

Project Gutenberg: Orthodox Daily Prayers (Orthodoxe Dagelijkse Gebeden) E-boek

Dit e-boek is voor iedereen overal in de Verenigde Staten en de meeste andere delen van de wereld gratis en zonder vrijwel enige beperking te gebruiken. U mag het kopiëren, weggeven of hergebruiken onder de voorwaarden van de Project Gutenberg-licentie die bij dit e-boek is gevoegd of die online te vinden is op www.gutenberg.org. Als u zich niet in de Verenigde Staten bevindt, dient u de wetgeving van het land waar u verblijft te controleren voordat u dit e-boek gebruikt.

Titel: Orthodox Daily Prayers (Orthodoxe Dagelijkse Gebeden)

Auteur: Anoniem

Releasedatum: 16 januari 2011 [EBook #34981]

Laatst bijgewerkt: 25 september 2021

Taal: Engels

Geproduceerd door: Gerard Arthus, Stephen Hutcheson en het Online Distributed Proofreading Team

*** BEGIN VAN DIT PROJECT GUTENBERG E-BOEK: ORTHODOX DAILY PRAYERS ***

**ORTHODOXE
DAGELIJKSE GEBEDEN
UITGEVERIJ VAN HET
SINT-TIKHON SEMINARIE**

**ORTHODOXE
DAGELIJKSE GEBEDEN
UITGEVERIJ VAN HET
SINT-TIKHON SEMINARIE**

1982

Gedrukt

met de zegen

van

**Zijne Excellentie,
de Hoogwaardige
Bisschop
HERMAN**

Bisschop van Philadelphia en Oost-Pennsylvania

INHOUDSOPGAVE

- Inleiding
- Morgengebeden
- Gedachtenis van de Levenden en de Overledenen
- Gebeden aan Tafel
- Dienst van de Dagsluiting (Completen)
- Gebeden voor het Slapengaan
- De Drie Kanons
- Kanon ter Voorbereiding op de Heilige Communie
- Gebeden ter Voorbereiding op de Heilige Communie
- Dankgebeden na de Heilige Communie

INLEIDING

HET GEBEDENBOEK

Dit gebedenboek bevat de meest fundamentele dagelijkse gebeden van een orthodox christen, zoals die aan ons zijn overgeleverd door voornamelijk de Russische Kerk, hoewel andere orthodoxe tradities op dit punt zeer gelijklopend zijn.

In dit boek vinden we de psalmen van de Heilige Profeet en Koning David, het gebed dat de Heer Zelf aan Zijn heilige discipelen leerde, de gebeden van de woestijnvaders, van de grote patriarchen en leraren van de Kerk, evenals gebeden van vrome vaders uit recentere tijden.

De publicatie van deze gebeden is niet bedoeld om de vrije uitdrukking van de ziel van de christen jegens de Schepper, de Alheilige Moeder Gods (**Theotokos**) en de Heiligen te

beperken. Integendeel, door deze gebeden te lezen, leren wij hoe we moeten bidden; zij worden een model voor onze eigen persoonlijke gebeden. Vaak willen we bidden, maar worden we zo afgeleid door de jachtige wereld om ons heen, of zo bezwaard door angst en verdriet, dat we niet weten waar we moeten beginnen. Op zulke momenten beginnen we met het gebedenboek en merken we dat niet alleen veel van wat we wilden zeggen al is vervat in de gebeden van de vaders, maar dat we daarna ook onze eigen woorden vinden om ons hart verder uit te storten.

Er is nog een ander geschenk in het gebedenboek. Als orthodoxe christenen zijn wij allen ledematen van hetzelfde Lichaam. Wij drukken die eenheid uit en nemen eraan deel in de diensten van de Kerk, in het bijzonder in de Goddelijke Liturgie. Via het gebedenboek wordt deze eenheid binnengebracht in onze huizen of waar een orthodox christen het ook leest. Onze eigen gebeden worden naar de Troon van God gedragen op de vleugels van de gebeden die al eeuwenlang door Gods volk worden gebruikt. Wij bidden niet langer alleen.

DE GEBEDSREGEL

In de geschiedenis van de Kerk zijn vele gebedsregels ontstaan. Nergens of op geen enkel moment was er een absoluut uniforme regel. In het Rusland van de 19e eeuw bijvoorbeeld verschilde de regel aanzienlijk tussen de kloosters, hoewel bepaalde basiselementen overal aanwezig bleven. Daarom mag de term "Gebedsregel" nooit worden opgevat als een keurslijf dat onze gemeenschap met God controleert en beperkt.

Wat de Regels ons leren is het belang van regelmaat in het gebedsleven. Het is beter om elke dag een paar gebeden te lezen zonder deze over te slaan, dan een groot aantal gebeden op een grillige, willekeurige manier te lezen. Degenen onder ons die het geluk hebben een geestelijk vader te hebben, moeten hem raadplegen voordat zij hun eigen Regel vaststellen. Degenen die dat niet hebben, moeten beginnen met een bescheiden Regel en deze pas uitbreiden wanneer deze een vast en onmisbaar onderdeel van het leven is geworden.

DE VERTALING

In deze vertaling hebben we getracht een eigentijdse maar plechtige vorm van de taal te gebruiken. Waar mogelijk zijn bestaande vertalingen van de *Orthodox Church in America* gebruikt. De psalmen zijn ontleend aan de *Revised Standard Version* (RSV), waarbij wijzigingen zijn aangebracht op plaatsen waar er significante verschillen zijn met de orthodoxe liturgische psalmen (gebaseerd op de **Septuagint**). De nummering van de psalmen volgt overal de Septuagint.

MORGENGEBEDEN

Na het ontwaken verlaat u zonder luiheid uw bed en na uzelf verzameld te hebben, maakt u het **Kruisteken** en zegt u:

In de Naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen.

Blijf vervolgens een moment in stilte staan totdat al uw zintuigen tot rust zijn gekomen. Maak daarna drie buigingen en zeg:

Here Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, een zondaar.

Begin dan de Morgengebeden met deze woorden:

Here Jezus Christus, Zoon van God, door de voorspraak van Uw allerzuiverste Moeder en van alle heiligen, ontferm U over ons. Amen.

Eer zij U, onze God, eer zij U.

Aan de Hemelse Koning

Hemelse Koning, Trooster, Geest van de Waarheid, Die overal aanwezig zijt en alles vervult, Schatkamer van alle goederen en Schenker van het leven: Kom en woon in ons, reinig ons van alle onzuiverheid en red onze zielen, o Goedertierene.

Het Trisagion

Heilige God, Heilige Sterke, Heilige Onsterfelijke, ontferm U over ons. (3 maal)

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Aan de Heilige Drie-eenheid

Alheilige Drie-eenheid, ontferm U over ons. Heer, reinig ons van onze zonden. Meester, vergeef ons onze overtredingen. Heilige, bezoek ons en genees onze zwakheden omwille van Uw Naam.

Heer, ontferm U. (3 maal)

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Het Onze Vader

Onze Vader, Die in de hemelen zijt, Uw Naam worde geheiligd. Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, op aarde zoals in de hemel. Geef ons heden ons dagelijks brood; en vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren; en leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.

(Indien er een priester aanwezig is, voegt hij de gebruikelijke lofprijzing toe)

Troparia na het ontwaken

Nu wij zijn opgestaan uit de slaap, werpen wij ons voor U neer, o Goede, en zingen U, o Machtige, de engelenzang toe: Heilig, Heilig, Heilig zijt Gij, o God; door de Moeder Gods, ontferm U over ons.

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest:

Heer, Gij hebt mij doen opstaan uit mijn bed en uit de slaap; verlicht mijn geest en mijn hart, en open mijn lippen om U te loven, o Heilige Drie-eenheid: Heilig, Heilig, Heilig zijt Gij, o God; door de Moeder Gods, ontferm U over ons.

Nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen:

Onverwacht zal de Rechter komen en de daden van eenieder zullen openbaar worden; maar in de diepte van de nacht roepen wij vol vrees: Heilig, Heilig, Heilig zijt Gij, o God; door de Moeder Gods, ontferm U over ons.

Heer, ontferm U. (12 maal)

Gebed van dankzegging

Nu ik ben opgestaan uit de slaap, dank ik U, o Heilige Drie-eenheid. In Uw overvloedige goedheid en lankmoedigheid zijt Gij niet toornig op mij geworden om mijn luiheid en mijn zonden, en hebt Gij mij niet in mijn ongerechtigheden vernietigd. Integendeel, in Uw gebruikelijke liefde voor de mensheid hebt Gij mij opgericht terwijl ik in wanhoop neerlag, zodat ik vroeg kan opstaan en Uw heerschappij kan verheerlijken. Verlicht nu de ogen van mijn geest en open mijn lippen, zodat ik Uw woorden mag leren, Uw geboden mag begrijpen, Uw wil mag doen, U mag loven met een oprecht hart en Uw allerheiligste Naam mag verheerlijken: van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Oproep tot aanbidding

Komt, laten wij aanbidden God, onze Koning!

Komt, laten wij aanbidden en neerknielen voor Christus, onze Koning en onze God!

Komt, laten wij aanbidden en neerknielen voor Christus Zelf, onze Koning en onze God!

PSALM 50

Ontferm U over mij, o God, naar Uw grote goedertierenheid;

Delg mijn overtreding uit naar de volheid van Uw barmhartigheid.

Was mij geheel van mijn ongerechtigheid,

En reinig mij van mijn zonde!

Want ik erken mijn overtredingen,

En mijn zonde staat mij bestendig voor ogen...

(Ingekort voor de vertaling)

Schep in mij een rein hart, o God,

En vernieuw een vaste geest in mijn binnenste.

Verwerp mij niet van voor Uw aangezicht,

En neem Uw Heilige Geest niet van mij weg...

HET SYMBOOL VAN HET GELOOF (GELOOFSBELIJDENIS)

Ik geloof in één God, de almachtige Vader, Schepper van hemel en aarde, van alle zichtbare en onzichtbare dingen.

En in één Heer, Jezus Christus, de eniggeboren Zoon van God, geboren uit de Vader voor alle eeuwen. Licht uit Licht, ware God uit ware God; geboren, niet geschapen, één in wezen met de Vader; door Wie alle dingen geschapen zijn; Die omwille van ons mensen en omwille van onze redding uit de hemel is neergedaald, en vlees is geworden door de Heilige Geest uit de Maagd Maria en mens is geworden...

GEBEDEN VAN DE HEILIGE MACARIUS DE GROTE

1e Gebed:

O God, reinig mij een zondaar, want ik heb niets goeds gedaan in Uw ogen. Verlos mij van de boze en laat Uw wil in mij geschieden, zodat ik mijn onwaardige lippen mag openen zonder veroordeling om Uw heilige Naam te loven... Amen.

2e Gebed:

Nu ik ben opgestaan uit de slaap, offer ik U, o Verlosser, de lofzang van de nachteraal. Ik werp mij neer en smee U: laat mij niet inslapen in de dood van de zonde. Ontferm U over mij, Gij Die vrijwillig de kruisiging hebt aanvaard... Verlicht een dag zonder zonde over mij en red mij.

3e Gebed:

Nu ik ben opgestaan uit de slaap, vlucht ik tot U, o Meester, want Gij hebt de mensheid lief, en ik haast mij om Uw werk te volbrengen. Ik smee U: help mij te allen tijde en in alle dingen. Verlos mij van alle kwaad van deze wereld en van de werken van de duivel... Amen.

GEBEDEN VAN DE HEILIGE VADERS

6e Gebed, van de Heilige Basilius de Grote

Almachtige Heer, God van de machten en van alle vlees, Die in de hoogste hemelen troont maar neerziet op de nederigen, Die de harten en gevoelens doorgrondt en de geheimen van de mens duidelijk vooraf weet. Gij zijt het beginloze Licht, bij Wie geen verandering of schaduw van ommekeer is. Onsterfelijke Koning, aanvaard de gebeden die wij U nu uit onzuivere lippen aanbieden. Verlos ons van de zonden die wij hebben begaan in daad, woord of gedachte, bewust of onbewust. Reinig ons van alle onzuiverheid van vlees en geest. Schenk ons dat wij de hele nacht van dit huidige leven doorkomen met een waakzaam hart en een nuchtere geest, in afwachting van de stralende en geopenbaarde dag van Uw eniggeboren Zoon, onze Heer, God en Verlosser Jezus Christus, wanneer de Rechter van allen zal komen in heerlijkheid om eenieder te vergelden naar zijn werken. Laat ons niet bevonden worden in een toestand van val en luiheid, maar waakzaam en ijverig in actie, bereid om binnen te gaan in Zijn vreugde en de goddelijke kamer van Zijn heerlijkheid... Want Gij zijt het ware Licht dat alles verlicht en heiligt, en alle schepselen loven U tot in de eeuwen der eeuwen. Amen.

7e Gebed, eveneens van de Heilige Basilius

Wij loven U, Allerhoogste God en Heer van barmhartigheid, Die altijd grote en ondoorgrondelijke dingen voor ons doet — glorieuze en ontzagwekkende dingen zonder tal. Gij schenkt ons de slaap tot rust voor onze zwakheid en tot verlichting van de zwoeging van ons zware vlees. Wij danken U dat Gij ons niet in onze boosheid hebt vernietigd, maar Uw

gebruikelijke mensenliefde hebt getoond en ons hebt opgericht uit onze wanhoop om Uw heerschappij te verheerlijken. Daarom smeken wij Uw grenzeloze goedheid: verlicht onze gedachten en ogen, en wek onze geest uit de diepe slaap van luiheid. Open onze lippen en vervul ze met Uw lof, zodat wij U onophoudelijk mogen bezingen en belijden... nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

8e GEBED: AVONDZANG AAN DE ALHEILIGE MOEDER GODS (THEOTOKOS)

Ik bezing Uw genade, o Hevrouwe,

En smEEK U: schenk genade aan mijn geest.

Leer mij om recht te wandelen

Op het pad van de geboden van Christus.

Schenk mij kracht om waakzaam te blijven in gezang,

En verdrijf de wanhoop van de slaap.

Ik ben gebonden door de ketenen van de zonde,

Bevrijd mij door Uw voorspraak, o Bruid van God!

Bewaar mij bij nacht en bij dag,

En verlos mij van de vijanden die mij bestrijden.

...

Gij zijt verhevener dan de engelen,

Hef mij uit boven de verwarring van deze wereld.

O hemelse wolk die het licht draagt,

Leid de geestelijke genade in mij binnen.

Ik verhef mijn lofzang, o Alreine,

Met handen en lippen die besmeurd zijn door schuld.

Verlos mij van het kwaad dat de ziel bederft,

En smEEK vurig tot Christus,

Aan Wie alle heerlijkheid en aanbidding toekomt,

Nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

9e GEBED, TOT DE HEER JEZUS CHRISTUS

Mijn allergeodigste en barmhartigste God, Here Jezus Christus! Uit grote liefde zijt Gij neergedaald en vlees geworden om allen te redden. Opnieuw smee ik U: red mij door genade! Als Gij mij redt vanwege mijn verdiensten, zou dat geen geschenk zijn, maar een plicht. Waarlijk, Gij zijt overvloedig in goedheid en eindeloos erbarmen! Gij hebt gezegd, o mijn Christus: "Wie in Mij gelooft, zal leven en nooit sterven." Als het geloof in U de wanhopige redt, zie dan hier: ik geloof! Red mij, want Gij zijt mijn God en mijn Schepper...

GEDACHTENIS VAN DE LEVENDEN EN DE OVERLEDENEN

(Dit gebed wordt dagelijks gelezen aan het einde van de gebedsregel)

Here Jezus Christus onze God, gedenk Uw eeuwige barmhartigheid en erbarmen... Gedenk in de eerste plaats de Ene, Heilige, Katholieke en Apostolische Kerk...

(Maak een buiging)

Heer, red en ontferm U over de heilige Orthodoxe Patriarchen... (namen)...

Heer, red en ontferm U over de president van ons land en alle burgerlijke overheden...

Heer, red en ontferm U over mijn geestelijk vader... en vergeef mijn overtredingen door zijn heilige gebeden.

Voor de Overledenen:

Gedenk, Heer, alle overleden Orthodoxe Patriarchen en Bisschoppen... Gedenk de zielen van Uw ontslapen dienaren, mijn ouders (namen)... en al mijn bloedverwanten. Vergeef al hun zonden, zowel opzettelijk als onopzettelijk. Schenk hun deel aan Uw eeuwige goederen en het genot van het eeuwige en gelukzalige leven. Amen.

GEBEDEN BIJ DE MAALTIJD

Voor het ontbijt:

(Trisagion gebeden) ... Here Jezus Christus, onze God, zegen de spijsen en de drank van Uw dienaren, want Gij zijt heilig, altijd, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Voor de middagmaaltijd:

Het Onze Vader. Eer zij de Vader... Heer ontferm U (3x). Zegen, o Christus God, de spijsen en de drank van Uw dienaren...

Na de middagmaaltijd:

Wij danken U, Christus onze God, dat Gij ons verzadigd hebt met Uw aardse gaven. Beroof ons niet van Uw hemels Koninkrijk... maar zoals Gij in het midden van Uw discipelen kwaamt om hun vrede te schenken, kom ook tot ons en red ons!

[38]

De priester geeft de zegen:

Gezegend is onze God, altijd, nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen!

LET OP: Als er geen priester is, beginnen de gelovigen met:

Door de gebeden van onze heilige vaders, Here Jezus Christus onze God, ontferm U over ons!

De lezer vervolgt:

Amen! Eer zij U, onze God, eer zij U!

Hemelse Koning, Trooster, Geest van de Waarheid, Die overal aanwezig zijt en alles vervult, Schatkamer van alle goederen en Schenker van het leven: Kom en woon in ons, reinig ons van alle onzuiverheid en red onze zielen, o Goedertierene.

Heilige God, Heilige Sterke, Heilige Onsterfelijke, ontferm U over ons! (3 maal)

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Alheilige Drie-eenheid, ontferm U over ons. Heer, reinig ons van onze zonden. Meester, vergeef ons onze overtredingen. Heilige, bezoek ons en genees onze zwakheden omwille van Uw Naam.

Heer, ontferm U. (3 maal)

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Onze Vader, Die in de hemelen zijt, Uw Naam worde geheiligd. Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, op aarde zoals in de hemel. Geef ons heden ons dagelijks brood; en vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren; en leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.

De priester roept uit:

Want van U is het Koninkrijk, de macht en de heerlijkheid, van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen.

De lezer vervolgt:

Amen! Heer, ontferm U. (12 maal)

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Komt, laten wij aanbidden God, onze Koning!

Komt, laten wij aanbidden en neerknielen voor Christus, onze Koning en onze God!

Komt, laten wij aanbidden en neerknielen voor Christus Zelf, onze Koning en onze God!

PSALM 50

(De psalm van boetedoening)

Ontferm U over mij, o God, naar Uw grote goedertierenheid; delg mijn overtreding uit naar de volheid van Uw barmhartigheid. Was mij geheel van mijn ongerechtigheid, en reinig mij van mijn zonde! Want ik erken mijn overtredingen, en mijn zonde staat mij bestendig voor ogen...

PSALM 69

O God, kom mij te hulp! Heer, haast U om mij bij te staan!...

PSALM 142

Heer, hoor mijn gebed; luister naar mijn smeken! Antwoord mij in Uw trouw, in Uw rechtvaardigheid!...

DE GROTE LOFPRIJZING (DOXOLOGIE)

Eer aan God in de hoogste hemelen, en vrede op aarde onder de mensen van goede wil. Wij loven U! Wij prijs U! Wij aanbidden U! Wij verheerlijken U! Wij danken U voor Uw grote heerlijkheid!...

HET SYMBOOL VAN HET GELOOF (GELOOFSBELIJDENIS)

Ik geloof in één God, de almachtige Vader, Schepper van hemel en aarde...

TROPARIA VOOR DE DAGEN VAN DE WEEK

(Voorbeeld voor de zondagavond)

Wij, onwaardigen, bidden u onophoudelijk, o aartsengelen van de hemelse legerscharen: bescherm ons door uw gebeden onder de schaduw van de vleugels van uw geestelijke heerlijkheid...

GEBED VAN DE HEILIGE EPHRAÏM DE SYRIËR

(Gelezen tijdens de Grote Vasten)

Heer en Meester van mijn leven! Geef mij niet de geest van luiheid, moedeloosheid, heerszucht en ijdel gepraat. (Grote buiging)

Maar schenk aan mij, Uw dienaar, de geest van kuisheid, nederigheid, geduld en liefde. (Grote buiging)

Ja, Heer en Koning! Geef dat ik mijn eigen misstappen zie en mijn broeder niet oordeel, want Gij zijt gezegend in de eeuwen der eeuwen. Amen. (Grote buiging)

GEBED TOT DE ALHEILIGE MOEDER GODS

O onbevleete, zuivere, onvergankelijke en gans reine Vrouwe, bruid van God!... Wees mijn vurige voorspreekster en helpster in dit leven, weer de aanvallen van de vijand af en leid mij naar de redding... Amen.

GEBEDEN VOOR HET SLAPENGAAN

Gebed van de monnik Antiochus tot onze Heer Jezus Christus

Schenk ons, o Meester, nu wij ons ter ruste begeven, rust voor lichaam en ziel. Bewaar ons voor de duistere slaap van de zonde en voor elke duistere en hartstochtelijke wellust van de nacht. Kalmeer de impulsen van de hartstochten en doof de vurige pijlen die de Boze listig op ons afschiet. Bedwing de opstandigheid van ons vlees en breng onze aardse en materiële gedachten tot rust. Schenk ons, o God, een waakzame geest, zuivere gedachten, een nuchter hart en een lichte slaap, vrij van elke satanische droom. Wek ons op op het uur van het gebed, gesterkt in Uw geboden — met de herinnering aan Uw oordelen diep in ons gegrift. Geef dat wij U de hele nacht mogen verheerlijken, Uw allerheiligste en verheven Naam bezingend, prijzend en verheerlijkend: van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

TROPARIA VOOR DE NACHT (Toon 6)

Wanneer men deze gebeden privé leest, begint men met de volgende verzen:

Ontferm U over ons, Heer, ontferm U over ons, want wij zondaars, die geen enkel excuus hebben, offeren U, als onze Meester, dit smeekgebed aan: ontferm U over ons.

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest:

Heer, ontferm U over ons, want op U stellen wij ons vertrouwen. Word niet vertoornd op ons, en gedenk onze ongerechtigheden niet, maar zie ook nu op ons neer, want Gij zijt barmhartig, en verlos ons van onze vijanden; want Gij zijt onze God en wij zijn Uw volk; wij allen zijn het werk van Uw handen, en wij roepen Uw Naam aan.

Nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

O gezegende Moeder Gods (Theotokos), open voor ons de deur van barmhartigheid, opdat wij, die onze hoop op U hebben gesteld, niet verloren gaan, maar door U verlost worden van alle tegenspoed, want Gij zijt de redding van het christengeslacht.

Heer, ontferm U. (12 maal)

HET GEBED VAN DE HEILIGE MACARIUS DE GROTE

(Gebed 1, tot God de Vader)

O eeuwige God en Koning van alle schepselen, Die mij vergund heeft dit uur te bereiken: vergeef mij de zonden die ik vandaag heb begaan in daad, woord en gedachte. Reinig, o Heer, mijn nederige ziel van alle onzuiverheid van vlees en geest. Schenk mij, Heer, dat ik deze nacht in vrede mag doorslapen. Wanneer ik opsta van dit eenvoudige bed, geef dat ik Uw Heilige Naam mag behagen al de dagen van mijn leven... Want van U is het Koninkrijk, de Macht en de Heerlijkheid, van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest, nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

HET GEBED VAN DE HEILIGE JOHANNES CHRYSOSTOMOS

(24 korte smeekbeden voor elk uur van de dag en nacht)

Voor de dag:

- Heer, ontnem mij Uw hemelse goederen niet.
- Heer, verlos mij van de eeuwige pijn.
- Heer, als ik gezondigd heb in geest of gedachte, woord of daad, vergeef mij.
- Heer, verlos mij van alle onwetendheid, vergetelheid, kleinmoedigheid en gevoelloosheid.

Voor de nacht:

- Heer, aanvaard mij in boetvaardigheid.
- Heer, verlaat mij niet.
- Heer, leid mij niet in verzoeking.
- Heer, schenk mij goede gedachten.
- Heer, schenk mij tranen, de herinnering aan de dood en berouw.

GEBED TOT DE HEILIGE BESCHERMENGEL

Heilige Engel van Christus, mijn heilige beschermer, die waakt over mijn ziel en mijn lichaam: vergeef mij alles waarin ik vandaag gezondigd heb. Verlos mij van alle kwaad van de vijand, opdat ik mijn God door geen enkele zonde vertoorn. Bid voor mij, uw zondige en onwaardige dienaar, opdat u mij waardig mag tonen voor de goedheid en barmhartigheid van de Alheilige Drie-eenheid, de Moeder van onze Heer Jezus Christus en alle Heiligen. Amen.

DE DRIE CANONS (DE BOETECANON)

(Traditioneel gelezen voor de Heilige Communie)

Ode 1 (Toon 6)

Irmos: Israël trok te voet over de bodem van de zee als over droog land; zij zagen hun achtervolger Farao verdrinken en riepen uit: Laten wij voor God een overwinningslied zingen!

Canon van Boetedoening:

Ontferm U over mij, o God, ontferm U over mij!

Beladen met zonden nader ik U nu, mijn Meester en mijn God. Ik durf mijn ogen niet naar de hemel op te slaan, maar bid slechts: o Heer, schenk mij het besef om bitter te wenen over mijn daden.

Ontferm U over mij, o God, ontferm U over mij!

O wee mij zondaar! Ik ben de ellendigste van alle mensen! Er is geen berouw in mij! Heer, schenk mij tranen, opdat ik bitter mag wenen over mijn daden.

Alheilige Moeder Gods, red ons!

Zuivere Moeder van God, zie neer op mij zondaar, en verlos mij uit de strikken van de duivel. Leid mij op het pad van berouw, opdat ik bitter mag wenen over mijn daden.

CANON TOT DE ALHEILIGE MOEDER GODS (THEOTOKOS)

Alheilige Moeder Gods, red ons!

Ik kies U als de Voorspreekster en Beschermvrouwe van mijn leven, o Maagd en Moeder van God. Leid mij naar Uw haven, o Bron van alle goed, o enige Steun van de gelovigen die door allen bezongen wordt.

Alheilige Moeder Gods, red ons!

Ik smee U, o Maagd: verdrijf de storm van droefheid en de verwarring in mijn ziel. U bent de Bruid van God, die de Oorsprong van de stilte heeft gebaard; U alleen bent de allerzuiverste.

Alheilige Moeder Gods, red ons!

Schenk Uw overvloed aan iedereen, o Moeder die de Weldoener hebt gebaard, de Bron van alle goedheid. U kunt alles doen, want God heeft U gezegend, U die Christus de Almachtige hebt gedragen.

Alheilige Moeder Gods, red ons!

O Maagd, sta mij bij, want ik word zwaar beproefd door ernstige ziekte en pijnen. O Alreine, ik weet dat U een onuitputtelijke en edelmoedige schatkamer van genezing bent.

CANON TOT DE HEILIGE BESCHERMENGEL

Heilige Engel van God, mijn beschermer, bid tot God voor mij zondaar!

Ik heb al mijn gedachten en mijn ziel voor u neergelegd, o mijn beschermer. Bevrijd mij van alle aanvallen van de Vijand.

Heilige Engel van God, mijn beschermer, bid tot God voor mij zondaar!

De Vijand vernedert en onderdrukt mij, en leert mij steeds zijn wil te doen. Maar u, mijn gids, laat mij niet verloren gaan!

Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest:

Schenk mij de ijver en de dankbaarheid om mijn Schepper en God te bezingen, samen met u, mijn goede Beschermengel. O mijn bevrijder, red mij van de vijanden die mij verdrukken.

Nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

O Allerzuiverste, genees de pijnlijkste wonden in mijn ziel en verdrijf de vijanden die voortdurend tegen mij strijden.

SESSIONAL HYMNEN (KATHISMATA)

Toon 6

Ik denk aan de Verschrikkelijke Dag en ween om mijn boze daden. Hoe zal ik antwoorden voor de onsterfelijke Koning? Of hoe durf ik als een verloren zoon op te zien naar de Rechter? O barmhartige Vader, o eniggeboren Zoon, en o Heilige Geest: ontferm U over mij!

Toon 2

Met brandende liefde roep ik u aan, o beschermer van mijn ziel, heilige Engel: bescherm mij en bewaar mij altijd voor de strikken van de boze. Leid mij naar het hemelse leven; verlicht, bestraal en versterk mij.

KONTAKION (Toon 6)

O standvastige beschermvrouw van de christenen, die onophoudelijk bemiddelt bij de Schepper: versmaad de roep van ons zondaars niet, maar kom ons in Uw goedheid spoedig te hulp, wij die U in geloof aanroepen. O Moeder Gods (Theotokos), verhoor spoedig ons smeken en wees onze voorspreekster, want U beschermt altijd degenen die U eren.

ODE 4

Irmos: "Christus is mijn kracht, mijn God en mijn Heer" — zo zingt de heilige Kerk met machtige stem, jubelend in de Heer.

Canon van Boetedoening:

Ontferm U over mij, o God, ontferm U over mij!

Onze huidige weg is breed en vol genoegens, maar de Laatste Dag zal bitter zijn wanneer de ziel het lichaam verlaat. O mens, hoed u voor die genoegens ter wille van het Koninkrijk Gods.

Ontferm U over mij, o God, ontferm U over mij!

Waarom vervolgt gij de arme? Waarom houdt gij het loon van de arbeider in? Waarom houdt gij niet van uw broeder? Waarom jaagt gij lust en hoogmoed na? O mijn ziel, laat dit alles los en doe boete ter wille van het Koninkrijk Gods.

Ontferm U over mij, o God, ontferm U over mij!

O dwaze mens! Hoe lang zult gij nog als een bij bezig zijn met het verzamelen van rijkdom? Het zal spoedig vergaan als stof en as. Zoek liever het Koninkrijk Gods.

CANON TER VOORBEREIDING OP DE HEILIGE COMMUNIE

Ode 1 (Toon 2)

Vers: Schep in mij een zuiver hart, o God, en vernieuw in mijn binnenste een vaste geest.

Heer, laat Uw Lichaam en Uw Kostbaar Bloed voor mij het Brood des levens zijn, en mij genezen van alle kommer.

Vers: Verwerp mij niet van Uw aangezicht, en neem Uw Heilige Geest niet van mij weg.

O Christus, maak mij waardig om deel te hebben aan Uw zuivere Eucharistie en Uw goddelijk Bloed, want ik ben onwaardig, rampzalig en besmeurd door kwade daden.

GEBEDEN VOOR DE HEILIGE COMMUNIE

(Na het lezen van de Psalmen 22, 23 en 115 en de inleidende teksten, leest de gelovige de gebeden van de heilige Kerkvaders)

Gebed 1 (Heilige Basilius de Grote):

"O Meester en Heer, Jezus Christus, Bron van leven en onsterfelijkheid... ik heb gezondigd, Heer, ik heb gezondigd tegen de hemel en voor Uw aangezicht, en ik ben niet waardig om

op te zien naar de hoogte van Uw heerlijkheid... maar aanvaard mij zoals U de hoer, de moordenaar, de tollenaar en de verloren zoon hebt aanvaard..."

Gebed 2 (Heilige Johannes Chrysostomos):

"Heer mijn God, ik weet dat ik niet waardig ben... dat U binnentreedt onder het dak van mijn ziel, want zij is geheel woest en vervallen... Maar zoals U Zichzelf vanuit de hoogte voor ons hebt vernederd, verwaardig U dan ook neer te dalen tot mijn laagheid..."

Gebed 6 (Heilige Simeon de Nieuwe Theoloog):

"Van onzuivere lippen en uit een snood hart, van een onreine tong en een bezoedelde ziel, aanvaard mijn gebed, o mijn Christus... Ik heb meer gezondigd dan de zondige vrouw... maar verwerp mij niet... Zie, ik eet Uw Vlees en drink Uw Bloed... O huiveringwekkend wonder! Ik ben gras en stro, en toch heb ik deel aan het mystieke Vuur zonder te worden verteerd..."

Overzicht van de voorbereiding op de Heilige Communie

De voorbereiding in de Oosters-Orthodoxe traditie is strikt en vereist zowel lichamelijke als geestelijke inzet.

Vereiste	Detail
Vasten	Onthouding van vlees, zuivel en eieren (meestal 1-3 dagen vooraf). Volledig nuchter (niet eten of drinken) vanaf middernacht vóór de Communie.
Biecht	Meestal is een voorafgaande biecht vereist om toestemming te krijgen voor de Communie.
Gebed	Het lezen van de "Drie Canons" en de specifieke "Gebeden voor de Heilige Communie".
Verzoening	Men moet zich verzoenen met iedereen met wie men in onmin leeft of die men gekwetst heeft.

VOORBEREIDINGSGEBEDEN (Vervolg)

Gebed 9 (Heilige Johannes Chrysostomos):

"Heer Jezus Christus, mijn God, laat los, schenk kwijtschelding, reinig en vergeef mij, Uw zondige, nutteloze en onwaardige dienaar... alle misstappen die ik heb begaan van mijn jeugd af tot op dit uur, hetzij bewust of onbewust... want van U is het Koninkrijk, de macht en de heerlijkheid, met de Vader en de Heilige Geest..."

Gebed 10 (Heilige Johannes Damascenus):

"Ik sta voor de poorten van Uw tempel en toch laat ik mijn boze gedachten niet varen. Maar o Christus, zoals U de tollenaar hebt gerechtvaardigd, de Kananese vrouw hebt begenadigd en voor de moordenaar de poorten van het paradijs hebt geopend, open voor mij de diepten van Uw liefde... Laat mij niet verteren wanneer ik het aandurf Uw heilige Mystериën te ontvangen; maar aanvaard mij en verlicht mijn geestelijke zintuigen..."

BIJ HET NADEREN VAN DE KELK

(Zeg deze regels in stilte)

"Zie, ik nader tot de goddelijke Gemeenschap.

O Schepper, verteer mij niet wanneer ik deelneem,

want U bent een Vuur dat de onwaardigen verteert.

Maar reinig mij van elke smet."

Zeg daarna hardop:

"Ik geloof, Heer, en ik belijd dat U waarlijk de Christus bent, de Zoon van de levende God... Laat mij heden deelhebben aan Uw Mystiek Maal, o Zoon van God; want ik zal Uw vijanden het geheim niet verraden, noch U een kus geven zoals Judas, maar als de moordenaar belijd ik U: Gedenk mij, Heer, wanneer U in Uw Koninkrijk komt."

DANKGEBEDEN NA DE HEILIGE COMMUNIE

Eer zij U, o God! Eer zij U! Eer zij U!

"Ik dank U, Heer mijn God, dat U mij zondaar niet hebt verstoten, maar mij waardig hebt gekeurd om deel te hebben aan Uw heilige Mystериën... Laat deze dienen tot genezing van mijn ziel en lichaam, tot verdrijving van elke vijand en tot verlichting van de ogen van mijn hart..."

Gebed van de Heilige Simeon Metaphrastes:

"U hebt Zichzelf vrijwillig aan mij tot voedsel gegeven, U Die een Vuur bent dat de onwaardigen verteert. Verteer mij niet, o mijn Schepper, maar doordring mijn ledematen, mijn gewrichten en mijn hart. Verbrand de doornen van mijn zonden... Maak mijn knieën en mijn lichaam sterk. Verlicht mijn vijf zintuigen..."

LOFZANGEN (TROPARIA)

Liturgie	Heilige	Kerninhoud
Chrysostomos	H. Joh. Chrysostomos	"De genade die uit uw mond straalde als een lichtbaken heeft de wereld verlicht... en leerde ons de ene God in de Drie-eenheid te aanbidden."
Basilius	H. Basilius de Grote	"Uw verkondiging is uitgegaan over de gehele aarde... u zijt geopenbaard als het onwankelbare fundament van de Kerk."
Voorafgewijde	H. Gregorius Dialogos	"De waarheid heeft u aan uw kudde getoond als een regel van het geloof, een toonbeeld van zachtmoedigheid en een leraar van onthouding."

BESLUIT

"Het is waarlijk passend U zalig te prijzen, o Moeder van God, die altijd gezegend en gans onbevlekt zijt en de Moeder van onze God. Die eerwaardiger zijt dan de Cherubijnen en onvergelijkelijk roemrijker dan de Serafijnen, die zonder smet God het Woord hebt gebaard, U, de wezenlijke Moeder van God, maken wij groot."

Steun mij alstublieft via PayPal met uw liefde en gebeden: paypal.me/lukengo12