። ሽክማቸውን እቅልልላቸው፣ በሐዘናቸውም እጽናናቸው። በሰልፋቸው ብርታትን ስጣቸው፤ በእነርሱም ጸሎት የእኔን ኃጢአት ይቅር በለኝ።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ ሽማግሌዎችንና ወጣቶችን፣ ምስኪኖችን፣ የቲሞችንና መበለቶችን፣ በበሽታና በሐዘን፣ በመከራና በጦርነት፣ በምርኮና በግዞት፣ በወህኔ ቤትና በስደት ያሉትን ሁሉ አስብ—በተለይም ስለ ስምህና ስለ ኦርቶዶክስ እምነት በከህዲዎችና በመናፍቃን የሚሰደዱትን ባሪያዎችህን አስባቸው። ኅብኛቸው፣ እጽናናቸው፣ በኃይልህም ፈጣን ነፃነትን [30] ስጣቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ እኛን የሚረዱንና የሚመግቡን፣ ምጽዋት የሚሰጡንና ስለ እነርሱ እንድንጸልይ የጠየቁንን ባለውለታዎቻችንን ሁሉ እድንና ማራቸው። ለደኅንነታቸው የሚያቀርቡትን ልመና ሁሉ ተቀበል፤ የዘላለም በረከትህንም ክፈላቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ አንተን ለማገልገል በጉዞ (በንግደት) ላይ ያሉትን አባቶቻችንንና ወንድሞቻችንን ሁሉ እድንና ማራቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ በእኔ ምክንያት የተሰናከሉትን፣ ከመዳን መንገድ የወጡትንና ወደ ክፉ ድርጊት የመራሷቸውን ሁሉ አስባቸው። በመለኮታዊ ጥበብህ ወደ መዳን መንገድ መልሳቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ የሚጠሉኝንና [31] የሚበድሉኝን፤ ጉዳትም የሚያደርሱበኝን ሁሉ አድንና ማራቸው። በእኔ በኃጢአተኛው ምክንያት እንዳይጠፉ ጠብቃቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ከኦርቶዶክስ እምነት የወጡትንና በመናፍቃን ትምህርት የታወሩትን በብርሃን አብራላቸው፤ ወደ እንዲት ቅድስት ቤተ ክርስቲያንም መልሳቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ስለ ሙታን መታሰቢያ

ጌታ ሆይ፤ ያረፉ የኦርቶዶክስ ፓትርያርኮችን፣ ጳጳሳትን፣ ካህናትን፣ ዲያቆናትንና አገልጋዮችን ሁሉ አስባቸው። የዚህች ቅድስት ማኅበር (ቤተ ክርስቲያን) መሥራኞችንና አገልጋዮችን በዘላቂ ማደሪያህ ከቅዱሳን ጋር አሳርፋቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ ያረፉትን ወላጆቼን \_\_\_\_\_፤ እና የሥጋ ዘመዶቼን [32] ሁሉ ነፍሳቸውን አስብ። አውቀውም ይሁን ሳያውቁ የሠሩትን ኃጢአት ይቅር በላቸው። ከዘላለም በረከትህም አሳትፋቸው።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

ጌታ ሆይ፤ በትንሣኤ ተስፋና በዘላለም ሕይወት ያረፉትን አባቶቻችንን፣ ወንድሞቻችንንና ኦርቶዶክሳዊ ክርስቲያኖችን ሁሉ አስባቸው። በፊትህ ብርሃን ከቅዱሳን ጋር አኑራቸው። እንተ ቸርና ሰው ወዳድ ነህና እኛንም ማረን። አሜን።

(እጅ ንሣ/ስገድ)

(የሚከተለው ሦስት ጊዜ ይነበባል፣ በእያንዳንዱም ጊዜ ይሰገዳል)

ጌታ ሆይ፤ በትንሣኤ ተስፋ ያረፉትን አባቶቻችንንና ወንድሞቻችንን ሁሉ ኃጢአታቸውን ይቅር በል፤ መታሰቢያቸውንም ለዘላለም አድርግ።

የማዕድ ጸሎት

ከቁርስ በፊት

ቅድስት ሥላሴ ሆይ ማረን፤ ጌታ ሆይ ኃጢአታችንን ይቅር በል፤ አቤቱ በደላችንን ተወልን፤ ቅዱስ ሆይ ስለ ስምህ ስትል ድካማችንን ጎበኝና ፈውሰን።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፣ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

እምላካችን ክርስቶስ ሆይ፤ እንተ ቅዱስ ነህና የባሪያዎችህን ምግብና መጠጥ ባርክ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከቁርስ በኋላ

ከኪሩቤል የምትበልጧ፤ ከሴራፊልም ይልቅ ክብርሽ ከፍ ያለ፤ ያለ መለወጥ እግዚአብሔር ቃልን የወለድሽ፤ እውነተኛ ወላጁት እምላክ ሆይ እናከብርሻለን።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ [34] አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

እግዚአብሔር በጸጋውና ለሰው ባለው ፍቅር ከእኛ ጋር ይሁን፤ ዘወትር ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከምሳ በፊት

አባታችን ሆይ በሰማያት የምትኖር... (አባታችን ሆይ ጸሎት)

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

እምላካችን ክርስቶስ ሆይ፤ የባሪያዎችህን ምግብና መጠጥ ባርክ፤ እንተ ቅዱስ ነህና፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከምሳ በኋላ

እምላካችን ክርስቶስ ሆይ፤ [35] በምድራዊ በረከትህ ስላጠጉበከን እናመሰግንሃለን። ከሰማያዊ መንግሥትህም አታርቀን፤ ይልቁንም መድኃኒት ሆይ በመካከላቸው ተገኝተህ ሰላምን እንደሰጠሃቸው ደቀ መዛሙርትህ፤ ወደ እኛም ናና አድነን።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

በጸጋውና ለሰው ባለው ፍቅር በረከቱን የሰጠንና የመገበን እግዚአብሔር ቡሩክ ነው፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከእራት በፊት

ምስኪኖች ይበላሉ፤ ይጠግባሉም፤ እግዚአብሔርንም የሚፈልጉት ያመሰግኑታል፤ ልባቸውም ለዘላለም ሕያው ይሆናል።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ...

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

እምላካችን ክርስቶስ ሆይ፤ የባሪያዎችህን ምግብና መጠጥ ባርክ፤ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከእራት በኋላ

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ...

ማኅፀንሽ ሰማያዊ ማዕድ ሆነ፤ የሰማይ እንጀራ የሆነውን ክርስቶስ እምላካችንን ተሸከመ። ከእርሱ የሚበላ ሁሉ አይሞትም፤ የሁሉ መጋቢ እናት ሆይ።

ከኪሩቤል የምትበልጧ... እናከብርሻለን።

ጌታ ሆይ በሥራህ ደስ እሰኘኸኝ፤ በእጅህም ሥራ ደስ ይለኛል። ጌታ ሆይ የፊትህ ብርሃን በላያችን ይብራ። በልቤ ውስጥ ደስታን አሳደርክ። በስንዴ፣ በወይንና በዘይት በረከት ጠገብን። በሰላም እተኛለሁ፣ አንቀላፋለሁም፤ ጌታ ሆይ አንተ ብቻ በተስፋ [37] አሳድረኸኛልና።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ...

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)።

እግዚአብሔር በጸጋውና ለሰው ባለው ፍቅር ከእኛ ጋር ይሁን፣ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

---

የሌሊት ጸሎት (ኮምፕሊን)

(ካህን ካለ ቡራኬ ይሰጣል፣ ካህን ከሌለ ምእመኑ እንዲህ ብሎ ይጀምራል)

በቅዱሳን አባቶቻችን ጸሎት፣ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ እምላካችን ሆይ ማረን።

አሜን። እምላካችን ሆይ ምስጋና ላንተ ይሁን...

(የሰማይ ንጉሥ ሆይ፣ ቅዱስ እግዚአብሔር፣ አባታችን ሆይ...)

መዝሙር ፶ (50)

እምላኬ ሆይ እንደ ቸርነትህ መጠን ማረኝ... (ከላይ የተጠቀሰው መዝሙር ይደገማል)

መዝሙር ፳፱ (69)

እምላኬ ሆይ እኔን ለማዳን ተመልከት፤ ጌታ ሆይ እኔን ለመርዳት ፍጠን።

ነፍሴን የሚፈልጓት ይፈሩ፣ ይዋረዱም፤ ከፉ ሊያደርጉበኝ የሚወዱ ወደ ኋላቸው ይመለሱ፣ ይፈሩም።

"እሰይ እሰይ" የሚሉኝ ፈጥነው ይፈሩ።

አንተን የሚፈልጉ ሁሉ በአንተ ሐሴትን ያድርጉ፣ ደስም ይበላቸው፤ ማዳንህን የሚወዱ ሁልጊዜ "እግዚአብሔር ታላቅ ነው" ይበሉ።

እኔ ግን ቸግረኛና ምስኪን ነኝ፤ እምላኬ ሆይ ድረስልኝ።

ረዳቴና መድኃኒቴ አንተ ነህ፤ ጌታ ሆይ አትዘግይ።

መዝሙር ፻፵፪ (142)

ጌታ ሆይ ጸሎቴን ስማ፤ በእውነትህ ልመናዬን አድምጥ፣ በጽድቅህም መልስልኝ።

ከባሪያህ ጋር ወደ ፍርድ አትግባ፤ በፊትህ ሕያው የሆነ ሁሉ ጻድቅ አይደለምና።

ጠላት ነፍሴን አሳድዷታልና፣ ሕይወቴንም በምድር ውስጥ ቀጥቅጧታል፤ ቀድሞ እንደ ሞቱ ሰዎች በጨለማ አኑሮኛል።

ነፍሴ በውስጤ ተጨነቀችብኝ፣ ልቤም በውስጤ ደነገጠ።

የቀደመውን ዘመን አስብሁ፤ በሥራህም ሁሉ አሰላሰልሁ፤ የእጅህንም ሥራ አወራሁ።

እጆቼን ወደ አንተ ዘረጋሁ፤ ነፍሴም እንደ ደረቅ ምድር አንተን ተጠማች።

ጌታ ሆይ ፈጥነህ ስማኝ፤ ነፍሴ አልቃለችና፤ ፊትህን ከእኔ አትመልስ፤ ወደ ጉድጓድ እንደሚወርዱ እንዳልሆን።

አንተን ታምኛለሁና በጥዋት ምሕረትህን አስማኝ፤ ነፍሴን ወደ አንተ እንሥቻለሁና የምሄድበትን መንገድ አስታውቀኝ።

ጌታ ሆይ ወደ አንተ ተጠግቻለሁና ከጠላቶቼ አድነኝ።

አንተ አምላኬ ነህና ፈቃድህን ለማድረግ አስተምረኝ፤ ቅዱስ መንፈስህም በጽድቅ ምድር ይምራኝ።

ጌታ ሆይ ስለ ስምህ ሕያው አድርገኝ፤ በጽድቅህም ነፍሴን ከመከራ አውጣት።

በምሕረትህ ጠላቶቼን አጥፋቸው፤ እኔ ባረያህ ነኝና ነፍሴን የሚያስጨንቁትን ሁሉ አጥፋቸው።

ምስጋና (*Doxology*)

በሰማያት ለእግዚአብሔር ምስጋና ይሁን፤

በምድርም ሰላም ለሰው ልጅ በጎ ፈቃድ።

እናመሰግናለን! እንባርክሃለን! እንሰግድልሃለን! እናከብርሃለን!

[46]

ስለ ታላቅ ክብርህ እናመሰግናለን!

የሰማይ ንጉሥ ጌታ ሆይ፤

ሁሉን የምትገዛ እግዚአብሔር አብ!

አንድ የቤተሰብ ልጅ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ

እና መንፈስ ቅዱስ ሆይ!

ጌታ አምላክ ሆይ፤ የእግዚአብሔር በግ፤ የአብ ልጅ፤

የዓለምን ኃጢአት የምታስወግድ ሆይ፤ ማረን!

የዓለምን ኃጢአት የምታስወግድ ሆይ፤ ልመናችንን ተቀበል።

በአብ ቀኝ የምትቀመጥ ሆይ፤ ማረን!

አንተ ብቻ ቅዱስ ነህና፤ አንተ ብቻ ጌታ ነህ፤

ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ አንተ ብቻ ልዑል ነህ

በእግዚአብሔር አብ ክብር። አሜን!

[47]



በየሌሊቱ እባርክሃለሁ

ስምህንም ለዘላለም ዓለም አመሰግናለሁ!

ጌታ ሆይ፣ ከትውልድ እስከ ትውልድ

መጠጊያ ሆንክን!

እኔም፦ ጌታ ሆይ ማረኝ፣

በፊትህ ኃጢአት ሠርቻለሁና ነፍሴን ፈውሳት አልኩ።

ጌታ ሆይ፣ ወደ እንተ ተጠጋሁ።

ፈቃድህን አደርግ ዘንድ አስተምረኝ፣

እንተ እምላኬ ነህና።

የሕይወት ምንጭ በእንተ ዘንድ ነውና፣

ቡብርሃንህም ብርሃንን እናያለን።

ምሕረትህን ለሚያውቁህ

ዘርጋ (አጽና)!

ጌታ ሆይ፣ በዚህች ሌሊት ያለ ኃጢአት እንድንጠበቅ

ፍቀድልን!

የአባቶቻችን እምላክ ጌታ ሆይ፣ እንተ ቡሩክ ነህ፣

ስምህንም ለዘላለም

የተመሰገነና የከበረ ነው። አሜን!

ጌታ ሆይ፣ በእንተ ላይ ተስፋ እንደምናደርግ መጠን

ምሕረትህ በላያችን ይሁን።

ጌታ ሆይ፣ እንተ ቡሩክ ነህ፣

ሕግህን (ሥርዓትህን) አስተምረኝ!

[48]

ጌታ ሆይ፣ እንተ ቡሩክ ነህ፣

ትእዛዝህን እስታውቀኝ!

ቅዱስ ሆይ፣ እንተ ቡሩክ ነህ፣

በሕግህ አብራኝ!

ጌታ ሆይ፣ ምሕረትህ ለዘላለም ነው!

የእጅህንም ሥራ ቸል አትበል!

አምልኮ ላንተ ይገባል! ምስጋና ላንተ ይገባል!

ክብር ላንተ ይገባል፦

ለአብ፣ ለወልድና ለመንፈስ ቅዱስ፣

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለም ዓለም። አሜን!

የሃይማኖት ጸሎት (የነገረ ሃይማኖት መግለጫ)

ሁሉን በሚገዛ ሰማይንና ምድርን የሚታየውንና የማይታየውን በፈጠረ በእንድ አምላክ በእግዚአብሔር አብ እናምናለን... (እንደ ቀድሞው ትርጉም ይቀጥላል)

[50]

እንደ ሩሲያ ቤተ ክርስቲያን ሥርዓት፣ ቅዱስ ቁርባን ለመቀበል የሚዘጋጁ ሰዎች ከዋዜማው ቢያንስ ሦስት ቀናናዎችንና አንድ አቃቲስት (ምስጋና) መጸለይ ይገባቸዋል።

ከኪሩቤል የምትበልጧል፣ ከሴራፌልም ይልቅ ክብርሽ ከፍ ያለ፤ ያለ መለወጥ እግዚአብሔር ቃልን የወለድሽ፣ እውነተኛ ወላጁት አምላክ ሆይ እናከብርሻለን።

አንባቢው ይቀጥላል፦

ቅዱስ እግዚአብሔር፣ ቅዱስ ኃይል፣ ቅዱስ ሕይወት የማይሞት፣ ማረን (፫ ጊዜ)።

ስብሐት ለአብ... አባታችን ሆይ...

አሁድ ምሽት

የሰማይ ሠራዊት አለቆች ሆይ፣ እኛ የማይገባን ብንሆንም ዘወትር እንለምናችኋለን፦ በጸሎታችሁ በክብራችሁ ክንፎች ሥር ሰውሩን። በጽጥታ ተደፍተን [52] ወደ እናንተ የምንጮኸውን ጠብቁን፦ ከከባድ መከራ እድኑን፣ እናንተ የላይኛው ኃይላት አለቆች ናችሁና።

የአባቶቻችን አምላክ ሆይ፣ እንደ ቸርነትህ ዘወትር የምታደርግልን፦ ምሕረትህን ከእኛ አታርቅ፣ ነገር ግን በእነርሱ ጸሎት ሕይወታችንን በሰላም ምራ።

አምላካችን ክርስቶስ ሆይ፣ ቤተ ክርስቲያንህ በዓለም ዙሪያ ባሉ የሰማዕታት ደም እንደ ቀጭን ሐር ልብስ ተጌጠች። ስለዚህ ወደ አንተ ትጮኸለች፦ ለሕዝብህ ምሕረትህን ላክ፣ ለማኅበርህ ሰላምን ስጥ፣ ለነፍሳችንም ታላቅ ርኅራኄን ስጥ።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፦

ክርስቶስ ሆይ፣ ሕመም፣ ሐዘንና ጭኸት በሌለበት፣ ነገር ግን የዘላለም ሕይወት ባለበት ቦታ፣ የባሪያዎችህን ነፍስ ከቅዱሳን ጋር አሳርፍ።

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ እሜን።

ጌታ ሆይ፣ በቅዱሳንህና በወላዲታ እምላክ ጸሎት ስለምሆን ስጠን። እንተ ብቻ [53] መሐረ ነህና ማረን።

ሰኞ ምሽት

የጻድቅ መታሰቢያ በምስጋና ነው፤ ለእርሱ ግን፣ መጥምቁ ሆይ፣ የእግዚአብሔር ምስክርነት ይበቃዋል። እንተ ከነቢያት ሁሉ የምትበልጥ ሆነህ ተገኝተሃልና፤ ሰብክህለት ለነበረው ጌታ በዮርዳኖስ ታጠምቀው ዘንድ በቅተሃልና። ስለ እውነት በደስታ መከራ ከተቀበልክ በኋላ፣ በሥጋ ለተገለጠው፣ የዓለምን ኃጢአት ለሚያስወግድና ታላቅ ምሕረትን ለሚሰጠን እምላክ በሲኦል ለነበሩትም ሰበክህላቸው። (ሌሎቹ ጸሎቶች ከላይ እንደተጠቀሰው ይደገማሉ)

ማክሰኞ ምሽት

ጌታ ሆይ ሕዝብህን እድን፣ ርስትህንም ባርክ። ለኦርቶዶክስ ክርስቲያኖች በጠላቶቻቸው ላይ ድልን ስጣቸው፤ [54] በመስቀልህም ኃይል ማደራያህን ጠብቅ።

ረቡዕ ምሽት

ቅዱሳን ሐዋርያት ሆይ፣ ወደ መሐረው እምላክ ለምኑልን፣ ለነፍሳችን የኃጢአት ስርየትን ይሰጠን ዘንድ።

የነገሮች ሁሉ እውነት ለመንጋህ የሃይማኖት ሕግ፣ የየዋህነት አርአያና የራስን የመግዛት መምህር እድርጎ ገለጠህ። በዚህም በትሕትና ልዕልናን፣ በድህነትም ባለጸግነትን አገኘህ። የጳጳሳት አለቃ አባታችን ኒቆላዎስ ሆይ፣ ነፍሳችንን ያድን ዘንድ ወደ ክርስቶስ እምላክ ለምኑልን።

ዓርብ ምሽት

ሐዋርያት፣ ሰማዕታትና ነቢያት፣ ጳጳሳት፣ ጳውሎስና ቅዱሳን ሆይ፣ መልካሙን ገድል ተጋድላችሁ ሃይማኖትን የጠበቃችሁ፦ በመድኃኒታችን ራት ባለችሁ ድፍረት፣ ነፍሳችንን ያድን ዘንድ ወደ ቸሩ እምላክ ለምኑልን።

ስብሐት ለአብ... ዛሬም ዘወትርም...

የፍጥረት ሁሉ ገዥ የሆንክ ጌታ ሆይ፣ ዓለም እንደ መጀመሪያ ፍሬ እምላክን የለበሱ ሰማዕታትን ያቀርብልሃል። በወላዲታ እምላክና በእነርሱ ጸሎት፣ ቸር የሆንክ ሆይ፣ ቤተ ክርስቲያንህንና ሕዝብህን በጽኑ ስላም ጠብቅ።

ቅዳሜ ምሽት (እንደ ሳምንቱ ዜማ ይጻለያል)

ምሳሌ፦ (ዜማ ፩) እይሁድ ድንጋዩን ባተሙ ጊዜ፣ ወታደሮችም ንጹሕ ሥጋህን በጠበቁ ጊዜ፣ መድኃኒት ሆይ በሦስተኛው ቀን ተነሣህ፤ ለዓለምም ሕይወትን ሰጠህ። ስለዚህ የሰማይ ኃይላት ሕይወት ሰጪ ለሆንክ ለእንተ እንዲህ ብለው ጮኹ፦ ክርስቶስ ሆይ ለትንሣኤህ ምስጋና ይሁን! ለመንግሥትህ ምስጋና ይሁን! ለሰው ልጆች ፍቅር ለሆነው ጥበብህ ምስጋና ይሁን!

የቅዱስ ባሲልዮስ ጸሎት

በማንኛውም ጊዜና ሰዓት፣ በሰማይና በምድር የምትሰገድልህና የምትመሰገን ክርስቶስ እምላክ ሆይ፤ ትዕግሥተኛ፣ መሐረና ርኅሩኅ የሆንክ፤ ጳውሎስን የምትወድ፣ ኃጢአተኞችንም የምትምር፤ የሚመጣውን በኅ ነገር ተስፋ በመስጠት ሰውን ሁሉ ወደ መዳን የምትጠራ፤ ጌታ ሆይ፣ አሁንም የምናቀርብልህን ጸሎት ተቀበል፣ ሕይወታችንንም ወደ ትእዛዛትህ ምራ። ነፍሳችንን ቀድስ፣ ሥጋችንን እንጻ፣ ሐሳባችንን እቅና፣ እእምሯችንን እጥራ፣ ከመከራና ከክፉ ነገር ሁሉ እድነን። በቅዱሳን መላእክትህ ከብበን፤ [62] በእነርሱም ጥበቃና መሪነት ወደ እምነት እንድንትና ወደማይደረስበት ክብርህ እውቀት እንድንደርስ እድርገን፤ እንተ ለዘላለም ቡሩክ ነህና። እሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)። ስብሐት ለአብ...

ከኪሩቤል የምትበልጩ... እናከብርሻለን።

(በታላቁ ጾም ወቅት የቅዱስ ኤፍሬም ጸሎት እዚህ ላይ ይጨመራል።)

---

የቅዱስ ኤፍሬም ጸሎት

የሕይወቴ ጌታና ባለቤት ሆይ! የሥራ ፈትነትን፣ የተስፋ መቁረጥን፣ የሥልጣን ጥመኝነትንና የከንቱ ንግግርን መንፈስ ከእኔ አርቅ። (ታላቅ ስግደት)

ነገር ግን ለእኔ ለባሪያህ የንጽሕናን፣ የትሕትናን፣ የትዕግሥትንና የፍቅርን መንፈስ ስጠኝ። (ታላቅ ስግደት)

እዎን ጌታይና ንጉሼ ሆይ! የገዛ በደሌን አውቅ ዘንድ፣ በወንድሜም ላይ እንዳልፈረድ እርዳኝ፤ እንተ ለዘላለም የተባረክህ ነህና። (ታላቅ ስግደት)

እምላክ ሆይ እኔን ኃጢአተኛውን አንጻኝ። (፲፪ ጊዜ)

(ከዚያም የቅዱስ ኤፍሬም ጸሎት በሙሉ እንደገና ይነበባል፣ በመጨረሻውም እንደ ታላቅ ስግደት ይደረጋል።)

[64]

የመነኩሴው የዳውሎስ ጸሎት ወደ ቅድስት ድንግል ወላዲተ እምላክ

ንጽሕት፣ ቅድስትና የማይታወክ የባሕርይ መገለጫ ያለሽ፣ የእግዚአብሔር ቃል መሸራ የሆነሽ እመቤቴ ሆይ! በክብር ልደትሽ መለኮታዊውን ቃል ከሰው ልጆች ጋር አዋሐድሽ፤ የወደቀውንም ተፈጥሯችንን ከሰማያውያን ጋር እንድ አደረግሽ። እንቺ የተስፋ የቀረጡ ብቸኛ ተስፋቸው፣ የተጨነቁ ረዳታቸው፣ ወደ እንቺ ለሚጮኹ ሁሉ ፈጣን ደራሽና የክርስቲያኖች ሁሉ መጠጊያ ነሽ። በቆሽሽ አሳብ፣ ንግግርና ድርጊት ራሴን ከንቱ ባደርግም፣ እእምሮዬም ለዚህ ዓለም ደስታና ስንፍና ባሪያ ቢሆንም፣ እኔን ርኩሱንና ኃጢአተኛውን አትጸየፊኝ። የሰው ልጆች ወዳጅ የሆነው የእምላክ እናት እንደመሆንሽ፣ እኔን አባካኙን ኃጢአተኛ በማይለካ ፍቅርሽ ማረኝ። ከቆሽሽ ከንፈሬ የሚወጣውን ጸሎት ተቀበዬ፤ በእናትነትሽም ድፍረት ወደ ልጆሽና ወደ ጌታችን ለምኚልኝ። እርሱም ጥልቅ የሆነውን የቸርነት ልቡን ለእኔም ይክፈትልኝ። [65] ስፍር ቁጥር የሌለውን በደሌን ይቅር ይበልልኝ፣ ወደ ንስሐም ይመልሰኝ፣ ትእዛዛቱንም የምፈጽም ያድርገኝ። በምሕረትሽና በቸርነትሽ ዘወትር ከእኔ ጋር ሁኚ። በዚህ ዓለም ስኖር የጠላትን ጥቃት የምትከላከዬና ወደ ደኅንነት የምትመረኝ ጠበቃዬ ሁኚ። ነፍሴ ከሥጋዬ በምትለይበት ሰዓትም የጨለማውን ሰይጣን ጥላ ከእኔ አርቂልኝ። በፍርድ ቀን ከዘላለም ሥቃይ አድኚኝ፤ የማይነገረውን የልጅሽና የእምላካችንን ክብር እወርስ ዘንድ አብቂኝ። እጅግ የተመሰገንሽ ወላዲተ እምላክ ሆይ! በልጅሽ በጌታችን በመድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ጸጋና ሰው ወዳድነት ይህን ሁሉ አገኝ ዘንድ በእማላጅነትሽ እርጂኝ። ለእርሱም ከመጀመሪያ ከሌለው አባቱ ጋር፣ ሕይወትን ከሚሰጥ ከቅዱስ መንፈሱም ጋር፣ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለም ክብርና ምስጋና ይገባዋል። አሜን።

[66]

የመነኩሴው እንጥዮኮስ ጸሎት ወደ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ

ጌታ ሆይ! ወደ መኝታችን ስንሄድ ለሥጋችንና ለነፍሳችን ዕረፍትን ስጠን። ከኃጢአት የጨለማ እንቅልፍና ከሌሊቱ የፍትወት ደስታ ጠብቀን። የፍትወትን ማዕበል እዝግምልኝ፤ የክፉ ሰይጣን በእኛ ላይ የሚወረውረውን የእሳት ፍላጻ አጥፋልኝ። የሥጋችንን እመፅ አርቅልኝ፤ ምድራዊና ሥጋዊ አሳባችንንም አሳርፍልኝ። እምላክ ሆይ! ንቁ እእምሮን፣ ንጹሕ አሳብንና ከሰይጣናዊ ሕልም የራቀ ቀልጣፋ እንቅልፍን ስጠን። ትእዛዛትህ በልባችን ታትመው፤

ፍርድህም በውስጣችን ታውቆ ለጸሎት ሰዓት ቡበርታት እስነሣን። ሌሊቱን ሙሉ ስምህን የምናመሰግንበትን፤ ለአብ፤ ለወልድና ለመንፈስ ቅዱስም ምስጋና የምናቀርብበትን ጸጋ ስጠን። አሜን።

[67]

(ጸሎቱ ወደ መኝታ በፊት የሚደረጉ ጸሎቶች ይቀጥላል)

[68]

ከመኝታ በፊት

የእግዚአብሔር ልጅ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ! በንጽሕት እናትህና በቅዱሳንህ ሁሉ ጸሎት ማረን። አሜን።

እምላካችን ሆይ ክብር ላንተ ይሁን!

የሰማይ ንጉሥ ሆይ... (ከላይ ያለውን ይመልከቱ)

ቅዱስ እግዚአብሔር... (፫ ጊዜ)

ስብሐት ለአብ... አባታችን ሆይ...

(ከዚያም የሚከተሉት ዜማዎች/ጸሎቶች ይነበባሉ)

ጌታ ሆይ ማረን፤ ጌታ ሆይ ማረን፤ ምንም ዓይነት የመከራከሪያ አሳብ የለንምና እኛ ኃጢአተኞች ለጌታችን ለባለቤታችን ይህችን ልመና እናቀርባለን፡፡ ማረን።

ስብሐት ለአብ...

ጌታ ሆይ ባንተ ተማምናልና ማረን። አትቆጣብን፤ በደላችንንም አታስብብን፤ ነገር ግን ርኅሩኅ ነህና አሁንም ተመልከተን፤ ከጠላቶቻችንም አድነን። [70] እንተ እምላካችን ነህ፤ እኛም ሕዝቦችህ ነን፤ ሁላችንም የእጅህ ሥራዎች ነን፤ ስምህንም እንጠራለን።

ዛሬም ዘወትርም...

የተባረክሽ ወላዲተ እምላክ ሆይ! በእንቺ ላይ ተስፋ የምናደርግ እንዳንጠፋ የርኅራኄን በር ክፈቺልን። በክርስቲያኖች ሁሉ ዘንድ ደኅንነት የሆነሽ እንቺ ነሽና ከመከራ አድኚን።

ጌታ ሆይ ማረን (፲፪ ጊዜ)

ጸሎት ፩ (የቅዱስ መቃርስ ጸሎት ወደ አብ)

የዘላለም እምላክና የፍጥረት ሁሉ ንጉሥ ሆይ! እስከዚች ሰዓት እንደደርስ የረዳኸኝ፤ ዛሬ በሥራ፤ በቃልና በአሳብ የሠራሁትን ኃጢአት ይቅር በለኝ። ጌታ ሆይ! ምስኪን ነፍሴን ከሥጋና ከመንፈስ ርኩስት ሁሉ እንጻልኝ። በዚህች ሌሊት በሰላም እንዳድር እርዳኝ። ከዚህ መኝታዬ ስነሣ በሕይወቴ ዘመን ሁሉ ቅዱስ ስምህን ደስ እንዳሰኝ፤ የሚዋጉኝንም የሚታዩና የማይታዩ ጠላቶቼን እንድረግጥ አድርገኝ። ጌታ ሆይ! ከሚያረክሱኝ ከንቱ አሳቦችና ከክፉ ምኞቶች አድነኝ። መንግሥት፤ ኃይልና ክብር ያንተ ነውና፤ ለአብ፤ ለወልድና ለመንፈስ ቅዱስ ዛሬም ዘወትርም ለዘላለም። አሜን።

ጸሎት ፪ (ጸሎት ወደ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ)

ፍጹም የሆነ የአብ ቃል ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ! ስለ ምሕረትህ ብዛት እኔን ባረያህን አትተወኝ፤ ነገር ግን ዘወትር በእኔ ውስጥ ኑር። የባረያዎቼህ በጎ እረኛ ኢየሱስ ሆይ! ለሰይጣን ፈቃድ አትስጠኝ፤ የጥፋት ዘር በእኔ ውስጥ አለና! ይልቁንም እምላኬ ሆይ፤ ቅዱስ ንጉሥ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ! ደቀ መዛሙርትህን በቀደስክበት በመንፈስ ቅዱስህና በማይናወጥ ብርሃንህ በእንቅልፌ ጠብቀኝ። ጌታ ሆይ! በዚህ መኝታዬ ላይ ለኔ ለማይገባው ባረያህ ደኅንነትን ስጠኝ። እእምሮዬን በወንጌልህ ብርሃን፤ ነፍሴን በመስቀልህ ፍቅር፤ ልቤን በቃልህ ንጽሕና፤ ሥጋዬን [72] በሕመሙ ቀድሰልኝ። አሳቤን በትሕትናህ ጠብቀኝ፤ እንተን ለማመስገንም በጊዜው እስነሣኝ። እንተ ከማይጀመር አባትህና ከቅዱስ መንፈስህ ጋር የተመሰገንክ ነህና። አሜን።

ጸሎት ፫ (ጸሎት ወደ መንፈስ ቅዱስ)

የሰማይ ንጉሥ፤ እጽናኝ፤ የእውነት መንፈስ ሆይ! እኔን ኃጢአተኛውን ባረያህን እዘንልኝና ማረኝ! ዛሬ የሠራሁትን ኃጢአት ሁሉ ይቅር በለኝ። በፈቃድም ይሁን ያለፈቃድ፤ በማወቅም ይሁን ባለማወቅ፤ ከወጣትነቴ ጀምሮ እስከ አሁን የሠራሁትን ሁሉ ይቅር በለኝ። በስምህ ምልህ ከሆነ፤ ወይም በአሳቤ ተሳድቤ ከሆነ፤ ሰውን ተሳድቤ ወይም ተቆጥቼ ከሆነ፤ በሰው ላይ ከንቱ ንግግር ተናግሬ ወይም በቁጣዬ ሰው አሳዝኜ ከሆነ፤ ዋሽቼ ከሆነ ወይም አላስፈላጊ እንቅልፍ ተኝቼ ከሆነ፤ ለለመነኝ ሰካራም ቸል ብዬው ከሆነ፤ [73] ወንድሜን አሳዝኜ ወይም ከእርሱ ጋር ተጣልቼ ከሆነ፤ በሰው ላይ ፈርጄ ከሆነ ወይም በትዕቢት ተወጥሬ ከሆነ፤ በጸሎት ላይ ሆኜ እእምሮዬ በዓለማዊ ነገር ተበታትኖ ከሆነ፤ ክፉ አሳብ እውጥቼ እውርጄ ከሆነ፤ ከመጠን በላይ በልቼ ወይም ጠጥቼ ከሆነ፤ ወይም በከንቱ ስቄ ከሆነ፤ ክፉ አሳብ አሳስቦኝ ከሆነ ወይም የሰውን ውበት እይቼ በልቤ ተመኝቼ ከሆነ፤ የማይገባ ንግግር ተናግሬ ከሆነ፤ የወንድሜን ስሕተት እይቼ ስቄ ከሆነ፤ የእኔ ኃጢአት ግን ስፍር ቁጥር የለውም፤ ጸሎትን ቸል ብዬ ከሆነ፤ ወይም የማላስታውሰው ሌላ ክፉ ነገር ሠርቼ ከሆነ—ይህን ሁሉና ከዚያም በላይ ስለሠራሁ፡፡ ፈጣሪዬ ጌታ ሆይ ማረኝ! አባካኝና ምስኪን ባረያህን ይቅር በለኝ፤ በሰላምም እንድተኛ አድርገኝ። ስምህንም ከአብና ከእንድ ልጅህ ጋር ዛሬም ዘወትርም [74] ለማመስገን አብቃኝ። አሜን።

ጸሎት ፭ (የቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ ጸሎት)

(ይህ ጸሎት ለጁጁቱ የሰዓት ክፍሎች የሚሆን ነው)

ለቀን፦

- ጌታ ሆይ ከሰማያዊ በረከትህ አታርቀኝ።
  - ጌታ ሆይ ከዘላለም ሥቃይ አድነኝ።
  - ጌታ ሆይ በአሳብ፤ በቃል ወይም በሥራ ኃጢአት ብሠራ ይቅር በለኝ።
  - ጌታ ሆይ ከድንቁርና፤ ከመርሳት፤ ከፍርሃትና ከልብ ድንዛዜ አድነኝ።
- ... (ጸሎቱ ይቀጥላል)

ለሌሊት፦

- ጌታ ሆይ በንስሐ ተቀበለኝ።
  - ጌታ ሆይ አትተወኝ።
  - ጌታ ሆይ ወደ ፈተና አታግቡኝ።
  - ጌታ ሆይ በጎ አሳብን ስጠኝ።
  - ጌታ ሆይ የዕንባን፤ የሞት መታሰቢያንና የንስሐን ስሜት ስጠኝ።
- ... (ጸሎቱ ይቀጥላል)

[83]

ተስፋዬ አብ ነው፤ መጠጊያዬ ወልድ ነው፤ መከታዬ መንፈስ ቅዱስ ነው፡፡ ቅድስት ሥላሴ ሆይ ክብር ላንተ ይሁን!

ከኪሩቤል የምትበልጧ... እናከብርሻለን።

ስብሐት ለአብ... አሜን።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)። ጌታ ሆይ ባርከን።

የእግዚአብሔር ልጅ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ! በንጽሕት እናትህና በቅዱሳን አባቶቻችን ጸሎት እኔን ኃጢአተኛውን አድነኝ። አሜን።

የቅዱስ ዮሐንስ ዘደማስቆ ጸሎት

(ወደ መኝታው ሲያመለክት የሚጻፈው)

ሰው ወዳጁ ጌታ ሆይ፤ ይህ አልጋ መቃብሬ ይሆንን? ወይንስ ለሌላ ቀን ምስኪን ነፍሴን ቡበርሃንህ ታበራታለህ? እነሆ መቃብር ከፊቴ ነው፤ እነሆ ሞት በፊቴ ቆሟል! ጌታ ሆይ፤ ፍርድህንና የማያልቀውን ሥቃይህን እፈራለሁ፤ ሆኖም ክፉ ከመሥራት አልተገታሁም። እምላኬ ጌታ ሆይ፤ እንተን፣ ንጽሕት እናትህን፣ ሰማያውያን ኃይላትንና ቅዱስ ጠባቂ መልአኬን ዘወትር አሳዝናለሁ። ጌታ ሆይ፤ ለሰው ያለህን ፍቅር እንደማይገባኝ አውቃለሁ። በእውነት ቅጣቴና ሥቃዬ ሁሉ ይገባኛል። ነገር ግን ጌታ ሆይ፤ ብወድም ባልወድም አድነኝ! [85] ጻድቃንን ስታድን ታላቅ ነገር አይደለም፤ ንጹሐንን ስትምርም አያስደንቅም፤ እነርሱ ለምሕረትህ የሚገቡ ናቸውና። ነገር ግን በእኔ በኃጢአተኛው ላይ ምሕረትህን በማሳየት አስደንቀን። ክፉኔ ያንተን የማይነገር ቸርነትና ርኅራኄ እንዳያሸንፍ ለሰው ያለህን ፍቅር በዚህ ግለጥ። እንደ ፈቃድህ ሕይወቴን ምራ!

በአልጋ ላይ ለመተኛት ስትል እንዲህ በል፦

እምላኬ ክርስቶስ ሆይ፤ በሞት እንቅልፍ እንዳልተኛ፣ ጠላቴም "እሸነፍኩት" ብሎ እንዳይመኩበኝ የልቦናዬን ዓይኖች አብራልኝ።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፦

ቡበዙ ወጥመዶች መካከል እሄዳለሁና ነፍሴን ጠብቃት። ቸር የሆንክ ሆይ፤ ከእነርሱ አውጣኝ፣ ሰው ወዳድ ነህና አድነኝ።

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ከቅዱሳን መላእክት ይልቅ እጅግ የተቀደሰችውን የእምላክ እናት ዘወትር እናመሰግናታለን። በልባችንና በከንፈራችን [86] ወላዲተ እምላክ ብለን እንመሰክራለን፤ እውነተኛውን እምላክ በሥጋ ወልዳልናልና፣ ስለ ነፍሳችንም ዘወትር ትጸልያለች።

(መስቀልህን ሳም፤ ከዚያም መኝታህን ከመሪ እስከ እግር፣ ከግራ እስከ ቀኝ አማትብ፤ የሚከተለውንም ጸሎት ጻል፦)

እግዚአብሔር ይነሣ፣ ጠላቶቼም ይበተኑ! የሚጠሉትም ከፊቴ ይሸሹ! ጢስ እንደሚበን ይብኑ። ሰም በእሳት ፊት እንደሚቀልጥ፣ ኃጢአተኞችም እግዚአብሔርን በሚወዱ፣ በመስቀሉም ምልክት በሚታተሙና በደስታ እንዲህ በሚሉ ፊት ይጥፉ፦ "በጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ኃይል አጋንንትን የምታሳድድ፣ ክቡርና ሕይወት ሰጪ መስቀል ሆይ፤ ደስ ይበልህ! የተሰቀለብህ ጌታ ወደ ሲኦል ወርዶ የሰይጣንን ኃይል ቀጥቅጦ፣ ጠላትን ሁሉ እንድናባርርብህ እንተን ክቡር መስቀሉን ሰጥቶናልና።" ክቡርና ሕይወት ሰጪ የጌታ መስቀል ሆይ፤ ከእመቤታችን ከቅድስት ድንግል ወላዲተ እምላክና ከቅዱሳን ሁሉ ጋር ዘወትር እርዳኝ። አሜን።

እምላክ ሆይ፤ [87] በቃልም ይሁን በሥራ፣ በማወቅም ይሁን ባለማወቅ፣ በቀን ወይም በሌሊት፣ በእሳብና በልቦና የሠራነውን ኃጢአታችንን ሁሉ ይቅር በል፣ ደምስስልን። እንተ ቸርና ሰው ወዳድ ነህና።

ሰው ወዳጁ ጌታ ሆይ፤ የሚጠሉንንና የሚበድሉንን ይቅር በላቸው። በጎ ለሚያደርጉልን በጎ ነገርን አድርግላቸው። ለወንድሞቻችንና ለዘመዶቻችን የመዳንንና የዘላለም ሕይወትን ልመናቸውን ፈጽምላቸው። የታመሙትን ጎበኝና ፈውሳቸው። በባሕር ላይ ለሚጓዙ መሪ ሁናቸው። ከመንገደኞች ጋር አብረህ ተጓዝ። የኦርቶዶክስ ክርስቲያኖችን

በሰልፍ እርዳታው። የሚያገለግሉንንና የሚረፉልንን ይቅር በላቸው። እኛ የማይገባን ብንሆንም ስለ እነርሱ እንደንጸልይ የለመኑን እንደ ምሕረትህ ብዛት ማራቸው። ጌታ ሆይ፤ ቀድመው ያረፉ አባቶቻችንንና ወንድሞቻችንን አስባቸው፤ በፊቱ ብርሃን አሳርፋቸው። በምርኮ ያሉትን ወንድሞቻችንን አስባቸው፤ ከመከራም አውጣቸው። በቅዱስ ቤተ ክርስቲያን መልካም ሥራ ለሚሠሩትና ለሚመጽውቱት የመዳከምና [88] የዘላለም ሕይወትን ስጣቸው። ጌታ ሆይ፤ እኛን ትሑታንና ኃጢአተኛ ባሪያዎችህን ደግሞ አስበን። አእምሯችንን በብርሃንህ አብራው፤ ወደ ትእዛዛትህም መንገድ ምራን። በንጽሕት እመቤታችን በድንግል ማርያምና በቅዱሳንህ ሁሉ ጸሎት፤ አንተ ለዘላለም ቡሩክ ነህና። አሜን።

---

## ሦስቱ ቀኖናዎች (The Three Canons)

እንደ ቤተ ክርስቲያን ሥርዓት፣ ምእመናን ቅዱስ ቁርባን ከመቀበላቸው በፊት ባለቸው ምሽት እነዚህን ሦስት ቀኖናዎች ይጻፋሉ።

ጁኛው ቀኖና (የንስሐ ቀኖና)

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፣ ማረኝ!

ጌታዬና አምላኬ ሆይ፤ በኃጢአት ተጭኜ ወደ አንተ እቀርባለሁ። ወደ ሰማይ ዓይኖቼን ላኑህ አልደፍርም፤ ነገር ግን እንዲህ እላለሁ፡ ጌታ ሆይ፤ ስለ ሠራሁት ሥራ በመሪር ዕንባ እንድመለስ ማስተዋልን ስጠኝ።

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፣ ማረኝ!

ወዮልኝ እኔ ኃጢአተኛ! ከሰው ሁሉ ይልቅ ምስኪን ነኝ! በእኔ ዘንድ ንስሐ የለም! ጌታ ሆይ፤ ስለ ሠራሁት ሥራ በመሪር ዕንባ እንድለቅስ ዕንባን ስጠኝ።

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

ንጽሕት የአምላክ እናት ሆይ፤ እኔን ኃጢአተኛውን ተመልከቼኝ፤ ከሰይጣንም ወጥመድ አውጪኝ። ስለ ሠራሁት ሥራ በመሪር ዕንባ እንድለቅስ ወደ ንስሐ መንገድ ምረኝ።

የወላዲተ አምላክ ቀኖና

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

ቡዝቴ ፈተና ተከብቤያለሁ፤ ወደ አንቺም ለመዳን እመጣለሁ። የቃል እናት ድንግል ሆይ፤ ከሸክምና ከክፉ ነገር ሁሉ አድኚኝ።

የጠባቂ መልአክ ቀኖና

አምላኬ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ ማረኝ!

መድኃኒት ሆይ፤ እኔን ለሚመራኝና ለሚጠብቀኝ ለዚያ የማይታየው መልአክ ምስጋና አቀርብ ዘንድ ባሪያህን አብቃኝ።

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልአክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ወደ እግዚአብሔር ለምንልኝ!

መሪዬና ጠባቂዬ ሆይ፤ በእንቅልፍና በስንፍና ወድቄያለሁ። እንዳልጠፋ ጠብቀኝ!



ስብከት ለአብ ወወልድ መንፈስ ቅዱስ፦

በልመናህ አእምሮጌን የእግዚአብሔርን ትእዛዝ ወደ መፈጸም ምራው፤ ከእርሱም የኃጢአት ስርየትን አገኝ ዘንድ እርዳኝ። ከፋውን እንድጠላ አስተምረኝ።

ዛሬም ዘወትርም ለዘላለሙ አሜን።

ድንግል ሆይ፤ ከጠባቂ መልእክ ጋር ሆነሽ ስለ ባሪያሽ ወደ ፈጣሪ ለምኚ። የልጅሽንና የፈጣሪጌን ትእዛዝ እፈጽም ዘንድ አስተምረኝ።

---

፫ኛው ቀኖና (የቀጠለ)

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ለሚያስፈራው ፍርድ ዙፋኖች በሚዘረጉበት ጊዜ፤ የሰው ሥራ ሁሉ ይታሰባል። ወደ ሥቃይ ቦታ ለሚጣሉ ኃጢአተኞች ወዮላቸው! ነፍሴ ሆይ፤ ይህን አውቀሽ ከክፉ ሥራሽ ተመለሺ!

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ዳድቃን ደስ ይላቸዋል፤ ኃጢአተኞች ግን ያለቅሳሉ። በዚያ ሰዓት የሚረዳን የለም—ሥራችን ይፈርድብናል! መጨረሻው ሳይመጣ ከክፉ ሥራሽ ተመለሺ!

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

እኔ ታላቅ ኃጢአተኛ ወዮልኝ! በሥራዬና በአሳቤ ራሴን አረከስኩ፤ ከልቤ ድርቅ የተነሣ አንዲት ጠብቃ ዕንባ እንኳ ማፍሰስ አልቻልኩም። ነፍሴ ሆይ፤ ከዚህ ዓለም ተለዩና ከክፉ ሥራሽ ተመለሺ።

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

እመቤቴ ሆይ፤ ልጅሽ ይጠራናል፤ በጎውንም ያስተምረናል። እኔ ኃጢአተኛው ግን ሁልጊዜ ከበጎ ነገር እሸሻለሁ። ይሁን እንጂ ቸር የሆነሽ ሆይ፤ ከክፉ ሥራዬ እንድመለስ ማረኝ።

የወላዲተ አምላክ ቀኖና

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

ድንግል የአምላክ እናት ሆይ፤ እንቺን የሕይወቴ ጠበቃና መጠጊያ አድርጌሻለሁ። የበጎ ነገር ሁሉ ምንጭ ሆይ፤ ወደ ወደብሽ ምረኝ፤ የምእመናን ብቸኛ መከታ ሆይ።

የጠባቂ መልእክ ቀኖና

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልእክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

ጠባቂዬ ሆይ፤ አሳቤንና ነፍሴን ሁሉ በእንተ ፊት አኑሬያለሁ። ከጠላት ጥቃት ሁሉ አድነኝ።

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልእክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

ጠላት ያዋርደኛል፤ ያስጨንቀኛልም፤ ዘወትርም የገዛ ፈቃዱን እንድፈጽም ያስገድደኛል። መሪዬ ሆይ፤ እንዳልጠፋ ጠብቀኝ!

ስብሐት ለኦቢ...

ቸር ጠባቂዬ መልእክ ሆይ፤ ካንተ ጋር ሆኜ ፈጣሪዬንና እምላኬን በደስታና በምስጋና እመሰግን ዘንድ እርዳኝ። ከሚያስጨንቁኝ ጠላቶችም እድኅኝ።

ዛሬም ዘወትርም...

እጅግ ንጽሕት የሆንሽ ሆይ፤ የነፍሴን ከባድ ቁስል ፈውሽልኝ፤ ዘወትር የሚዋጉኝንም ጠላቶች አባርራልኝ።

ጌታ ሆይ ማረን (፫ ጊዜ)

የምስጋና መዝሙር (ዜማ ፫)

ስለ እስፈረው ቀን አስባለሁ፤ ስለ ክፉ ሥራዬም አለቅሳለሁ። ለማይሞተው ንጉሥ ምን መልስ እሰጣለሁ? እንደ እኔ ያለ አባካኝስ እንዴት ወደ ፈራጁ ያያል? መሐረ አባት፤ እንድያልጅና ቅዱስ መንፈስ ሆይ፤ ማረኝ!

የጠባቂ መልእክ መዝሙር (ዜማ ፪)

የነፍሴ ጠባቂ ቅዱስ መልእክ ሆይ፤ በፍቅር እጠራሃለሁ፦ ከክፉው ሰይጣን ወጥመድ ሁልጊዜ ጠብቀኝ። ወደ ሰማያዊ ሕይወት ምራኝ፤ አብራኝ፤ አበርታኝም።

የወላዲተ እምላክ መዝሙር (ዜማ ፮)

የክርስቲያኖች የማይናወጥ ጠባቂ፤ በፈጣሪ ፊት ዘወትር የምትለምኚ ሆይ፤ የእኛን የኃጢአተኞችን ልመና አትናቂ፤ ነገር ግን በቸርነትሽ በእምነት ለምንጠራሽ እኛን ለመርዳት ፈጥነሽ ድረሺ። ወላዲተ እምላክ ሆይ፤ ለሚያከብሩሽ ዘወትር ጠበቃ ነሽና ልመናችንን ተቀበዬ።

፱ኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

እምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

የአሁኑ መንገዳችን ሰፊና ለሥጋ ደስታ የሚመች ነው፤ ነገር ግን ነፍስ ከሥጋ ስትለይ መጨረሻው መሪር ይሆናል። ሰው ሆይ፤ ስለ መንግሥተ ሰማያት ስትል ከሥጋ ደስታ ተጠበቅ።

እምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ለምን ድሆችን ትበድላለህ? የሠራተኛን ደመወዝ ለምን ትከለክላለህ? ለምን ወንድምህን አትወድም? ለምንስ በምኞትና በትዕቢት ትመላለሳለህ? ነፍሴ ሆይ፤ ይህን ሁሉ ትተሽ ስለ መንግሥተ ሰማያት ስትዩ ንስሐ ግቢ።

ቅድስት ወላዲተ እምላክ ሆይ፤ እድኝን!

እመቤታችን ወላዲተ እምላክ ሆይ፤ እኔን ኃጢአተኛውን ማረኝ፤ በበጎ ምግባርም አጽኚኝ። ድንገተኛ ሞት ሳልዘጋጅ እንዳይወስደኝ ጠብቂኝ፤ ድንግል ሆይ ወደ መንግሥተ ሰማያትም ምራኝ።

የጠባቂ መልእክ ቀኖና

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልአክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

ጠባቂዬ ሆይ፤ ሰው ወዳጅ ወደሆነው እግዚአብሔር ለምንልኝ፤ አትተወኝም! ሕይወቴን በሰላም ጠብቅ፤ የማይሸነፍ ደኅንነትንም ስጠኝ።

ስብሐት ለአብ...

ጠባቂዬ ሆይ፤ በቅድስናህ የእኔን ርኩሳት እንጻልኝ! በልመናህም በግራ ከሚቆሙት እንዳልሆን፤ ከከበሩት ጋር ዕድል እንዲኖረኝ እርዳኝ።

ጂኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

እምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ምስኪን ሆይ፤ በኃጢአትህ ምክንያት ለሐሰት፤ ለስም ማጥፋትና ለክፋት እንዴት ባሪያ እንደሆንህ አስብ። ኃጢአተኛ ነፍሴ ሆይ፤ የምትፈልገው ይህንን ነውን?

እምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ሰውነቴ ይንቀጠቀጣል፤ በሁለንተናዬ በድያለሁና፤ ዓይኔ በማየት፤ ጆሮዬ በመስማት፤ ምላሴ ክፉ በመናገር ራሴን ለገሃነም አሳልፌ ሰጥቻለሁ። ኃጢአተኛ ነፍሴ ሆይ፤ የምትፈልገው ይህንን ነውን?

ቅድስት ወላዲተ እምላክ ሆይ፤ እድኝን!

የሰው ልጆች ሁሉ ረዳት የሆንሽ የእምላክ እናት ሆይ፤ እኔን የማይገባኝን እርጁኝ፤ የኃጢአተኛ ነፍሴ ፍላጎት ይህ ነውና!

የጠባቂ መልአክ ቀኖና

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልአክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

ቅዱስ ጠባቂዬ ሆይ፤ በእግዚአብሔር ፊት ድፍረት አለህና ከሚጎዱኝ ክፉ ነገሮች ሁሉ ያድነኝ ዘንድ ለምንልኝ።

ስብሐት ለአብ...

ምንም እንኳ በኃጢአት ከበድ እንቅልፍ ውስጥ ብሆንም፤ የእግዚአብሔር መልአክ ሆይ፤ እንደ ጠባቂ ጠብቀኝ፤ በልመናህም እምላክን አመሰግን ዘንድ እንቃኝ።

ዛሬም ዘወትርም...

ያልተጋባሽ ድንግል ማርያም፤ የምእመናን ተስፋ ወላዲተ እምላክ ሆይ፤ የጠላትን ትዕቢት አጥፊልኝ፤ ለሚያመሰግኑሽም ደስታን ስጪ።

---

ጂኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

በዚህ ዓለም ሕይወቴን በአባካኝነት ኖርኩ፤ ነፍሴንም ለጨለማ አሳልፌ ሰጠሁ። አሁንም ቸር ጌታ ሆይ፤ ከጠላት ባርነት ነጻ አውጣኝ፤ ፈቃድህንም አውቅ ዘንድ ማስተዋልን ስጠኝ።

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

እንደ እኔ እንዲህ ያለ ሥራ የሠራ ማን አለ? እርያ በጭቃ ውስጥ እንደሚንከባለል፤ እኔም እንዲሁ ለኃጢአት ተገዛሁ! ጌታ ሆይ፤ ከዚህ ረግረግ አውጣኝ፤ ትእዛዛትህንም እፈጽም ዘንድ ልብን ስጠኝ።

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

እመቤታችን ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ ከሚታይና የማይታይ ጥፋት ሁሉ ጠብቂኝ! ንጽሕት ሆይ፤ ልመናዬን ሰምተሽ ወደ ልጄሽ አቅርቢልኝ፤ ፈቃዱንም አደርግ ዘንድ አእምሮን ይስጠኝ።

የወላዲተ አምላክ ቀኖና

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

ድንግል ሆይ፤ ተፈጥሮዬ ለሞትና ለጥፋት ባሪያ ነበር፤ ነገር ግን ልጄሽና ጌታዬ ራሱን ለሞት አሳልፎ በመስጠት ከሁለቱም አዳኝ። ከጠላት ክፉ ሥራ ያድነኝ ዘንድ ወደ እርሱ ለምኚልኝ።

የጠባቂ መልእክ ቀኖና

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልእክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

እግዚአብሔር በቸርነቱ ጠባቂ አድርጎ የሰጠኝ ቅዱስ መልእክ ሆይ፤ ከፈተና ሁሉ እድነኝ!

ስብሐት ለኦቢ...

ጠባቂዬ ሆይ፤ ልቤን ከዚህ ዓለም ሁካታ አርቅልኝ፤ በንቃት እኖር ዘንድም አበርታኝ፤ ወደ ሕይወት ሰጪው ዕረፍትም በድንቅ ሁኔታ ምራኝ።

ጌታ ሆይ ማረኝ (፫ ጊዜ)

የምስጋና መዝሙር (ዜማ ፻፯)

ነፍሴ ሆይ፤ ለምን በኃጢአት ትበለጽጊያለሽ? ለምንስ የሰይጣንን ፈቃድ ትፈጽሚያለሽ? ተስፋሽን በማን ላይ ነው? ይህን ሁሉ ትተሽ ወደ እግዚአብሔር ተመለሺ፤ "መሐሪ ጌታ ሆይ፤ እኔን ኃጢአተኛውን ማረኝ" ብለሽም ጩሺ።

ኋኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ነፍሴ ሆይ፤ በሚጠፋ ሀብትና ባልተገባ ጥሪት ላይ ተስፋሽን አታድርጊ። ለማን እንደምትተደው አታውቂምና። ይልቁንም "አምላኬ ክርስቶስ ሆይ፤ እኔን የማይገባኝን ማረኝ" ብለሽ ጩሺ!

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ነፍሴ ሆይ፤ በሥጋ ጤንነትና በሚጠፋ ውበት አትታመኚ። ብርቱውም ሆነ ወጣቱ ሲሞቱ ታያለሽና። ይልቁንም "አምላኬ ክርስቶስ ሆይ፤ እኔን የማይገባኝን ማረኝ" ብለሽ ጩኸ!

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

ነፍሴ ሆይ፤ ወደ አምላክ እናት ተማጽኚ፤ ለምኒያትም፤ ለሚጸጽቱት ፈጣን ረዳት ናትና። ወደ ልጅዋ ወደ ክርስቶስ ትለምንልሻለች፤ እርሱም የማይገባኝን እኔን ይምረኛል!

ጌኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ስለ ሞት ሳስብ እንዴት አላለቅስም? ወንድሞቼ ያለ ክብርና ያለ መልክ በመቃብር ተኝተው አይቻለሁ። ምን አጠቃለሁ? ምንስ ተስፋ አለኝ? ጌታ ሆይ፤ መጨረሻው ሳይመጣ ንስሐን ብቻ ስጠኝ። (፪ ጊዜ)

የጠባቂ መልእክ ቀኖና

የእግዚአብሔር ቅዱስ መልእክ ጠባቂዬ ሆይ፤ ስለ እኔ ኃጢአተኛው ለምንልኝ!

ከእግዚአብሔር የተላከህ ቸር መልእክ ሆይ፤ ሕይወቴን አጽናልኝ፤ ፈጽሞም አትተወኝ።

ስብሐት ለአብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ፦

ሥራ ሁሉ በሚፈተንበት፤ ሰው ሁሉ በሚፈረድበት በዚያ ቀን መጠጊያና አምባ ሁነኝ።

፱ኛው ቀኖና

የንስሐ ቀኖና

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

በእግዚአብሔር ዙፋን ዙሪያ የምትቆሙ መላእክትና የመላእክት አለቆች ሆይ፤ እሁኑኑ ወደ እናንተ እጮኻለሁ፦ ፈጣሪ ነፍሴን ከዘላለም ሥቃይ ያድናት ዘንድ ለምኑልኝ።

አምላክ ሆይ፤ ማረኝ፤ ማረኝ!

ቅዱሳን አባቶች፤ ነገሥታትና ነቢያት፤ ሐዋርያትና ሊቃውንት፤ በክርስቶስ የተመረጣችሁ ሁሉ ሆይ፤ በፍርድ ቀን እርዱኝ፤ ነፍሴም ከጠላት እጅ ትድን ዘንድ ለምኑልኝ።

ቅድስት ወላዲተ አምላክ ሆይ፤ አድኚኝ!

የአምላክ እናት ሆይ፤ ታላቅ ተስፋዬ በአንቺ ላይ ነውና እርጂኝ! ልጅሽ በሕያዋንና በሙታን ላይ ሊፈርድ በሚመጣበት ጊዜ፤ የማይገባኝን እኔን በቀኙ ያቆመኝ ዘንድ ለምኒልኝ።

---

ለቅዱስ ቁርባን ዝግጅት የሚደረግ ቀኖና

፩ኛው ክፍል (ዜማ ፪)

አምላክ ሆይ፤ ንጹሕ ልብን ፍጠርልኝ፤ የቀናውንም መንፈስ በውስጤ አድስ።

ጌታ ሆይ፤ ቅዱስ ሥጋህና ክቡር ደምህ የሕይወት እንጀራ ይሁኑልኝ፤ ከጭንቀትም ሁሉ ይፈውሱኝ።

ከፊትህ አትጣለኝ፤ ቅዱስ መንፈስህንም ከእኔ ላይ አትውሰድ።

ክርስቶስ ሆይ፤ ምንም እንኳ እኔ የማይገባኝና በክፉ ሥራ የቆሸሽኩ ብሆንም፤ ንጹሕ ሥጋህንና መለኮታዊ ደምህን ለመቀበል አብቃኝ።

፪ኛው ክፍል

አምላክ ሆይ፤ ንጹሕ ልብን ፍጠርልኝ...

ክርስቶስ ሆይ፤ የልቤን ርኩሳት አጥብቄ የማጥብበትን ዕንባ ስጠኝ። በበጎ ሕሊና ታጥቤ በታላቅ ፍርሃትና በእምነት መለኮታዊ ስጦታህን እቀበል ዘንድ።

---

ቅዱስ ቁርባን ከመቀበል በፊት የሚደረጉ ጸሎቶች

(መዝሙረ ዳዊት ፳፪፣ ፳፫፣ እና ፪፯፤ ከተነበቡ በኋላ የሚከተሉት የቅዱሳን አባቶች ጸሎቶች ይጸለያሉ)

፩ኛው ጸሎት (ቅዱስ ባሲልዮስ ዘቂሳርያ)፦

"የሕይወትና የማይሞት ባሕርይ ምንጭ የሆንህ ጌታ አምላክ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ... ጌታ ሆይ፤ በሰማይና በፊትህ በድያለሁ፤ ወደ ክብርህም ከፍታ ለማየት እይገባኝም... ነገር ግን ያችን እመንዝራ ሴት፤ ወንበዴውን፤ ቀራጩንና አባካኙን ልጄ እንደተቀበልክ እኔንም ተቀበለኝ..."

፪ኛው ጸሎት (ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ)፦

"አምላኬ ጌታ ሆይ፤ ነፍሴ ፈጽማ የፈረሰችና የወደመች ስለሆነች... አንተ በነፍሴ ጣሪያ ሥር ትገባ ዘንድ እኔ የሚገባኝ እንዳልሆንኩ አውቃለሁ... ነገር ግን ስለ እኛ ስትል ከከፍታ ዝቅ እንዳልህ፤ እሁንም ወደ እኔ ዝቅታና ትሕትና ውረድ..."

፫ኛው ጸሎት (ቅዱስ ስምዖን አዲሱ ዮሐንስ ምሁር)፦

"ክርስቶስ ሆይ፤ ከረከሰ ከንፈር፤ ከቆሸሽ ልብ፤ ካልነጻ ምላስና ከረከሰች ነፍስ የምቀርብልህን ልመናዬን ተቀበል... ካመነዝራዋ ሴት ይልቅ በድያለሁ... ነገር ግን አትጣለኝ... እነሆ ሥጋህን እበላለሁ ደምህንም እጠጣለሁ... ኦ! ድንቅ ተለምር! እኔ ጉድፍ ስሆን በማይበላ እሳት (በመለኮት እሳት) ሳልቃጠል እካፈላለሁ..."

---

ቅዱስ ቁርባን ለመቀበል የሚደረግ የዝግጅት ሰንጠረዥ

በኦርቶዶክሳዊት ቤተ ክርስቲያን ሥርዓት ቅዱስ ቁርባን መቀበል ጥበቅ የሆነ ሥጋዊና መንፈሳዊ ዝግጅትን ይጠይቃል።

መስፈርት	ዝርዝር መረጃ
ጾም	ሥጋ፣ ወተትና እንቁላል መተው (ብዙውን ጊዜ ከጅ-ቺ ቀን በፊት)። ከቁርባን በፊት ካለው እኩለ ሌሊት ጀምሮ ምንም ዓይነት ምግብና መጠጥ አለመቅመስ።
ንስሐ	ቁርባን ለመቀበል እስቀድሞ በንስሐ አባት ዘንድ መናዘዝ የግድ ይላል።
ጸሎት	"ሦስቱን ቀናናዎች" እና "ለቅዱስ ቁርባን ዝግጅት የሚደረጉ ጸሎቶችን" ማንበብ።
መታረቅ	የበደሉትን ወይም የተጣሉትን ሰው ይቅርታ መጠየቅና መታረቅ።

ለቅዱስ ቁርባን ዝግጅት (የቀጠለ)

፱ኛው ጸሎት (ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ)፦

"እምላኬ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ፤ ከወጣትነቴ ጀምሮ እስከዚች ሰዓት ድረስ በማወቅም ሆነ ባለማወቅ የሠራሁትን ኃጢአት ሁሉ... ለእኔ ለኃጢአተኛውና ለማይረባው ባሪያህ ተወኝ፣ እርቅልኝ፣ እንጻልኝ፣ ይቅርም በለኝ... እንተ ከአብና ከመንፈስ ቅዱስ ጋር ንጉሥ፣ ኃይልና ክብር ነህና..."

፲ኛው ጸሎት (ቅዱስ ዮሐንስ ዘደማስቆ)፦

"በቤተ መቅደስህ ደጃፍ ቆሜያለሁ፣ ነገር ግን አሁንም ክፉ እሳቤን አልተውኩም። ክርስቶስ ሆይ፤ ቀራጩን እንዳጸደቅህ፣ ከነፃናዊቷን ሴት እንደማርህ፣ ለወንበዴውም የገነትን ደጅ እንደከፈትክ፣ ለእኔም የፍቅርህን ጥልቀት ከፈትልኝ... ቅዱስ ሥጋህንና ክቡር ደምህን ለመቀበል ስደፍር አታቃጥለኝ፤ ነገር ግን ተቀበለኝ፣ ነፍሴንም አብራ..."

ወደ ቅዱስ ቁርባን ሲቀርቡ (በልብ የሚጸለይ)

"እነሆ ወደ መለኮታዊ አንድነት እቀርባለሁ።

ፈጣሪ ሆይ፤ በማይገባኝ ሁኔታ ስካፈል አታቃጥለኝ፣

እንተ የማይገባቸውን የምታጠፋ እሳት ነህና።

ነገር ግን ከርኩሰት ሁሉ እንጻኝ።"

በመቀጠል የሚጸለይ፦

"የእግዚአብሔር ልጅ ሆይ፤ ዛሬ በሚስጥራዊው ማዕድህ ተሳታፊ አድርገኝ፤ ምስጢሩን ለጠላቶችህ አልገልጽም፣ እንደ ይሁዳም በመሳም አሳልፌ አልሰጥህም፤ ነገር ግን እንደ ወንበዴው እንዲህ ብዬ እመስክርልሃለሁ፦ ጌታ ሆይ፤ በመንግሥትህ በመጣህ ጊዜ አስበኝ።"

---

ከቅዱስ ቁርባን በኋላ የሚደረግ የምስጋና ጸሎት

መቅደም፦

አምላኬ ሆይ ክብር ላንተ ይሁን! (፫ ጊዜ)

"አምላኬ ጌታ ሆይ፤ እኔን ኃጢአተኛውን ስላልናቅኸኝ፤ ነገር ግን ከቅዱስ ምስጢርህ እንድካፈል ስላበቃኸኝ አመሰግንሃለሁ... ይህ ቁርባን ለነፍሴና ለሥጋዬ ፈውስ ይሁንልኝ፤ ጠላትን ሁሉ ያባርርልኝ፤ የልቦናዬንም ዓይኖች ያብራልኝ..."

የቅዱስ ስምዖን መታፍራስቴስ ጸሎት፦

"ለእኔ ምግብ ትሆን ዘንድ በፈቃድህ ራስህን ሰጠኸኝ፤ እንተ የማይገባቸውን የምታቃጥል እሳት ነህ። ፈጣሪዬ ሆይ፤ አታቃጥለኝ፤ ነገር ግን ወደ ሰውነቴ፤ ወደ ደም ሥሮቼና ወደ ልቤ ግባ። የኃጢአቴን እሾህ አቃጥልልኝ... ጉልበቴንና ሰውነቴን አጽናልኝ። አምስቱንም ሕዋሳዬን አብራልኝ..."

የቅዱሳን አባቶች ምስጋና (Troparia)

ቅዱሲ	የተመሰገነው ቅዱስ	ዋና ይዘት
የቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ	ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ	"ከአንደበትህ የሚወጣው ጸጋ እንደ ፋኖስ ዓለምን አበራ... በአንድ አምላክ በሦስትነት እንድናመልክ እስተማርከን።"
የቅዱስ ባሲልዮስ	ቅዱስ ባሲልዮስ ዘቂሳርያ	"ትምህርትህ በምድር ሁሉ ላይ ተሰማ... የቤተ ክርስቲያን ጽኑ መሠረት ሆነህ ተገለጥክ።"
የቅድመ ተቀደሰ ቁርባን	ቅዱስ ጎርጎርዮስ (ዲያሎጊስት)	"እውነት እንተን ለጋቢዎችህ እንደ እምነት ሕግ፤ የየዋህነት ምልክትና የትሕትና መምህር አድርጋ ገለጠችህ።"

---

መደምደሚያ

ለእመቤታችን የሚቀርብ ምስጋና፦

"ከኪሩቤል የምትበልጧ፤ ከሱራፌልም ይልቅ ክብርሽ የላቀ፤ ያለ መለወጥ የሁሉ ፈጣሪ የሆነውን ቃል የወለድኸ፤ እውነተኛ ወላጁት አምላክ ሆይ፤ እናከብርሻለን።"

---

እባክዎን በፍቅርዎ እና በጸሎትዎ በፔይፓል (PayPal) ይደግፉኝ፦ [paypal.me/lukengo12](https://paypal.me/lukengo12)



