

دلته د پښتو ژبې ژباړه ده:

د پروژې گوټنبرگ (Project Gutenberg) پروژه: د اورتودوکس ورځنيو دعاگانو (Orthodox Daily Prayers) برېښنايي کتاب

دا برېښنايي کتاب په متحده ايالاتو او د نړۍ په ډېرو نورو برخو کې د هر چا لپاره د وړيا کارولو لپاره دی او نږدې هېڅ ډول محدوديت نلري. تاسو کولی شئ دا د پروژې گوټنبرگ د جواز له مخې چې په دې برېښنايي کتاب کې شامل دی يا په آنلاین ډول په [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org) کې شتون لري، کاپي کړئ، چا ته يې ورکړئ يا يې بيا وکاروئ. که تاسو په متحده ايالاتو کې نه یاست، نو تاسو بايد د دې برېښنايي کتاب کارولو دمخه د خپل هېواد قوانين وگورئ.

سرليک: د اورتودوکس ورځني دعاگاني (Orthodox Daily Prayers)

ليکوال: نامعلوم

د خپرېدو نېټه: د ۲۰۱۱ کال د جنوري ۱۶ مه [برېښنايي کتاب #34981]

وروستی تازه معلومات: د ۲۰۲۱ کال د سپټمبر ۲۵ مه

ژبه: انگليسي

چمتو کوونکي: جیرارد ارتوس، سټيفن هچيسن، او د آنلاین توزیع شوي پروف ريډينگ ټيم (Online Distributed Proofreading Team)

\*\*\* د پروژې گوټنبرگ د برېښنايي کتاب پيل: د اورتودوکس ورځني دعاگاني \*\*\*

د اورتودوکس ورځني دعاگاني

د سينټ ټيکون د مذهبي مدرسي

(سيمینارۍ) خپرندويه ټولنه

د اورتودوکس ورځني دعاگاني

د سينټ ټيکون د مذهبي مدرسي

(سيمینارۍ) خپرندويه ټولنه

۱۹۸۲

د چاپ حق:

د مبارکۍ او اجازې سره

د

عالي قدر،

محترم اسقف (بیشپ)

هرمن

د فیلاډلفیا او ختیخ پنسلوانیا اسقف

#### فهرست

- سریزه
- د سهار دعاګانې
- د ژوندیو او مړو یادونه
- د ږدې خورلو د مېز دعاګانې
- د ماښام د لمانځه مراسم (Compline)
- تر ویده کېدو وړاندې
- درې واړه قانوني سرودونه (The Three Canons)
- د پاکې عشا (Communion) لپاره د چمتووالي قانون
- د پاکې عشا لپاره د چمتووالي دعاګانې
- د پاکې عشا وروسته د شکرګزاری دعاګانې

د دعا دا کتاب د یو اورتودوکس مسیحي ترټولو بنسټيزې ورځنۍ دعاگانې لري، چې په اصل کې مور ته د روسیې د کلیسا لخوا په میراث پاتې دي، که څه هم په دې برخه کې نور اورتودوکس دودونه هم ورته والی لري.

په دې کتاب کې به مور د مقدس پیغمبر او پاچا داود زبور، هغه دعا چې خپله مالیک خپلو سپېڅلو شاگردانو ته بنودلې، د دېنټو د پلرونو، د کلیسا د سترو مشرانو او استادانو دعاگانې، او د وروستیو پېړیو د سپېڅلو پلرونو مناجات ومومو.

د دې دعاگانو خپرول د دې لپاره نه دي چې د خپل خالق، سپېڅلي بي بي مريم (Theotokos) او نورو قدیسینو په وړاندې د یو مسیحي د روح د آزاد بیان مخه ونیسي. برعکس، د دې دعاگانو په لوستلو سره مور د دعا کولو طریقه زده کوو؛ دا زموږ د شخصي دعاگانو لپاره یوه بېلگه ګرځي. ډېر ځله موږ غواړو دعا وکړو خو د شاوخوا بوختي نړۍ له امله بې‌دنگه کېږو، یا د وېرې او خپګان له امله دومره غمجن یو چې نه پوهیږو له کومه ځایه پیل وکړو. په داسې وخت کې، موږ د دعا له کتاب [۲] څخه پیل کوو او وینو چې نه یوازې ډېر هغه څه چې موږ یې ویل غوښتل، د پخوانیو خلکو په دعاگانو کې رانغاړل شوي، بلکې وروسته موږ خپل ټکي هم موندلی شو چې د زړه براس پرې وباسو.

د دعا په کتاب کې یوه بله ډالۍ هم شته. د اورتودوکس مسیحیانو په توګه، موږ ټول د یو بدن غړي یو. موږ دا یووالی د کلیسا په مراسمو کې، په ځانګړي ډول په "مقدس لیتورجي" کې څرګندوو او برخه پکې اخلو. د دعا د کتاب له لارې، دا یووالی زموږ کورونو ته یا هر هغه ځای ته راځي چې یو اورتودوکس مسیحي پکې دا کتاب لولي. زموږ خپلې شخصي دعاګانې د هغو کلمو په وژرونو د خدای حضور ته ځي چې د پېړیو راهیسې د خدای د خلکو لخوا کارول شوي دي. موږ نور یوازې دعا نه کوو.

## د دعا اصول

د کلیسا په تاریخ کې د دعا ډېر اصول رامنځته شوي دي. هیڅ ځای او هیڅ وخت یو مطلق یو شان قانون شتون نه درلود. د بېلګې په توګه، په ۱۹مه پېړۍ کې په روسیه کې د خانقاوو ترمنځ په اصولو کې د پام وړ توپیر و، که څه هم ځینې بنسټیز عناصر په ټولو ځایونو کې یو شان وو. له همدې امله، د "دعا اصول" اصطلاح باید هیڅکله داسې یو تنګ قفس په مانا واخلستل شي چې له خدای سره زموږ اړیکه کنټرول او محدوده کړي.

هغه څه چې دا اصول موږ ته رابښي، په ژوند کې د دعا دوام او [۳] نظم اهمیت دی. دا غوره ده چې هره ورځ لږې دعاګانې پرته له وقفې ولولو، تر دې چې په ناڅاپي او بې‌نظمه توګه ډېرې دعاګانې وکړو. زموږ څخه هغه کسان چې د روحاني لارښود د لرلو بخت لري، باید د خپل ځانګړي اصول ټاکلو دمخه له هغه سره مشوره وکړي. هغه څوک چې لارښود نه لري، باید له یو کوچني او متواضع اصول څخه پیل وکړي، او یوازې هغه وخت یې زیات کړي کله چې دا د ژوند یوه منظمه او نه بېلېدونکې برخه وګرځي.

## ژباړه

موږ هڅه کړې چې په دې ژباړه کې د انګلیسي ژبې له معاصرې خو رسمي بڼې څخه کار واخلو. په کومو ځایونو کې چې شوني وه، په امریکا کې د اورتودوکس کلیسا له شته ژباړو کار اخیستل شوی. د بېلګې په توګه، د پاکې عشا لپاره د چمتووالي دعاګانې د رسمي "مقدس لیتورجي" کتاب (د سینټ ټیکون سیمینارۍ څېړندویه ټولنه، ۱۹۷۷) څخه اخیستل شوې دي. زبور، سرودونه او نورې دعاګانې چې په هغه نسخه کې نه وې، اوس وژباړل شوي او د دودیز ترتیب د بشپړولو لپاره دلته شاملې شوي دي.

زبور د "Revised Standard Version" څخه اخیستل شوي دي، خو په هغه ځایونو کې چې د اورتودوکس لیتورجي زبور (Septuagint) سره یې توپیر درلود، اړین بدلونونه پکې شوي دي. په ټول کتاب کې د زبورونو [۴] شمېره د "Septuagint" مطابق ده. موږ د بېلابېلو بائبلیکي متنونو د ارزښت څېړنه پوهانو ته پرېږدو. زموږ موخه دلته دا ده چې انګلیسي ژبې اورتودوکس مسیحیانو ته د دعا یو داسې کتاب چمتو کړو چې تر ممکنه حده هغو کتابونو ته ورته وي چې د نورو هېوادونو اورتودوکس مسیحیانو له نسلونو راهیسې کارولي دي.

## د سهار دعاگانې

له خوبه وروسته، له کټ څخه پرته له کومې سستی پاڅېږئ او د ذهن له ارامولو وروسته، د صلیب نښه جوړه کړئ او ووايئ:

د پلار، زوی او روح القدس په نوم، آمین.

بيا د يوې شېبې لپاره په چوپټيا کې ودرېږئ ترڅو ستاسو حواس ارام شي. په هغه وخت کې درې ځله سجده وکړئ او ووايئ:

ای مالک عیسی مسیح، د خدای زوی، په ما گناهکار رحم وکړه.

بيا د سهار دعاگانې په دې کلمو پیل کړئ:

ای مالک عیسی مسیح، د خدای زوی، ستاسو د پاکې مور او ټولو قدیسینو په شفاعت، په موږ رحم وکړه. آمین.

ستا جلال وي، زموږ خدایه، ستا جلال وي.

ای د اسمان پاچا، تسلي ورکونکی، د حقیقت روح، چې په هر ځای کې حاضر یې او هر څه ډکوي. د فضلونو خزانه او د ژوند بښونکی: راشه او په موږ کې مېشت شه، موږ له هر ډول ناپاکۍ پاک کړه او [6] زموږ روحونه وژغوره، ای مهربانه خدایه.

ای قدوس خدایه! ای قدوس زوروره! ای قدوس تلپاتي! په موږ رحم وکړه. (۳ ځله)

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

ای خورا سپېڅلي تثلیث (Ba Ngôi)! په موږ رحم وکړه! ای مالیکه، زموږ گناهونه پاک کړه! ای سروره، زموږ سرغړونې وښه! ای قدوسه، زموږ کمزوری وگوره او د خپل نوم په خاطر یې شفا ورکړه.

مالیکه، رحم وکړه! (۳ ځله)

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

ای زموږ پلاره چې په اسمان کې یې، ستا نوم دې مقدس وي. ستا پاچاهي دې راشي. ستا رضا دې په ځمکه داسې پوره شي لکه څنگه چې په اسمان کې ده. زموږ د هرې ورځې ډوډۍ نن موږ ته راکړه؛ او زموږ پورونه موږ ته وښه لکه څنگه چې موږ خپل پوروري بښلي دي؛ موږ په ازمېښت کې مه اچوه، بلکې له بدۍ مو وژغوره. [7]

له خوبه د پاڅېدو سره سم، موږ ستا په وړاندې سجده کوو، ای مبارک خدایه، او تاته د فرښتو سرود وايو:

قدوس! قدوس! قدوس! یې ته، ای خدایه؛ د خدای د مور (Theotokos) په شفاعت، په موږ رحم وکړه.

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته:

ای مالیکه، تازه له کټ څخه پورته کړم، زما ذهن او زړه روښانه کړه، او زما ژبه خلاصه کړه ترڅو ستا ستاینه وکړم، ای خورا سپېڅلي تثلیث: قدوس! قدوس! قدوس! یې ته، ای خدایه؛ د خدای د مور په شفاعت، په موږ رحم وکړه.

اوس، تل او تر ابدې. آمین.

قاضي به ناڅاپه راشي او د هر انسان عملونه به څرگند شي؛ مگر د شپې په نيمايي کې موږ په وېره فرياد کوو: قدوس! قدوس! قدوس! يې ته، اى خدايه؛ د خداى د موږ په شفاعت، په موږ رحم وکړه.

مالیکه، رحم وکړه! (۱۲ ځله)

له خوبه پاڅېدم او ستا شکر کوم، [8] اى خورا سپېڅلي تثليث. ستا په زياته مهرباني او صبر کې، ته زما په سستۍ او گناه غصه نه شوې، او نه دې زه په خپلو بديو کې له منځه يووړم. پرځاى يې، د خپلې تلپاتې انسان دوستۍ په اساس، تا زه له نااميدۍ پورته کړم ترڅو وختي پاڅېدم او ستا پاچاهي وستايم. اوس زما د ذهن سترگې روښانه کړه او زما ژبه خلاصه کړه، ترڅو ستا کلام زده کړم، په ستا حکمونو پوه شم، ستا رضا پوره کړم، او د زړه له کومې ستا ستاينه وکړم او ستا مقدس نوم وستايم، پلار، زوى او روح القدس، اوس، تل او تر ابده. آمين.

راځئ چې د خپل پاچا خداى عبادت وکړو!

راځئ چې د خپل پاچا او خداى مسيح په وړاندې عبادت او سجده وکړو!

راځئ چې د خپله مسيح، زموږ پاچا او خداى په وړاندې عبادت او سجده وکړو!

## ۵۰م زبور

اى خدايه، د خپلې مهرباني له مخې په ما رحم وکړه؛

زما گناهونه د خپلې لورينې له مخې پاک کړه.

ما له خپلو ټولو بديو پاک ومينځه،

او ما له خپلو گناهونو پاک کړه!

ځکه زه په خپلو تېروتنو پوهېږم،

او زما گناه تل زما په وړاندې ده...

[9-11] (متن ادامهدار...)

د ايمان نېښه (Credo)

زه په يو خداى ايمان لرم، چې قادر مطلق پلار دى، د اسمان او ځمکې او د ټولو ليدونکو او ناليدونکو شيانو خالق دى... [12] (متن ادامهدار...)

لومړى دعا (د لوى مکاریوس)

اى خدايه، ما گناهکار پاک کړه، ځکه ما ستا په وړاندې هيڅ بڼه کار نه دى کړى. ما له شيطان څخه وژغوره او خپله رضا په ما کې پوره کړه... [13] آمين.

(نورې دعاگانې تر اتمې پورې په همدې ډول ژباړل کيږي)

اتمه دعا: د سپېڅلې بې بې مريم (Theotokos) په صفت کې د شپې نيمايي سرود

زه ستا د فضل ستاينه کوم، اى بې بې،

او له تايه غواړم چې زما ذهن ته فضل وښيي.

ما ته سمه لاره وښيه،

د مسيح د حكمونو په لاره كي.

ما ته د ذكر او ستايني لپاره قوت راکړه،

او د خوب نااميدي له ما لرې كړه... [18-19] آمين.

**نهمه دعا، مالک عیسی مسیح ته:**

ای زما خورا مهربانه او د لوریني ډک خدایه، مالک عیسی مسیح! ستا د هغې سترې مینې له امله چې لرې دې، ته ځمکې ته راکوز شوي او انسان شوي ترڅو ټول خلک وژغوري. یو ځل بیا تاته زاری کوم، ما په خپل فضل سره وژغوره! که ته زما د نېکو عملونو په بدله کې وژغوري، نو دا به ډالۍ نه وي، بلکې یو پور به وي. په رښتیا چې ته د بېکچې مهربانۍ او شفقت خاوند یې! ای زما مسیحه، تا فرمایلي دي: "هر څوک چې په ما ایمان ولري، هغه به ژوند ومومي او هیڅکله به مړ نه شي." که په تا ایمان لرل ناهيلي خلک ژغوري، نو دا دی زه ایمان لرم! ما وژغوره، ځکه ته زما خدای او خالق یې. ای زما خدایه، زما ایمان زما د عملونو ځای ناستی کړه، ځکه ته به په ما کې داسې هیڅ عمل ونه مومي چې [۲۰] زما سپیناوی وکړي. زما ایمان دې د ټولو شیانو لپاره بس وي؛ هغه دې زما له لوري ځواب ورکړي؛ هغه دې زما سپیناوی وکړي؛ هغه دې ما ستا په ابدې جلال کې شریک کړي؛ او ای "کلمې" (Logos)، مگذار چې شیطان ما ونیسي او په غرور سره ووايي چې زه یې ستا له لاسونو او ستا له رمې څخه جلا کړی يم. ای مسیحه، زما ژغورونکيه: ما وژغوره که زه وغواړم او که نه! ژر راشه، ځکه زه د تباهي په حال کې يم! ته له هغه وخته زما خدای یې چې زه لا د خپلې مور په ګېډه کې وم. ای مالکه، ما ته توفیق راکړه چې اوس تاته داسې مینه درکړم لکه څنګه چې مې پخوا له ګناه سره کوله، او اجازه راکړه چې ستا لپاره پرته له سستی داسې کار وکړم لکه څنګه چې مې د فریبکار شیطان لپاره کاوه. له دې هم زیات، زه به ستا لپاره، چې زما مالک او خدای عیسی مسیح یې، د خپل ژوند په ټولو ورځو کې خدمت کوم، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

**لسمه دعا، د ژوند د ساتونکي فرښتي په حضور کې:**

ای سپېڅلي فرښتي، ته چې زما د خوار روح او د خواهشاتو نه ډک ژوند ساتونکي یې: ما ګناهکار مه پرېږده او زما د بې صبری له امله له ما څخه مه لیرې کېږه. مگذار چې شریر شیطان زما د دې مړېدونکي جسم له لارې پر ما برلاسی شي. زما له کمزوري او [۲۱] بې وسه لاس سره مرسته وکړه او ما د نجات په لاره رهبري کړه. ای د خدای سپېڅلي فرښتي، زما د خوار روح او جسم ساتونکي: ما وښه د هغو ټولو خپګانونو له امله چې ما ستا د ژوند په اوږدو کې تاته درکړي دي. که ما تېره شپه ګناه کړې وي، نن مې وساته. ما له هر ډول وسوسو او بدبختۍ څخه وساته، ترڅو د هیڅ ګناه له لارې خدای خفه نه کړم. زما لپاره مالک ته دعا وکړه، ترڅو هغه ما په خپلې وېرې (تقوا) کې ثابت کړي او ما، چې د هغه بنده يم، د هغه د مهربانۍ مستحق وګرځوي. آمین.

**یوولسمه دعا، سپېڅلي بي بي مريم (Theotokos) ته:**

ای خورا سپېڅلي بي بي مريم، زما مېرمنې: ستا د سپېڅلو او ځواکمنو دعاګانو په برکت، له ما څخه چې ستا عاجز او ناخلفه بنده يم، ناهيلي، هېرېدل، ناپوهي، بې تفاوتې او ټولي ناپاکي، بدې او کفرې اندېښنې زما له خوار زړه او تیاره ذهن څخه لیرې کړه. زما د خواهشاتو اور مړ کړه، ځکه زه بې وزله او خوار يم. ما له بې شمېره بدو خاطرو او خیالونو څخه وژغوره. ما له ټولو [۲۲] بدو عملونو څخه خلاص کړه، ځکه ته د ټولو نسلونو لخوا مبارکه ګڼل کېږي او ستا ډېر لوړ نوم تر ابدې پورې د جلال خاوند دی. آمین.

سلام په تا ای مريم، چې له فضل څخه ډکه یې، خدای له تا سره دی. ته د ټولو ښځو ترمنځ مبارکه یې او ستا د بطن مېوه (عیسی) مبارک دی، ځکه تا زموږ د روحونو ژغورونکې نړۍ ته راوړی دی!

ای زموږ د خدای مسیح تلپاتې باکره او پرتمینه مورې، زموږ دعاګانې خپل زوی او زموږ خدای ته وړاندې کړه، ترڅو ستا په شفاعت زموږ روحونه وژغوري.

ای د اسمان لښکرو، سپېڅلو فرښتو او مشرانو فرښتو، زموږ ګناهکارانو لپاره دعا وکړئ.

ای پرمینو رسولانو، پیغمبرانو، شهیدانو او ټولو قدیسینو، زموږ گناهکارانو لپاره دعا وکړئ.

ای سپېڅلي \_\_\_\_\_ (دلته د خپل ساتونکي قدیس نوم واخلئ)، زما لپاره خدای ته دعا وکړه، ځکه زه په شوق سره تاته پناه دروړم، ته چې زما د روح چټک مرستندوی او شفاعت کونکی یې!

ای مالیکه، خپل خلک وژغوره او خپل میراث ته برکت ورکړه. اورتودوکس مسیحیانو ته پر دښمنانو بریا ور په برخه کړه؛ او د خپل صلیب په ځواک سره خپل استوګنځی خوندي وساته.

رېښتیا هم دا سمه ده چې تاته مبارکي ووايو، ای [۲۳] بي بي مريم (Theotokos)، ته چې تل مبارکه او خورا پاکه یې او زموږ د خدای مور یې. ته له کروبیانو (Cherubim) څخه لوړه او له سرافیمانو (Seraphim) څخه بېکچې پرمینه یې: تا پرته له ناپاکۍ "د خدای کلمه" نړۍ ته راوړه: ای د خدای رېښتیني موري، موږ ستا ستاینه کوو.

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

مالیکه، رحم وکړه! (۳ ځله)

ای مالیک عیسی مسیح، د خدای زوی، ستاسو د پاکې مور، زموږ د محترمو او الهي پلرونو او ټولو قدیسینو په خاطر، ما گناهکار وژغوره. آمین.

---

#### د آپتینا (Optina) د مشرانو دعا:

ای مالیکه، ما ته توفیق راکړه چې هر هغه څه چې راتلونکي ورځ یې راوړي، په ارامه روح سره ومنم. ما ته توفیق راکړه چې خپل ځان په بشپړ ډول ستا رضا ته وسپارم.

نن په هر ساعت کې، په هر څه کې زما لارښوونه او ملاتړ وکړه. هر خبر چې نن ماته رارسې، [۲۴] ما ته یې په ارام زړه او ثابت باور سره د منلو توفیق راکړه چې هر څه ستا تر حکم لاندې دي.

زما په ټولو خبرو او عملونو کې زما اندېښنې او احساسات کنټرول کړه. په ټولو ناڅاپي پېښو کې، مگذار چې هېر کړم چې دا هر څه ستا لخوا رالېږل شوي دي.

ما ته توفیق راکړه چې د خپلې کورنۍ له هر غړي سره په نېکه او هوښیارۍ چلند وکړم، ترڅو څوک خفه یا پرېشانه نه کړم.

ای مالیکه، ما ته د راتلونکي ورځې د ستړیا او پېښو د زغملو ځواک راکړه. زما اراده رهبري کړه او ماته د دعا، باور، امید، صبر، ښې او مینې درس راکړه. آمین.

---

#### [۲۵] د ژوندیو او مړو یادونه:

ای مالیک عیسی مسیح، زموږ خدایه، خپله ابدي مهرباني او شفقت په یاد لره، چې له امله یې ته انسان شوې او په خپله خوښه دې صلیب او مرګ ومانه ترڅو په تا ایمان لرونکي وژغوري. ته له مړو څخه راپاڅېدې، اسمان ته وختې او د خدای پلار ښي لوري ته کښېناستې. د خپلو هغو بندگانو عاجزانه دعاګانو ته غوږ شه چې په ټول زړه تاته فریاد کوي.

ای مالیکه، خپلې هغې یوازینۍ سپېڅلي کلیسا ته چې په خپله قیمتي وینه دې ترلاسه کړې، ثبات او برکت ورکړه. په کلیسا کې سوله راوله او هغه تر ابدې د دوزخ له دروازو خوندي وساته. [۲۶-۲۷]

ای مالیکه، زموږ د هېواد ولسمشر، ملکي چارواکو او وسله والو ځواکونو ته نجات او رحم ورکړه. دوی ته سوله او مهرباني ورکړه ترڅو موږ وکولی شو یو ارام او پاک ژوند ولرو. [۲۸]

ای مالیکه، زما مور او پلار \_\_\_\_\_، زما مېرمن/مېړه \_\_\_\_\_، زما اولادونه \_\_\_\_\_، او زما ټول دوستان او خپلوان وژغوره. دوی ته د دې نړۍ او د اخرت نېکۍ ورکړه. [۲۹-۳۰]

ای مالیکه، هغو کسانو ته رحم او بښنه وکړه چې له ما څخه نفرت کوي، ما ته یې زیان رسولی یا مې خفه کړي دي. مگذار چې هغوی زما په خاطر تباہ شي. [۳۱]

(د مړو لپاره دعا):

ای مالیکه، د خپلو هغو بندګانو روحونه په یاد لره چې له دې نړۍ تللي دي، زما مور او پلار \_\_\_\_\_، او زما ټول خپلوان. د هغوی ټولې ګناهونه وښه. هغوی ستا په ابدې نېکمرغیو او په جنت کې شریک کړه. [۳۲]

ای مالیکه، زموږ ټولو هغو پلرونو او وروڼو ته چې د قیامت او ابدې ژوند په هیله له دې نړۍ تللي دي، بښنه وکړه او د هغوی یاد تلپاتې کړه.

## د ډوډۍ خوړلو د مېز دعاګانې

د غرمې ډوډۍ مخکې:

زموږ پلاره چې په اسمان کې یې... (د مالیک دعا بشپړه کړئ).

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

مالیکه، رحم وکړه! (۳ ځله).

ای مالیک عیسی مسیح زموږ خدایه، دې ډوډۍ او څښاک ته برکت ورکړه، ځکه ته قدوس یې، اوس، تل او تر ابدې. آمین.

د غرمې ډوډۍ وروسته:

ای مسیحه زموږ خدایه، موږ ستا شکر کوو چې موږ ته دې د ځمکې له نعمتونو روزي راکړه؛ موږ له خپلې اسماني پاچاهۍ څخه مه بې برخې کوه. لکه څنګه چې ته د خپلو شاګردانو منځ ته لاړې او هغوی ته دې سوله ورکړه، راشه او موږ هم وژغوره.

د ماښام ډوډۍ مخکې:

بېوزله به وخوري او ماړه به شي، او هغه څوک چې د مالیک په لټه کې دي، د هغه ستاینه به وکړي؛ د هغوی زړونه به تر ابدې ژوندي وي.

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته... (لکه د پورته په څېر).

د ماښام ډوډۍ وروسته:

ای الهي بي بي (Theotokos)، ستا بطن د سپېڅلي مېز په څېر شو چې اسماني ډوډۍ (مسیح) یې موږ ته راکړه. د هغه چا په وینا چې زموږ د ټولو روزي ورکوونکی دی، هر څوک چې له ده څخه وخوري، هغه به مړ نه شي. موږ ستا شکر کوو، ای د خدای موري.

## د بېګا لمانځه مراسم (Compline)

(دا دعاګانې معمولاً تر ویده کېدو وړاندې لوستل کېږي)

ای قدوس خدایه، قدوس زوروره، قدوس تلپاتي، په موږ رحم وکړه. (۳ ځله)



ای خورا سپېڅلي تئليټ، په مور رحم وکړه... (د پيل دعاګانې).

#### د بېنې دعا:

ای مالیکه، هر هغه څه چې ما نن په خبرو، عمل یا فکر کې ګناه کړې وي، د خپلې مهربانې او انسان دوستۍ له مخې یې ماته وېنه. ما ته ارام او بې غمه خوب راکړه. خپله ساتونکې فرشته راولېږه ترڅو ما له هر ډول بدېو څخه وساتي. ځکه ته زموږ د روح او جسم ساتونکې یې او موږ تاته جلال ورکوو: پلار، زوی او روح القدس ته. آمین.

### د پاکې عشا (Holy Communion) لپاره د چمتووالي لنډیز

#### د یووالي قانون:

ای مالیک عیسی مسیح، د خدای زوی، ما ته د رېښتیني توبې او اوبښکو توفیق راکړه ترڅو ستا د پاکو اسرارولو (عشای ربانې) منلو ته چمتو شم. بې له شکه چې زه شایسته نه یم، مګر ستا د بېکچې رحم په هیله تاته پناه راوړم.

#### د شکرګزاری دعا (تر عشا وروسته):

ای مالیکه، زه ستا شکر کوم چې زه دې د خپلې پاکې وینې او بدن په خوړلو شایسته وګرځولم. بگذار دا زما لپاره د روغتیا، برکت او ابدې ژوند وسیله شي. زما زړه او ذهن روښانه کړه او ما په خپله مینه کې ثابت وساته.

#### ۶۹م زبور

ای خدایه، زما خلاصون ته راشه!

ای مالیکه، زما مرستې ته بېړه وکړه!

هغوی چې زما د سر په لټه کې دي،

شرمنده او سپک دې شي!

هغوی چې زما بدبختي غواړي،

ماته دې شي او په رسوایي کې دې ورک شي!

هغوی چې په ما پورې ځاندي او وایي: "ها! ها!"،

په خپله شرمندګۍ کې دې شا ته وګرځي!

مګر ټول هغه څوک چې ستا په لټه کې دي،

ستا په شتون کې دې خوشحاله او شادمانه وي!

هغوی چې ستا خلاصون سره مینه لري،

تل دې وایي: "خدای ډېر لوی دی!"

مګر زه بېوزله او ارمن یم؛

ای خدایه، په بېرې ماته راشه!

ته زما مرستندوی او ژغورونکی یې؛

ای مالیکه، خنډ مه کوه!

۱۴۲م زیور

ای مالیکه، زما دعا واوره؛

زما زاریو ته غوړ شه!

خپلې وفادارۍ ته په کتو ما ته ځواب راکړه،

[۴۴] ستا په خپل عدالت کې!

په خپل بنده قضاوت مه کوه؛

ځکه ستا په وړاندې هیڅ ژوندی انسان عادل نه دی.

ځکه دښمن زما روح تعقیب کړی دی؛

هغه زما ژوند په ځمکه کې مروړلی دی؛

هغه زه په تیاره کې داسې کښولی يم لکه هغوی چې له پېړیو مړه دي.

نو زما روح په ما کې سترې شوی؛

زما زړه په ما کې وېرېدلی دی.

زه پخوانی ورځې په یاد راولم،

ستا په ټولو کارونو کې فکر کوم؛

ستا د لاسونو په معجزو کې غور کوم.

خپل لاسونه تاته خپاره کوم؛

زما روح د وچې ځمکې په څېر تاته تېری دی.

ای مالیکه، په بېرې ما ته ځواب راکړه!

زما روح کمزوری شوی دی!

خپل مخ له ما څخه مه اړوه،

کوم چې زه د هغو په څېر شم چې کندی ته غورځېدلي دي.

هر سهار ماته د خپلې تلپاتې مینې غږ واوروه،

[۴۵] ځکه زما توکل په تا دی.

ما ته هغه لاره وښايه چې پرې لاړ شم،

ځکه ما خپل روح تاته پورته کړی دی.

ای مالیکه، ما له خپلو دښمنانو وژغوره!

زه تاته پناه دروړم!

ما ته خپله رضا پوره کول وښايه،

ځکه ته زما خدای یې!

ستا نېک روح دې زما لارښوونه وکړي

په یوه هواره لاره باندې!

ستا د نوم په خاطر، ای مالیکه، ما ته ژوند راکړه!

ستا په عدالت کې، زما روح له ستونزو وباسه!

په خپلې تلپاتې مینې سره، زما دښمنان له منځه یوسه

او هر هغه څوک تباہ کړه چې زما روح خوروي،

ځکه زه ستا بنده یم.

### د جلال سرود (Doxology)

په لوړو اسمانونو کې جلال دې وي خدای لره،

او په ځمکه کې دې سوله وي د نېک نیت خاوندانو لره.

موږ ستا ستاینه کوو! موږ ستا شکر کوو! موږ ستا عبادت کوو! موږ ستا جلال بیانوو!

[۴۶] موږ ستا د ستر جلال په خاطر ستا مننه کوو!

ای مالیکه، د اسمانونو سلطان،

قادر مطلق پلار خدایه!

ای مالیکه، د خدای یوازیني زوی، عیسی مسیح

او ای روح القدس!

ای مالیکه خدایه، د خدای وری (Lamb of God)، د پلار زوی،

ته چې د نړۍ گناهونه اخلې، په موږ رحم وکړه!

ته چې د نړۍ گناهونه اخلې، زموږ زاری قبولي کړه.

ته چې د پلار ښي لوري ته ناست یې، په موږ رحم وکړه!

خُکه یوازي ته سپېڅلی یې، یوازي ته مالک یې،

یوازي ته، ای عیسی مسیح، ډېر لوړ مقام لري

د پلار خدای په جلال کې. آمین!

[۴۷] هره شپه به ستا شکر کوم

او ستا د نوم ستاینه به کوم تر ابدې او بې پایه!

ای مالیکه، ته زموږ پناه ځای یې

له یو نسل څخه تر بل نسل پورې!

زه عرض کوم: ای مالیکه په ما رحم وکړه،

زما روح ته شفا ورکړه ځکه ما ستا په وړاندې گناه کړې ده.

ای مالیکه، زه تاته پناه دروړم.

ما ته خپله رضا پوره کول وښایه،

ځکه ته زما خدای یې.

ځکه ستا سره د ژوند سرچینه ده،

او ستا په رڼا کې، موږ رڼا وینو.

خپله مهرباني تلپاتي وساته

په هغو کسانو باندې چې تا پېژني!

ای مالیکه، موږ ته توفیق راکړه چې دا شپه

له گناه څخه پاکه تېره کړو!

مبارک یې ته، ای زموږ د نیکونو خدایه،

ستا نوم د ستاینې او جلال وړ دی

تر ابدې. آمین!

ای مالیکه، ستا مهرباني دې پر موږ وي،

لکه څنگه چې موږ په تا باندې توکل کړی دی.

مبارک یې ته، ای مالیکه،

خپل حکمونه ماته وښایه!

[۴۸] مبارک یې ته، ای سروره،

ما په خپلو لارښوونو پوه کړه!

مبارک یې ته، ای قدوسه،

ما په خپلو قوانینو روښانه کړه!

ای مالیکه، ستا مهرباني تر ابدې ده!

د خپلو لاسونو جوړ شوی اثر (انسان) مه پرېږده!

عبادت یوازې تاته ښايي! ستاینه یوازې تاته ښايي!

جلال یوازې ستا دی:

پلار ته، زوی ته او روح القدس ته،

اوس، تل او تر ابدې. آمین!

---

## د ایمان نېټه (Credo)

زه په یو خدای ایمان لرم، چې قادر مطلق پلار دی، د اسمان او ځمکې، او د ټولو لیدونکو او نالیدونکو شیانو خالق دی.

او په یو مالیک عیسی مسیح ایمان لرم، چې د خدای یوازینی زوی دی، چې له ټولو زمانو وړاندې له پلار څخه پیدا شوی دی. رڼا له رڼا څخه؛ رښتینی خدای له رښتیني خدای څخه؛ پیدا شوی دی خو مخلوق نه دی؛ له پلار سره یو ذات (همجوهره) دی، چې د هغه په واسطه هر څه پیدا شوي دي؛ زموږ انسانانو لپاره او زموږ د نجات لپاره، هغه له اسمانه راګوز شو، [۴۹] او د روح القدس په قدرت سره د باکره مریم په بطن کې مجسم شو او انسان شو. هغه زموږ په خاطر د پونتیوس پیلاتوس په وخت کې په صلیب وځړول شو، کړاوونه یې وګالل او ښځ کړای شو. او په درېیمه ورځ د صحیفو (کتاب مقدس) سره سم بیا راپاڅېد، اسمان ته وخت او د پلار ښي لوري ته کښېناست؛ او هغه به بیا په جلال سره راشي ترڅو په ژونديو او مرو قضاوت وکړي؛ او د هغه پاچاهي به هیڅکله پای ته ونه رسیږي.

او زه په روح القدس ایمان لرم چې خدای او د ژوند بښونکی دی، چې له پلار څخه صادرېږي؛ له پلار او زوی سره یوځای د هغه عبادت او تمجید کیږي؛ هغه د پیغمبرانو په واسطه خبرې کړي دي. زه په یوازینۍ، سپېڅلې، جامع او رسولې کلیسا ایمان لرم. زه د گناهونو د بښنې لپاره د یو بېنېسمه (غسل تعمید) اقرار کوم. زه د مرو د قیامت او د راتلونکي ژوند په تمه یم. آمین.

---

[۵۰] یادونه: په کلیساګانو کې په دې ځای کې ځانګړي سرودونه ویل کیږي. د روسي کلیسا د دود له مخې، هغه کسان چې د "پاکې عشا" (Communion) لپاره چمتووالی نیسي، باید تېره شپه ځانګړي دعاګانې او "اکاتیست" (Akathist) ولوستلي وي.

لوستونکی دوام ورکوي:

ای قدوس خدایه! ای قدوس زوروره! ای قدوس تلپاتي! په موږ رحم وکړه! (۳ ځله)

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته... (د پیل دعاګانې).

---

## د اوونۍ د شپو ځانګړي سرودونه (Troparia)

## د یکشنبې شپه:

ای د اسماني لښکرو مشرانو، موږ ناخلفه بندگان تل له تاسو غوښتنه کوو: په خپلو دعاگانو سره موږ د خپلو پرمینو وزرونو تر سیوري لاندې وساتئ... موږ له مصیبتونو وژغورئ.

## د دوښنې شپه:

د نېک انسان یاد په ستاینې سره کيږي. ای "مخکېنه" (حضرت یحیی)، ستا لپاره د خدای شاهدي بس ده... ته چې د ربښتیني خدای د راتلو زېږې دې ورکړی و، زموږ لپاره شفاعت وکړه.

## د سې شنبې شپه:

ای مالیکه، خپل خلک وژغوره او خپل میراث ته برکت ورکړه. اورتودوکس مسیحیانو ته بریا ورکړه او د خپل صلیب په ځواک خپل استوګنځی خوندي وساته.

## د چهارشنبې شپه:

ای سپېڅلو رسولانو، زموږ د مهربانه خدای په وړاندې شفاعت وکړئ ترڅو زموږ روحونو ته ښه وکړي. ای پلار "نیکولاس"، ستا د تواضع او تقوا په خاطر زموږ د روح د نجات لپاره دعا وکړه.

## د جمعي شپه:

موږ له تاسو رسولانو، شهیدانو او پیغمبرانو غوښتنه کوو، تاسو چې نېکه مبارزه مو وکړه او ایمان مو وساته: زموږ د روح د نجات لپاره له مهربانه خدای څخه غوښتنه وکړئ.

---

## د سپېڅلي افرایم (St. Ephraim) دعا

(دا دعا په روژه کې ویل کیږي)

ای مالیکه او زما د ژوند سروره! له ما څخه د سستی، ناهیلۍ، د قدرت د غوښتنې او د چټي خبرو روح لیرې کړه. (سجده)

مگر خپل بنده ته د پاکوالي، تواضع، صبر او مینې روح وښه. (سجده)

هو، ای مالیکه او پاچا! ماته دا توفیق راکړه چې خپلې تېروتنې وګورم او په خپلو ورونو قضاوت ونه کړم، ځکه ته تر ابدې مبارک یې. (سجده)

---

## د خوب څخه وړاندې دعا (د انتیوخوس راهب لخوا)

ای سروره، کله چې موږ خوب ته چمتو کیږو، زموږ بدن او روح ته ارام ورکړه. موږ د ګناه له تیرې او د شپې له بدو خواهشاتو وساته. د شیطان د وسوسو اور مړ کړه. موږ ته بې غمه او پاک خوب راکړه چې له شیطاني خوبونو خالي وي. موږ د دعا په وخت کې بیا په قوت سره راپاڅوه ترڅو ستا په حکمونو کې ثابت پاتې شو. آمین.

---

## تر ویده کېدو وړاندې (د بېګا دعاګانې)

ای مالیک عیسی مسیح، د خدای زوی، ستاسو د پاکي مور او ټولو قدیسینو په شفاعت، په موږ رحم وکړه. آمین.

ستا جلال وي، زموږ خدایه، ستا جلال وي!

ای د اسمان پاچا، تسلي ورکونکی، د حقیقت روح... (د سهار په څېر پیل دعاګانې تر «زموږ پلار» پورې ووايي).

له آمین وروسته دا سرودونه (Troparia) ووايي:

ای مالیکه، په موږ رحم وکړه، په موږ رحم وکړه؛ ځکه موږ د هیڅ عذر او بهاني ځای نه لرو، موږ ګناهکاران تاته چې زموږ سرور یې دا عرض کوو: په موږ رحم وکړه.

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته:

ای مالیکه، په موږ رحم وکړه، ځکه زموږ توکل په تا دی. په موږ مه غصه کېږه او زموږ بدې مه یادوه، بلکې اوس هم موږ ته وګوره ځکه ته رحیم یې، موږ له خپلو دښمنانو [۷۰] وژغوره؛ ځکه ته زموږ خدای یې او موږ ستا خلک یو؛ موږ ټول ستا د لاسونو جوړ شوي یو او ستا نوم یادوو.

اوس، تل او تر ابده. آمین.

ای د خدای مبارکې موري (Theotokos)، موږ ته د رحمت دروازي پرانیزه، موږ چې په تا هیله لرو، ترڅو تبا نه شو بلکې ستا په واسطه له مصیبتونو خلاص شو، ته چې د مسیحي خلکو د نجات وسیله یې.

مالیکه، رحم وکړه! (۱۲ ځله)

---

### لومړۍ دعا (د لوی مکاریوس لخوا)

ای ابدی خدایه او د ټولو مخلوقاتو پاچا، تا ماته توفیق راکړ چې تر دې ساعته ورسېږم: هغه ګناهونه چې ما نن په عمل، خبرو او فکر کې کړي دي، وبښه. زما عاجز روح د جسم او روح له هر ډول ناپاکۍ پاک کړه. ماته په دې شپه کې د آرامۍ خوب راکړه... [۷۱] آمین.

### دویمه دعا (د انتیوخوس لخوا)

ای د پلار قادر مطلقې کلمې، عیسی مسیحه: هیڅکله ما چې ستا بنده یم، مه پرېږده، بلکې تل په ما کې مېشت اوسه. ای نېک شپونه، ما د شیطان وسوسو ته مه سپاره! [۷۲] زما ذهن د انجیل په رڼا روښانه کړه او زما زړه ستا په مینه مړ کړه. آمین.

### دریمه دعا (روح القدس ته)

ای د اسمان پاچا، تسلي ورکونکی، د حقیقت روح: په ما ګناهکار بنده رحم وکړه! هغه ټول ګناهونه چې ما نن کړي دي وبښه، که هغه په خپله خوښه وي یا ناڅېره... که ما ستا په نوم قسم خوړلی وي، که مې څوک رټلي وي، که مې غیبت کړی وي، که مې دروغ ویلي وي، [۷۳] که په لمانځه کې زما ذهن بل لوري ته تللی وي، که مې زیات خوراک کړی وي یا مې په نورو خندلي وي... ای زما خالق، ما وبښه ترڅو په آرامۍ خوب وکړم. [۷۴] آمین.

---

### اوومه دعا (د یوحنا فم‌الذهب/St. Chrysostom لخوا)

(د ورځې او شپې د ۲۴ ساعتونو لپاره ۲۴ لنډې دعاګانې)

د ورځې لپاره:

۱. ای مالیکه، ما له خپلو اسماني نعمتونو مه بې برخې کوه.

۲. ای مالیکه، ما له ابدی عذاب څخه وژغوره.

۳. ای مالیکه، که ما په فکر، خبرو یا عمل کې ګناه کړې وي، وبښه.

...

۸. ای مالیکه، ما ته خپل فضل راکړه ترڅو ستا د نوم ستاینه وکړم. [۷۸]

د شپې لپاره:

۱. ای مالیکه، ما په توبي سره قبول کړه.

۲. ای مالیکه، ما مه پرېږده.

۳. ای مالیکه، ما په ازمنښت کې مه اچوه.

۴. ای مالیکه، ماته نېک فکرونه راکړه.

...

۱۲. ای مالیکه، ته پوهیږې چې ستا رضا په هر څه کې ده: ستا رضا دې په ما گناهکار کې پوره شي. آمین. [۷۹]

---

### یوولسمه دعا (ساتونکي فرېنتې ته)

ای د مسیح فرېنتې، زما سپېڅلي ساتونکې، زما د روح او جسم پناه: ما ویننه د هغو ټولو گناهونو له امله چې ما نن کړي دي. ما د دېنمن له ټولو بډیو وژغوره ترڅو خپل خدای خفه نه کړم. زما لپاره دعا وکړه ترڅو زه د سپېڅلي تثلیث د مهربانۍ مستحق شم. آمین. [۸۲]

---

د ختم دعا:

زما هیله "پلار" دی؛ زما پناه ځای "زوی" دی؛ زما ساتونکې "روح القدس" دی: ای سپېڅلي تثلیث، ستا جلال وي!

رېښتیا هم دا سمه ده چې تاته مبارکي ووايو، ای بي بي مریم (۸۳) ... (Theotokos)

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او تر اېده. آمین.

مالیکه، رحم وکړه! (۳ ځله)

ای مالیک عیسی مسیح، د خدای زوی، د خپلې پاکې مور او ټولو قدیسینو په خاطر، ما گناهکار وژغوره. آمین.

---

### د خوب ځای (بسترې) ته د اشارې پر مهال دعا:

ای سروره، ای د بشر مینوال، ایا دا بستره به زما تابوت وي؟ یا به ته زما خوار روح ته د بلې ورځې رڼا هم وښيي؟ وگوره: زما مخې ته تابوت ایښی، زما مخې ته مرگ ولاړ دی! ای مالیکه، زه ستا له قضاوت او بې‌پایه عذابونو وېرېږم، خو بیا هم له بدۍ لاس نه اخلم. ای زما خدایه، زه تل تاته، ستا پاکې مور، اسماني لښکرو او خپلې ساتونکې فرېنتې ته خپګان ورکوم. زه پوهېږم ای مالیکه، چې زه ستا د مینې مستحق نه یم او د هر ډول عذاب لایق یم. مګر ای مالیکه، ما وژغوره که زه وغواړم او که نه! ځکه که ته [۸۵] نېک خلک وژغورې، دا کومه لویه خبره نه ده، او که په پاکانو رحم وکړې، دا د حیرانتیا ځای نه دی ځکه هغوی یې مستحق دي. خو په ما گناهکار باندې په خپل رحم سره موږ ټول حیران کړه. خپله مینه په دې ډول وښایه چې زما بدۍ ستا په بې‌پایه مهربانۍ او شفقت برلاسي نه شي. زما ژوند هغسې تنظیم کړه چې ستا خوښه وي!

کله چې غواړئ په بستره کې پریوځئ، ووايئ:



ای مسیح خدایه، زما سترگي روښانه کړه، ترڅو د مرگ په خوب کې ونه شم او دښمن مې ونه وایي چې: "ما پر هغه بریا ومونده."

جلال دي وي پلار، زوی او روح القدس ته:

ای خدایه، زما د روح ملاتړی اوسه، ځکه زه د ډېرو دامنو په منځ کې روان یم. ای نېک ذاته، ما له دې خطرونو وژغوره ځکه ته د بشر مینوال یې.

اوس، تل او تر ابدې. آمین.

[۸۶] موږ تل د خدای د پرتیمیني مور ستاینه کوو چې له سپېڅلو فرښتو هم لوړه ده. موږ په ژبه او زړه شاهدي ورکوو چې هغه (Theotokos) ده، ځکه هغې زموږ لپاره مجسم شوی خدای نړۍ ته راوړ او تل زموږ د روحونو لپاره دعا کوي.

(خپله صلیب ښکل کړئ او په بستري باندې د سر نه تر پښو پورې د صلیب نښه وباسئ).

## [۸۷] د بښنې دعا:

ای خدایه، زموږ ټولې هغه گناهونه وښه چې په خپله خوښه یا ناخبره مو کړي دي، په خبرو یا عمل کې، په پوهه یا ناپوهۍ کې، په ورځ یا شپه کې، په ذهن یا فکر کې! موږ ټول وښه، ځکه ته مهربان او د بشر مینوال یې.

ای مالیکه، هغوی وښه چې له موږ سره کینه لري یا یې موږ ته زیان رسولی دی. له نېکانو سره نېکي وکړه. زموږ د وروڼو او خپلوانو هغه دعاګانې قبولې کړه چې د هغوی د نجات او ابدې ژوند لپاره دي. ناروغان وپوښته او شفا ورکړه... [۸۸] زموږ عاجزو او گناهکارو بندګانو ذهنونه د خپلې پوهې په رڼا روښانه کړه او موږ د خپلو حکمونو په لاره رهبري کړه. آمین.

## د دریو قانونونو (The Three Canons) تلاوت:

(دا دعاګانې معمولاً د "پاکې عشا" یا *Communion* څخه مخکې شپه ویل کېږي)

### لومړۍ تلاوت (د توبې قانون):

ای خدایه، په ما رحم وکړه، په ما رحم وکړه!

زه چې له گناهونو ډک یم، اوس تاته نږدې کېږم ای زما خدایه. زه دا جرات نه لرم چې اسمان ته وګورم، خو دعا کوم: مالیکه، ماته د دې هوش راکړه چې په خپلو بدو عملونو په ترڅووالي سره وژاړم.

ای بې عقله او خوار انسانه، ته خپل ژوند په سستی کې ضایع کوي! د خپل ژوند په اړه فکر وکړه او خدای ته ورګرځه.

### دویم تلاوت (بې بی مریم ته):

ای خورا سپېڅلې مریم، موږ وژغوره!

زه چې په وسوسو کې ګیر یم، تاته پناه راوړم. ای د "کلمې" مورې، ما له بدبختۍ وژغوره. زما د روح ناهیلې ستا د زوی په ارامۍ سره لیرې کړه.

### درېیم تلاوت (ساتونکي فرښتې ته):

ای د خدای سپېڅلې فرښتې، زما ساتونکي، زما گناهکار لپاره دعا وکړه!

زه په ناپوهۍ او سستی کې یوازې پروت یم، ای زما لارښودې، مه پرېږده چې تباه شم! زما ذهن د خدای د حکمونو لور ته سم کړه ترڅو زما گناهونه وښه شي.

### [۸۳] د ختم دعا:

رېښتيا هم دا سمه ده چې تاته مبارکي ووايو، ای د خدای مورې (Theotokos)، ته چې تل مبارکه او پاکه یې... ته چې له کروبیانو لوړه او له سرافیمانو پرتمینه یې.

جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته، اوس، تل او [۸۴] تر ابده. آمین.

مالیکه، رحم وکړه! (۳ ځله)

ای مالیک عیسی مسیح، د خدای زوی، ستاسو د پاکي مور او ټولو قدیسینو په خاطر، ما گناهکار وژغوره. آمین.

### پنځم تلاوت (۵م اودی/Ode)

ای مهربانه خدایه، زه تاته زاری کوم: د خپلي الهي رڼا په واسطه د هغه خلکو روحونه روښانه کړه چې په سهار وختي کې تاته راگرځي، ترڅو ستا په وجود پوه شي، ای د خدای کلمې، ای رېښتیني خدایه، چې هغوی د گناه له تیارو څخه رابولي.

#### د توبې قانون:

- ای خدایه، په ما رحم وکړه! ای خوار نفسه، په یاد کړه چې څنگه د خپلو گناهونو له امله د درواغو، تهمت او بدی غلام شوي. ای زما گناهکار روح، ایا دا هغه څه دي چې ته یې غواړي؟
- زما ټول اندامونه لږ زیږي، ځکه ما په ټولو گناه کړي: سترگو په کتلو، غوږونو په اورېدلو او ژبي په بدو ویلو. ایا دا ستا غوښتنه ده؟

#### د ساتونکي فرېښتي قانون:

- ای زما سپېڅلي ساتونکي، ته چې د خدای په وړاندې جرات لرې، دعا وکړه چې ما له هغو بدیو خلاص کړي چې ما خوري.
- جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته: ایا زه د گناه په درانه خوب کې یم؟ ای د خدای فرېښتي، د یو ویش ساتونکي په څېر زما ساتنه وکړه او په خپلو دعاگانو ما راویش کړه ترڅو د مالیک ستاینه وکړم.

### شپږم تلاوت (۶م اودی/Ode)

کله چې زه د ژوند سمندر وینم چې د وسوسو په توپان کې په څپو دی، ستا د امن ساحل ته پناه راوړم او چيغې وهم: ای خورا مهربانه ذات، زما ژوند له تباهی وژغوره!

#### د توبې قانون:

- ما خپل ژوند په نړۍ کې په عیاشۍ تېر کړ او خپل روح مي تیارو ته وسپاره. ای مهربانه سروره، ما د دېنمن له منگولو خلاص کړه او ماته پوهه راکړه چې ستا په رضا عمل وکړم.
- ایا بل څوک شته چې زما په څېر عمل وکړي؟ لکه څنگه چې خوگان په خټو کې لغړي، ما هم د گناه خدمت کړی! مالیکه، ما له دې خټو راوباسه.

#### د خدای مور (Theotokos) ته:

- ای پاکې مريم، زه پوهېږم چې ته زما د ژوند شفاعت کوونکې او کلکه ساتونکې یې. ته د وسوسو او د شيطان د مکرونو مخه نیسې. زه په پرله پسې ډول دعا کوم چې ما له تباه کوونکو خواهشاتو وژغورې.

#### د ساتونکې فرېنتې قانون:

- جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته: ای زما ساتونکې، زما زړه له اوسنیو غوغاگانو خلاص کړه او ما په بیدارۍ کې ثابت وساته، ترڅو ما په معجزاتي ډول د ژوند بېنوکې ارامۍ ته بوځي.
- اوس، تل او تر اېده. آمین: ای د خدای موري، د خدای "کلمه" ستا په وجود کې ځای پر ځای شوه او ته یې د انسانانو لپاره اسمان ته د رسېدو "زینه" وگرځولې.

---

### کونتاکيون (Kontakion) او ایکوس (Ikos):

- ای زما روح، ولې ځان په گناهونو لري؟ ولې د شيطان رضا پوره کوي؟ په څه شي هيله لري؟ له دې هر څه لاس واخله او خدای ته ورگرځه، په ژړا او زاری ووايه: ای رحيمه خدايه، په ما گناهکار رحم وکړه!
- ای زما روح، د مرگ تريخ ساعت او د خپل خالق وپروونکي قضاوت ته پام وکړه. فرېنتې به دې ونيسي او ابدې اور ته به دې بوځي. نو له مرگ وړاندې توبه وباسه.

---

### اووم تلاوت (۷م اودې/Ode)

#### د توبې قانون:

- ای زما روح، په فاني دولت او په ناحقه گټه هيله مه تره. ته نه پوهېږې چې دا هر څه به چا ته پاتې شي. پر ځای یې چيغه کړه: ای مسيح خدايه، په ما رحم وکړه!
- ای زما روح، د بدن په روغتيا او فاني ښکلا مه غولېږه. ته وينې چې روغ او ځوان دواړه مړه کيږي.

#### د ساتونکې فرېنتې قانون:

- ای سپېڅلې فرېنتې، خدای زما خوار روح تاته په پاکۍ کې سپارلی و. مه پرېږده چې دا د لارې په اوږدو کې د غلو (شیطانانو) لخوا ووژل شي، بلکې د توبې لارې ته یې برابر کړه.
- جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته: زه خپل روح تاته راوړم، پداسې حال کې چې د خپلو بدو فکرونو او عملونو له امله په شرم کې یم. ای زما لارښودې، په بېرې ماته راشه او زما فکرونو ته شفا ورکړه ترڅو په سمه لاره روان شم.

---

### اتم تلاوت (۸م اودې/Ode)

#### د توبې قانون:

- ای خدايه، په ما رحم وکړه! زه څنگه د مرگ په اړه فکر وکړم او ونه ژاړم؟ ما خپل وروڼه ولیدل چې په قبرونو کې پراته وو، نه یې جلال پاتې و او نه ښکلا. زه د څه تمه وکړم؟ ای مالیکه، یوازې ماته د مرگ تر ساعت وړاندې د ربښتیني توبې توفیق راکړه.
- زه ایمان لرم چې ته به د ژوندیو او مړو قضاوت لپاره راشي؛ هلته به ټول ولاړ وي: زاړه او ځوانان، باداران او شاهزادگان، عابدین او کاهنان. زه به چېرته یم؟ نو چيغه وهم: ای مالیکه، ما وبښه!

## د ساتونکي فرېنتي قانون:

- ای نېکې فرېنتي، چې د خدای له لوري رالېږل شوې یې: زما ژوند پیاوړی کړه او ما هیڅکله مه پرېږده.
- جلال دې وي پلار، زوی او روح القدس ته: په هغه ورځ چې د ټول بشریت قضاوت کېږي او د هر چا نېک او بد عملونه تلل کېږي، ته زما ساتونکي او زما کلا اوسه.

## نهم تلاوت (۹م اودی/ Ode)

### د توبې قانون:

- ای خدایه، په ما رحم وکړه! ای فرېنتو، مقربو فرېنتو او د اسمان لښکرو چې د خدای د تخت شاوخوا یې: له خالق څخه وغواړئ چې زما روح له ابدې عذابونو وژغوري.
- ای نیانو، رسولانو او شهیدانو، تاسو چې د خدای غوره شوي یې: په هغه سخته ورځ زما مرسته وکړئ ترڅو زما روح د دېمن (شیطان) له منگولو خلاص شي.
- ای بي بي مريم، په ما مرسته وکړه، ځکه زما ټوله هيله په تا ده! له خپل زوی څخه وغواړه چې کله د قضاوت لپاره راځي، ما په خپل بني اړخ کې (د نېکانو په ډله کې) ودروي.

## د پاکې عشا (Holy Communion) چمتووالی

### د زړه پاکوالی:

ای مالیکه، په ما کې پاک زړه پیدا کړه او زما په روح کې نوې او سمه لاره کېږده. ای مسیحه، ستا قرباني دې زما لپاره د ژوند یوې شي او ما له ټولو غمونو وارهوي.

### د مقدسو پلرونو دعاګانې:

- د لوی باسیلیوس دعا: ای د ژوند او تلپاتې والي سرچینې، عیسی مسیحه... ما گناه کړي، زه د ستا د جلال لور ته د کتلو لایق نه یم... خو ما د هغه توبه ګار غل او گناهکار زوی په څېر قبول کړه.
- د یوحنا فم الذهب دعا: ای زما خدایه، زه پوهېږم چې زه لایق نه یم چې ته زما د روح کور ته راشي، ځکه دا کور وران او کنډواله دی... خو لکه څنګه چې ته د مور لپاره له اسمانه راکوز شوي، زما عاجزی ته هم راکوز شه.
- د نوي ټیولوژي پوه سیمون دعا: وګورئ، زه ستا په "غوبنه او وینه" (پاکه عشا) کې شریکېږم... ای عجیبه معجزه! زه چې د واینو (خس او خاشاک) په څېر یم، په دې الهي اور کې ګډېږم خو نه سوځم.

## د پاکې عشا د چمتووالي اصول

اړتیاوې	جزئیات
روژه نیول	د غوښې، شیدو او هګیو نه خوړل (۱-۳ ورځې وړاندې). د عشا له شپې تر نیمې شپې وروسته هیڅ نه خوړل.

اعتراف	د خپلو گناهونو اقرار (Confession) ترڅو د عشا اجازه درکړل شي.
دعاگانې	د دریو قانونونو او د عشا د ځانگړو دعاگانو لوستل.
بڅېښنه	له هغو کسانو سره پخلا کېدل چې زړه یې درڅخه بد وي.

### د پاکې عشا د اخیستلو پر مهال (په زړه کې):

"ای خالق، ما مه سوځوه، ځکه ته هغه اور یې چې ناپاکه خلک سوځوي. بلکې زما ټولې ناپاکې ومینځه. ای د خدای زوی، نن ما په خپلې معجزاتي مېلمستیا کې قبول کړه؛ زه به ستا راز دښمنانو ته نه وایم او نه به د 'یهودا' په څېر درته بوسه درکوم؛ بلکې د هغه نېک غل په څېر اقرار کوم: ای مالیکه، کله چې خپلې پاچاهۍ ته ورسېږي، ما یاد کړه."

### له روځي (عشا) وروسته د شکراني دعا:

"ستا جلال وي ای زما خدایه! (۳ ځله). ستا شکر کوم چې زه گناهکار دې نه یم رټلی، بلکې ماته دې اجازه راکړه چې ستا په مقدسو رازونو کې شریک شم... دا دې زما د بدن او روح شفا وگرځي او زما د زړه سترگې دې روښانه کړي."

له لارې ملاتړ وکړئ (PayPal) مهرباني وکړئ د خپلې مینې او دعاگانو په بڼه، زما سره د پی‌پال»

[paypal.me/luken12](https://paypal.me/luken12)