

## **Project Gutenberg: Ortodokse daglige bønner (Orthodox Daily Prayers) som e-bok**

Denne e-boken er tilgjengelig for alle, hvor som helst i USA og de fleste andre deler av verden, til gratis bruk og med nesten ingen restriksjoner. Du kan kopiere den, gi den bort eller gjenbruke den i samsvar med vilkårene i Project Gutenberg-lisensen som følger med denne e-boken, eller på nett på [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org). Hvis du ikke befinner deg i USA, må du sjekke lovene i landet der du bor før du bruker denne e-boken.

**Tittel:** Ortodokse daglige bønner (Orthodox Daily Prayers)

**Forfatter:** Anonym

**Utgivelsesdato:** 16. januar 2011 [EBook #34981]

**Sist oppdatert:** 25. september 2021

**Språk:** Engelsk

**Produsert av:** Gerard Arthus, Stephen Hutcheson og Online Distributed Proofreading Team

\*\*\* STARTEN PÅ PROJECT GUTENBERG-E-BOKEN: ORTODOKSE DAGLIGE BØNNER

\*\*\*

---

# **ORTODOKSE DAGLIGE BØNNER**

## **ST. TIKHON'S SEMINARY PRESS**

# **ORTODOKSE DAGLIGE BØNNER**

**ST. TIKHON'S SEMINARY  
PRESS**

**1982**

**Trykket**

**med velsignelse**

**fra**

**Hans Nåde,**

**den høyærværdige biskop**

**HERMAN**

**Biskop av Philadelphia**

**og**

**det østlige Pennsylvania**

---

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

- Innledning
- Morgenbønner
- Minne om levende og avdøde
- Bønner ved måltidet
- Aftensang (Kompletorium)
- Før søvn
- De tre kanonene
- Kanon for forberedelse til den hellige kommununion
- Bønner før den hellige kommununion
- Takkebønner etter den hellige kommununion

---

## **INNLEDNING**

### **BØNNEBOKEN**

Denne bønneboken inneholder de mest grunnleggende daglige bønnene for en ortodoks kristen, overlevert til oss hovedsakelig gjennom den russiske kirken, selv om andre ortodokse tradisjoner er svært like på dette området.

I denne boken finner vi salmene til den hellige profetkongen David, bønnen som Herren selv lærte sine disipler, bønner fra ørkenfedrene, fra kirkens store hierarker og lærere, samt bønner fra hellige fedre fra nyere tid.

Utgivelsen av disse bønnene er ikke ment å begrense den frie utfoldelsen av den kristne sjel overfor Skaperen, den aller helligste Guds mor (Theotokos) og helgenene. Tvert imot lærer vi å be ved å lese disse bønnene; de blir mønstre for våre egne personlige bønner. Ofte ønsker vi å be, men blir distraheret av verdens mas eller tyngst av frykt og sorg, slik at vi ikke vet hvor vi skal begynne. Da begynner vi med bønneboken og oppdager at ikke bare er mye av det vi ønsker å si allerede sammenfattet i fedrenes bønner, men etterpå finner vi også våre egne ord for å fortsette å utøse vårt hjerte.

Det finnes en annen gave i bønneboken. Som ortodokse kristne er vi alle lemmer på det samme legemet. Vi uttrykker og tar del i denne enheten i kirkens gudstjenester, særlig i den guddommelige liturgien. Gjennom bønneboken bringes denne enheten inn i våre hjem, eller hvor hen en ortodoks kristen leser den. Våre egne bønner bæres til Guds trone på vingene av de bønner som Guds folk har brukt gjennom århundrer. Vi ber ikke lenger alene.

### **BØNNEREGEL**

Mange bønneregler har utviklet seg gjennom kirkens historie. Det har aldri eksistert én absolutt ensartet regel for alle steder eller tider. For eksempel var reglene i det 19. århundres Russland betydelig forskjellige fra kloster til kloster, selv om visse grunnelementer

var til stede overalt. Derfor bør begrepet "bønneregel" aldri forstås som en tvangstrøye som kontrollerer og begrenser vår kommunikasjon med Gud.

Det reglene lærer oss, er viktigheten av regelmessighet i bønnelivet. Det er bedre å lese noen få bønner hver dag uten unntak, enn å lese et stort antall bønner sporadisk og etter innfallsmetoden. De av oss som er så heldige å ha en åndelig veileder, bør rådføre oss med ham før vi etablerer vår egen regel. De som ikke har det, bør begynne med en beskjeden regel og bare øke den når den har blitt en fast og uunnværlig del av livet.

## OVERSETTELSEN

Vi har forsøkt å bruke en moderne, men formell engelsk form gjennom hele denne oversettelsen. Der det har vært mulig, er eksisterende oversettelser fra den ortodokse kirken i Amerika benyttet. For eksempel er bønnene før den hellige kommunion hentet fra den offisielle liturgiboken (*St. Tikhon's Seminary Press, 1977*) med svært få endringer. Salmer, vers, troparia og bønner som ikke finnes i den utgaven, er nå oversatt og inkludert for å fullføre den tradisjonelle rekkefølgen.

Salmene er hentet fra *Revised Standard Version* (RSV), med endringer gjort der det er betydelige avvik fra den ortodokse liturgiske psalteren (basert på Septuaginta). Nummereringen av salmene følger Septuaginta gjennom hele bønneboken. Vi overlater studiet av verdien i ulike bibeltekster til de lærde. Vårt mål her er å gi engelsktalende ortodokse kristne en bønnebok som ligger så tett som mulig opp til de bønnebøkene ortodokse kristne av andre nasjonaliteter har brukt i generasjoner.

---

## MORGENBØNNER

Etter at du har våknet, stå opp fra sengen uten latskap, og etter at du har samlet tankene, gjør korstegnet og si:

**I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn. Amen.**

Stå deretter stille et øyeblikk til alle dine sanser er kommet til ro. Gjør så tre dype bøyninger (bukninger) og si:

**Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, forbarm Deg over meg, en synder.**

Begynn deretter morgenbønnene med disse ordene:

**Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, ved Din rene Moders og alle helliges forbønner, forbarm Deg over oss. Amen.**

**Ære være Deg, vår Gud, ære være Deg.**

**Himmelske Konge, Trøster, Sannhetens Ånd, Du som er overalt og fyller alt, Du som er kilden til alt godt og livets Giver: Kom og ta bolig i oss, ren oss fra all urenhet, og frels våre sjeler, Du som er God.**

**Hellige Gud! Hellige Sterke! Hellige Udødelige! Forbarm Deg over oss. (3 ganger)**

**Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen.**

**Allhelligste Treenighet, forbarm Deg over oss! Herre, rents oss fra våre synder! Mester, tilgi våre overtredelser! Hellige, gjest oss og helbred våre skrøpeligheter for Ditt navns skyld.**

**Herre, ha miskunn! (3 ganger)**

**Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen.**

**Fader vår, Du som er i himmelen! La Ditt navn holdes hellig. La Ditt rike komme. La Din vilje skje på jorden som i himmelen. Gi oss i dag vårt daglige brød. Og tilgi oss vår skyld, som vi øg tilgir våre skyldnere. Og led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde.**

*(Hvis det er en prest til stede, legger han til den sedvanlige utgangsbønnen)*

Idet vi har stått opp fra søvnen, kaster vi oss ned for Deg, o Gode, og synger englenes sang til Deg, o Mektige:

**Hellig, hellig, hellig er Du, o Gud; ved Guds føderske (Theotokos), forbarm Deg over oss.**

**Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd:**

Herre, Du har reist meg opp fra leiet, opplys mitt sinn og mitt hjerte, og åpne mine lepper så jeg kan loprise Deg, o Hellige Treenighet: **Hellig, hellig, hellig er Du, o Gud; ved Guds føderske, forbarm Deg over oss.**

**Nå og alltid og i all evighet. Amen.**

Dommeren skal komme uventet, og hver manns gjerninger skal bli åpenbart; men i nattens stillhet roper vi med frykt: **Hellig, hellig, hellig er Du, o Gud; ved Guds føderske, forbarm Deg over oss.**

**Herre, ha miskunn! (12 ganger)**

Idet jeg har stått opp fra søvnen, takker jeg Deg, o Hellige Treenighet. I Din store godhet og tålmodighet har Du ikke blitt vred på meg for min latskap og mine synder, ei heller har Du utslettet meg i min misgjerning. I stedet har Du, i Din vante kjærighet til menneskene, reist meg opp der jeg lå i fortvilelse, så jeg kan våkne tidlig og prise Ditt herredømme. Nå, opplys mitt sinns øyne og åpne mine lepper, så jeg kan lære Dine ord, forstå Dine bud, gjøre Din vilje, prise Deg med hjertets oppriktige bekjennelse og lovsynge Ditt hellige navn: Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen.

**Kom, la oss tilbe Gud, vår Konge!**

**Kom, la oss tilbe og falle ned for Kristus, vår Konge og vår Gud!**

**Kom, la oss tilbe og falle ned for selle Kristus, vår Konge og vår Gud!**

---

### **SALME 50 (51)**

Gud, vær meg nådig i Din miskunn,  
slett ut mine overtredelser i Din store barmhjertighet.

Vask meg ren for all min skyld,  
og rens meg for min synd!

For mine overtredelser kjenner jeg,  
min synd står alltid for meg.

Mot Deg, Deg alene, har jeg syndet,  
det som er ondt i Dine øyne, har jeg gjort.

Derfor er Du rettferdig når Du taler,  
og ren når Du feller dom.

Se, jeg ble født i misgjerning,  
og i synd har min mor unnfangenget meg.

Se, Du elsker sannhet i mitt indre;  
lær meg da visdom i hjertets dyp.

Rens meg med isop, så jeg blir ren,  
vask meg, så jeg blir hvitere enn snø.

La meg høre fryd og glede,  
la de ben Du har knust, få juble.

Skjul Ditt ansikt for mine synder,  
og utslett all min skyld.

Skap et rent hjerte i meg, Gud,  
og forny en stødig ånd i mitt indre.

Kast meg ikke bort fra Ditt ansikt,  
og ta ikke Din Hellige Ånd fra meg.

Gi meg igjen Din frelses glede,  
og hold meg oppe med en villig ånd.  
  
Da vil jeg lære lovetrytere Dine veier,  
og syndere skal vende om til Deg.  
  
Fri meg fra blodskyld, Gud, min frelses Gud,  
så min tunge kan juble over Din rettferdighet.  
  
Herre, åpne mine lepper,  
så min munn kan kunngjøre Din pris.  
  
Du har ikke lyst til slaktoffer;  
selv om jeg ga brennoffer, ville Du ikke ha det.  
  
Offer for Gud er en knust ånd;  
et knust og angrende hjerte vil Du, o Gud, ikke forakte.  
  
Gjør vel mot Sion i Din nåde,  
bygg opp Jerusalems murer.  
  
Da skal Du ha behag i rette offer,  
i brennoffer og heloffer;  
da skal de ofre okser på Ditt alter.

---

### TROBEKJENNELSEN (NIKÆUM)

Jeg tror på én Gud, den allmektige Fader, som har skapt himmel og jord, alt synlig og usynlig.

Og på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Sønn, født av Faderen før alle tider. Lys av Lys, sann Gud av sann Gud, født, ikke skapt, av samme vesen som Faderen, ved hvem alt er blitt skapt. For oss mennesker og til vår frelse steg Han ned fra himmelen, og ble kjød ved Den Hellige Ånd av Jomfru Maria og ble menneske. Han ble korsfestet for oss under Pontius Pilatus, Han led og ble begravet. Og Han oppstod på den tredje dag etter Skriftene. Han fór opp til himmelen og sitter ved Faderens høyre hånd. Og Han skal komme igjen i herlighet for å dømme levende og døde, og Hans rike skal være uten ende.

Og på Den Hellige Ånd, Herren og Livgiveren, som utgår fra Faderen, som sammen med Faderen og Sønnen tilbes og æres, og som har talt ved profetene. Jeg tror på én, hellig,

katolsk og apostolisk Kirke. Jeg bekjenner én dåp til syndenes forlatelse. Jeg venter de dødes oppstandelse og det evige liv. Amen.

---

## MORGENBØNNER

### Første bønn, av den hellige Makarios den store

Gud, rents meg, en synder, for jeg har aldri gjort noe godt for Ditt ansikt. Fri meg fra den onde, og la Din vilje skje i meg, så jeg ufordømt kan åpne mine uværdige lepper og lovprise Ditt hellige navn: Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds, nå og alltid og i all evighet. Amen.

### Andre bønn, av den hellige Makarios den store

Idet jeg har stått opp fra søvnen, frembærer jeg for Deg, Frelser, nattens lovsang. Idet jeg kaster meg ned, ber jeg Deg: La meg ikke sogne inn i syndens død. Forbarm Deg over meg, Du som frivillig led korsfestelsen. Reis meg hurtig opp fra min latskap, og frels meg idet jeg står i bønn. Etter nattens sovn, o Kristus Gud, la en syndfri dag stråle over meg og frels meg.

### Tredje bønn, av den hellige Makarios den store

Idet jeg har stått opp fra søvnen, flykter jeg til Deg, Mester, for Du elsker menneskene, og jeg skynder meg til å utføre Ditt verk. Jeg ber Deg: Hjelp meg til enhver tid og i alle ting. Fri meg fra alt det onde i denne verden og fra djevelens gjerninger. Frels meg og led meg inn i Ditt evige rike. Du er min Skaper, som sørger for alt og gir alt godt. Hele mitt håp står til Deg, og jeg ærer Deg, nå og alltid og i all evighet. Amen.

### Sjette bønn, av den hellige Basilius den store

Herre Allmektige, hærskarenes og alt kjøds Gud, Du som troner i det høye, men ser ned på de ydmyke, Du som ransaker hjerter og følelser og kjenner menneskenes hemmeligheter. Du er det uoppstyelige Lys, hos hvem det ikke finnes forandring eller skygge av veksling. Udødelige Konge, modtag de bønner vi nå frembærer fra urene lepper. Fri oss fra de synder vi har begått i handling, ord eller tanke, med vilje eller uvilje. Rens oss fra alt kjødets og åndens urenhet. Gi oss å gå gjennom denne nåværende livets natt med et våkent hjerte og et klart sinn, mens vi venter på den strålende og åpenbare dagene for Din enbårne Sønn, vår Herre, Gud og Frelser Jesus Kristus. Måtte Han ikke finne oss liggende og late, men våkne og flittige, klare til å gå inn i Hans glede og Hans herlighets guddommelige bolig. For Du er det sanne Lys som opplyser og helliger alt, og hele skapningen lovsynger Deg i all evighet. Amen.

### Attende bønn, til den aller helligste Guds føderske (Theotokos)

Jeg lovsynger Din nåde, o Frue, og ber Deg gi mitt sinn nåde. Lær meg å vandre rett på Kristi buds vei. Styrk meg så jeg kan være våken i lovsang, og driv bort søvnens motløshet. Jeg er bundet av syndens lenker; ved Dine forbønner, løs meg, o Guds brud! Bevar meg natt og dag, og fri meg fra fiendene som kjemper mot meg. Du som fødte Gud, livgiveren, gi liv til

meg som er såret av lidenskaper. Du som fødte Lyset som aldri slukner, opplys min blinde sjel. O Mesterens underfulle palass, gjør meg til en bolig for den Guddommelige Ånd...

### Niende bønn, til Herren Jesus Kristus

Min overmåte barmhjertige og nådige Gud, Herre Jesus Kristus! Av stor kjærlighet steg Du ned og ble kjød for å frelse alle. Igjen ber jeg Deg: Frels meg ved nåde! Om Du frelste meg for mine gjerninger, ville det ikke være en gave, men en skyldighet. Du er sannelig rik på miskunn og uendelig barmhjertighet! Du har sagt, o min Kristus: "Den som tror på Meg, skal leve og aldri dø." Om troen på Deg frelser de fortvilte, se da: Jeg tror! Frels meg, for Du er min Gud og min Skaper. La min tro tre i stedet for gjerninger, o min Gud, for Du vil ikke finne noen gjerninger som rettferdiggjør meg. Måtte min tro være nok for alt. La den svare for meg; la den rettferdiggjøre meg; la den gjøre meg til delhaver i Din evige herlighet...

### Tiende bønn, til skytsengelen

Hellige engel, som står ved min elendige sjel og mitt lidenskapelige liv: Forlat meg ikke, en synder, og vik ikke fra meg på grunn av min manglende selvbecherskelse. Gi ikke rom for den onde demonen til å ta makt over meg gjennom dette dødelige legemets svakhet. Styrk min svake hånd og led meg på frelsens vei. Guds hellige engel, min sjels og mitt legemes vokter: Tilgi alt jeg har bedrøvet deg med i alle mitt livs dager. Beskytt meg i dag, og bevar meg fra enhver fristelse, så jeg ikke vekker Guds vrede ved noen synd. Be til Herren for meg, så Han må styrke meg i frykten for Ham og gjøre meg verdig Hans godhet. Amen.

---

## AVSLUTTENDE MORGENBØNNER

Be til Gud for meg, hellige (**navnet på din skytshelgen**), for jeg løper med iver til deg, du som er min sjels raske hjelper og talsmann!

**Det er i sannhet verdig** å prise Deg salig, Guds føderske, evig salig og helt pløtfri, og vår Guds Moder. Mer ærerik enn kerubene og uendelig mer herlig enn serafene, Du som uten plet fødte Gud Ordet, sanne Guds føderske, Deg lovsynger vi.

---

## OPTINA-FEDRENE S MORGEBØNN

Herre, gi meg å møte alt som denne kommende dagen bringer med sjelelig fred. Gi meg å overgi meg helt til Din hellige vilje. Veiled og støtt meg i hvert øyeblikk av denne dagen. Uansett hvilke nyheter jeg mottar, lær meg å ta imot dem med et rolig sinn og en fast overbevisning om at Din hellige vilje råder i alt. Led mine tanker og følelser i alle mine ord og gjerninger. La meg ikke glemme i uventede situasjoner at alt er sendt av Deg. Lær meg å handle åpent og klokt overfor hvert medlem av min familie, så jeg ikke gjør noen forvirret eller bedrøvet. Herre, gi meg styrke til å bære trettheten av den kommende dagen og alt som skjer i den. Led min vilje og lær meg å be, å tro, å håpe, å tale, å tilgi og å elske. Amen.

## MINNEBØNN FOR LEVENDE OG HENSOVNEDE

*Lest daglig av munker og troende kristne ved slutten av deres bønnebevis.*

Herre Jesus Kristus, vår Gud, kom i hu Din evige barmhjertighet og medlidenhet, for hvis skyld Du ble menneske og frivillig led korsfestelse og død for frelsen til dem som rett tror på Deg. Du sto opp fra de døde, fór opp til himmelen og sitter ved Gud Faders høyre hånd, og ser ned på de ydmyke bønner fra dem som påkaller Deg av hele sitt hjerte. Bøy Ditt øre og hør bønnen som jeg, Din uverdige tjener, frem bærer som en åndelig vellukt for hele Ditt folk.

Kom først i hu Din Éne, Hellige, Katolske (Sannkirkelige) og Apostoliske Kirke, som Du har kjøpt med Ditt dyrebare Blod. Grunnfest, styrk og utbred den. Gi den fred og bevar den for evig uovervinnelig for helvetes porter. Still ufreden mellom kirkene, slå ned hedningenes hovmod, og knus og utsrydd hurtig alle kjetterske opprør ved Din Hellige Ånds kraft.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over de hellige ortodokse patriarker; vår salige \_\_\_\_\_, erkebisop av Washington og metropolitt for hele Amerika og Canada; vår høyærverdige \_\_\_\_\_, biskop av \_\_\_\_\_; alle prester, diaconer og hele kleresiet som Du har innsatt for å gjete Din fornuftsbegavede hjord. Ved deres bønner, frels også meg synder og miskunne Deg over meg.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over myndighetene i vårt land og våre væpnede styrker. Omgi dem med fred, og legg fred og godhet i deres hjerter for Din hellige Kirke og hele Ditt folk. La oss i deres fred få leve et stille og rolig liv i den sanne tro og i all guds frykt og renhet.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over vår fader (*navn og tittel på din abbed eller sogneprest*) sammen med alle våre brødre og søstre i Kristus, og ved deres bønner miskunne Deg over meg elendige.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over min åndelige fader \_\_\_\_\_, og tilgi mine synder ved hans hellige bønner.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over alle våre brødre og søstre som arbeider i dette hellige fellesskap: arbeiderne, de lekfolk som tjener her, og alle kristne.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over mine foreldre \_\_\_\_\_, min ektefelle \_\_\_\_\_, mine barn \_\_\_\_\_, mine søsknen og alle mine slektninger og venner. Gi dem Dine jordiske og himmelske goder.

(Bøy deg)

Herre, frels og miskunne Deg over dem som lever i klostre på Det hellige fjell (Athos), i Russland, Amerika og overalt ellers. Ved deres bønner, miskunne Deg over meg synder.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg, etter Din store barmhjertighet, over alle munker og nonner, og alle som lever i kyskhet og faste i klostre, ørkener og huler, på fjell og i eremitasjer, og alle som overalt i Ditt rike tjener Deg i den sanne tro. Gi dem styrke i deres kamper, og gi meg syndenes forlatelse ved deres bønner.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg over gamle og unge, fattige, foreldreløse og enker, de som er i sykdom og sorg, i nød og trengsel, i krig og fangenskap, i fengsel og utreising — særlig de som forfølges for Ditt navns og den ortodokse tros skyld. Besøk, styrk og trøst dem, og gi dem snart frihet og utfrielse ved Din kraft.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg over våre velgjørere, som har vist oss barmhjertighet og gitt oss almisser, og som har bedt oss, uverdige, om å be for dem. Vær nådig mot dem og oppfyll deres bønner om frelse og evig lønn.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg over alle dem som er på reise og pilegrimsvandring for å tjene Deg.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg over dem jeg har ledet til fall, som jeg har ført bort fra frelsens vei og lokket til uverdige handlinger. Led dem tilbake til frelsens vei ved Ditt guddommelige forsyn.

(*Bøy deg*)

Herre, frels og miskunne Deg over dem som hater og krenker meg, og som gjør meg ondt. La dem ikke gå tapt for min skyld, jeg som er en synder.

(*Bøy deg*)

Opplys med Ditt visdoms lys dem som har forlatt den ortodokse tro og er blitt blindet av ødeleggende kjetteri, og foren dem igjen med Din Éne, Hellige, Katolske og Apostoliske Kirke.

(*Bøy deg*)

---

## FOR DE HENSOVNEDE

Herre, kom i hu alle ortodokse patriarker, metropolitter, erkebiskoper og biskoper; prester og de som har tjent i hellige embeter; de som har tjent Deg i munkestanden og de salige grunnleggere av denne hellige kirke. Gi dem hvile sammen med de hellige i Dine evige boliger.

(Bøy deg)

Herre, kom i hu sjelene til Dine hensovnede tjenere, mine foreldre \_\_\_\_\_, og alle mine slektninger. Tilgi dem alle deres synder, frivillige og ufrivillige. Gi dem del i Dine evige goder og la dem nyte det salige og evige liv.

(Bøy deg)

Herre, kom i hu alle våre hensovnede fedre, mødre, brødre og søstre, ortodokse kristne som hviler her og overalt i håpet om oppstandelse og evig liv. La dem leve med Dine hellige under Ditt ansikts lys. Miskunne Deg også over oss, for Du er god og elsker menneskene. Amen.

(Bøy deg)

*Følgende leses tre ganger med tre bøyninger:*

Herre, gi syndenes forlatelse til alle våre fedre og mødre, brødre og søstre som er gått foran oss i troen og håpet om oppstandelse, og la deres minne vare evig.

---

## BØNNER VED MÅLTIDET

### Før frokost

Alhellige Treenighet, miskunne Deg over oss. Herre, rens oss fra våre synder. Mester, tilgi våre overtredelser. Hellige, besøk og helbred våre svakheter for Ditt navns skyld.

Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

Herre, miskunne Deg. (3 ganger)

Kristus Gud, velsign Dine tjeneres mat og drikke, for Du er hellig, alltid, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

### Etter frokost

Mer æreverdig enn kjerubene og uforlignelig mer herlig enn serafene, Du som uten platt fødte Gud Ordet, sanne Gudføderske, Deg priser vi høyt.

Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

Herre, miskunne Deg. (3 ganger)

Gud er med oss ved Sin nåde og menneskekjærlighet, alltid, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

### **Før middag**

Fader vår, Du som er i himmelen... (*Fader vår leses i sin helhet*).

Ære være Faderen... Herre, miskunne Deg (3 ganger). Kristus Gud, velsign Dine tjeneres mat og drikke... Amen.

### **Etter middag**

Vi takker Deg, Kristus vår Gud, for at Du har mettet oss med Dine jordiske gaver. Berøv oss ikke Ditt himmelske rike, men som Du kom midt iblant Dine disipler, o Freiser, og gav dem fred, så kom også til oss og frels oss!

Ære være Faderen... Herre, miskunne Deg (3 ganger). Velsignet er Gud, som har miskunnet Seg over oss og næret oss med Sine rike gaver... Amen.

### **Før kveldsmat**

De fattige skal ete og bli mette, og de som søker Herren, skal prise Ham; deres hjerter skal leve i evighet!

Ære være Faderen... Herre, miskunne Deg (3 ganger). Kristus Gud, velsign Dine tjeneres mat og drikke... Amen.

### **Etter kveldsmat**

Ære være Faderen... nå og alltid... Amen. Ditt skjød er blitt et himmelsk bord som bærer Himmelens Brød — Kristus vår Gud. Den som eter av Ham, skal ikke dø... Mer æreverdig enn kjerubene... Herre, Du har gjort oss glade ved Dine gjerninger... I fred vil jeg legge meg ned og sove, for Du alene, Herre, lar meg bo i håp.

Ære være Faderen... Herre, miskunne Deg (3 ganger). Gud er med oss... Amen.

---

[38]

## **INNLEDNINGSBØNNER**

**Presten velsigner:**

*Velsignet er vår Gud, alltid, nå og alltid og i evigheters evighet!*

**MERK:** *Hvis det ikke er en prest til stede, begynner lekfolk med:*

*Ved våre hellige fedres bønner, Herre Jesus Kristus vår Gud, miskunne Deg over oss!*

**Leseren fortsetter:**

Amen! Ære være Deg, vår Gud, ære være Deg!

Himmelske Konge, Trøster, Sannhetens Ånd, som er overalt og fyller alt, de gode gavers skattkammer og livgiver: Kom og ta bolig i oss, rens oss fra all urenhet, og frels våre sjeler, Du Gode.

Hellige Gud! Hellige Sterke! Hellige Udødelige! Miskunne Deg over oss! (3 ganger)

Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

Alhellige Treenighet, miskunne Deg over oss. Herre, rens oss fra våre synder. Mester, tilgi våre overtredelser. Hellige, besøk og helbred våre svakheter for Ditt navns skyld.

Herre, miskunne Deg! (3 ganger)

Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

Fader vår, Du som er i himmelen! La Ditt navn holdes hellig. La Ditt rike komme. La Din vilje skje på jorden som i himmelen. Gi oss i dag vårt daglige brød. Og tilgi oss vår skyld, som vi også tilgir våre skyldnere. Og led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde.

**Presten:**

For Riket og makten og æren tilhører Deg, Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet.

**Leseren fortsetter:**

Amen! Herre, miskunne Deg! (12 ganger)

Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

Kom, la oss tilbe og falle ned for Gud, vår Konge!

Kom, la oss tilbe og falle ned for Kristus, vår Konge og Gud!

Kom, la oss tilbe og falle ned for selve Kristus, vår Konge og Gud!

---

**SALME 50 (Miskunnsalmen)**

Miskunne Deg over meg, Gud, i Din store miskunnhet.

Slett ut min overtredelse etter Din store barmhjertighet.

Tvask meg grundig for min urett, og rens meg for min synd!

*For jeg kjenner mine overtredelser, og min synd står alltid for meg.*

*Mot Deg alene har jeg syndet, og gjort det som er ondt i Dine øyne.*

*Derfor er Du rettferdig når Du taler, og ren når Du dømmer.*

*Se, i urett ble jeg født, og i synd unnfant min mor meg.*

*Se, Du har lyst til sannhet i hjertets dyp; så lær meg visdom i det skjulte.*

*Rens meg med isop, så jeg blir ren; tvask meg, så jeg blir hvitere enn snø.*

*La meg få høre fryd og glede, la de ben Du har knust, få juble.*

*Skjul Ditt ansikt for mine synder, og slett ut all min urett.*

*Skap et rent hjerte i meg, Gud, og forny en stødig ånd i mitt indre.*

*Kast meg ikke bort fra Ditt ansikt, og ta ikke Din Hellige Ånd fra meg.*

*Gi meg igjen Din frelses glede, og hold meg opp med en villig ånd.*

*Da vil jeg lære overtrederne Dine veier, og syndere skal vende om til Deg.*

*Fri meg fra blodskyld, Gud, min frelses Gud, så skal min tunge juble over Din rettferdighet.*

*Herre, åpne mine lepper, så min munn kan forkynne Din lovsang.*

*For Du har ikke behag i offer, ellers ville jeg gi det; brennoffer bryr Du Deg ikke om.*

*Offer for Gud er en sørderbrutt ånd; et sørderbrutt og angrende hjerte vil Du, Gud, ikke forakte.*

*Gjør vel mot Sion i Din nåde; bygg opp Jerusalems murer.*

*Da skal Du ha behag i rettferdighetens offer, i brennoffer og hel-offer; da skal de ofre okser på Ditt alter.*

---

## **SALME 69**

*Gud, vær snar til å frelse meg! Herre, skynd Deg til min hjelp!*

*La dem bli til skamme og rødme av vanære, de som søker mitt liv!*

*La dem vike tilbake og bli til spott, de som ønsker meg ondt!*

*La dem vende tilbake i skam, de som sier: «Ha, ha!»*

*La alle som søker Deg, fryde og glede seg i Deg!*

*La dem som elsker Din frlse, alltid si: «Gud er stor!»*

*Men jeg er hjelpelös og fattig; Gud, skynd Deg til meg!*

*Du er min hjelp og min befrier; Herre, nøl ikke!*

---

## **SALME 142**

*Herre, hør min bønn; lytt til min bønn om nåde!*

*Svar meg i Din troskap og i Din rettferdighet!*

*Gå ikke i rette med Din tjener, for intet levende er rettferdig for Ditt ansikt.*

*For fienden har forfulgt min sjel; han har trådt mitt liv ned i støvet;*

*han har satt meg i mørket, lik de som har vært døde lenge.*

*Min ånd vansmekter i meg; mitt hjerte er forferdet i mitt indre.*

*Jeg minnes fordums dager, jeg grunner på alle Dine gjerninger;*

*jeg tenker på det Dine hender har gjort.*

*Jeg strekker mine hender ut mot Deg; min sjel tørster etter Deg som et uttørket land.*

*Bønnhør meg snart, Herre! Min ånd er utmattet!*

*Skjul ikke Ditt ansikt for meg, så jeg ikke blir lik dem som går ned i graven.*

*La meg få høre om Din miskunnhet om morgen'en, for jeg stoler på Deg.*

*Lær meg den vei jeg skal gå, for jeg løfter min sjel til Deg.*

*Fri meg fra mine fiender, Herre! Hos Deg søker jeg ly!*

*Lær meg å gjøre Din vilje, for Du er min Gud!*

*Måtte Din gode Ånd lede meg på den jevne vei!*

*For Ditt navns skyld, Herre, hold meg i live!*

*Før min sjel ut av trengselen i Din rettferdighet!*

*Utrydd mine fiender i Din miskunnhet,*

*og tilintetgjør alle som plager min sjel, for jeg er Din tjener.*

---

## **DEN STORE LOVSANGEN (Doxology)**

*Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden blant mennesker som har Guds velbehag.*

*Vi lover Deg! Vi velsigner Deg! Vi tilber Deg! Vi prispris Deg!*

*Vi takker Deg for Din store herlighet!*

*Herre, himmelske Konge, Gud Fader, Allmektige!*

*Herre, enbårne Sønn, Jesus Kristus, og Den Hellige Ånd!*

*Herre Gud, Guds Lam, Faderens Sønn, Du som tar bort verdens synd, miskunne Deg over oss!*

*Du som tar bort verdens synd, hør vår bønn!*

*Du som sitter ved Faderens høyre hånd, miskunne Deg over oss!*

*For Du alene er hellig, Du alene er Herre,*

*Du alene er Den Høyeste, Jesus Kristus, i Gud Faders herlighet. Amen!*

*Hver natt vil jeg velsigne Deg, og love Ditt navn i evighet og i evigheters evighet!*

*Herre, Du har vært vår tilflukt fra slekt til slekt!*

*Jeg sa: Herre, miskunne Deg over meg, helbred min sjel, for jeg har syndet mot Deg.*

*Herre, til Deg flyr jeg. Lær meg å gjøre Din vilje, for Du er min Gud.*

*For hos Deg er livets kilde, og i Ditt lys ser vi lys.*

*La Din miskunn være ved over dem som kjenner Deg!*

*Verdig oss, Herre, denne natt, til å bevares uten synd!*

*Velsignet er Du, Herre, våre fedres Gud, og Ditt navn er lovet og priset i evighet. Amen!*

*La Din miskunn hvile over oss, Herre, slik som vi har håpet på Deg.*

*Velsignet er Du, Herre, lær meg Dine bud!*

*Velsignet er Du, Mester, la meg forstå Dine bud!*

*Velsignet er Du, Hellige, opplys meg med Dine bud!*

*Herre, Din miskunn varer til evig tid! Forkast ikke Dine henders verk!*

*Deg tilkommer tilbedelse! Deg tilkommer lovsang!*

*Deg tilkommer ære: Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,*

*nå og alltid og i evigheters evighet. Amen!*

---

## **TROSBEKJENNELSEN**

*Jeg tror på én Gud, den allmektige Fader, som har skapt himmel og jord, alt synlig og usynlig.*

*Og på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Sønn, født av Faderen før alle tider. Lys av lys, sann Gud av sann Gud, født, ikke skapt, av samme vesen som Faderen. Ved Ham er alt blitt skapt. For oss mennesker og for vår frelse steg Han ned fra himmelen, og ble kjød av Den Hellige Ånd og jomfru Maria, og ble menneske. Han ble korsfestet for oss under Pontius Pilatus, Han led og ble begravet. Han oppstod på den tredje dag etter Skriftene, Han fór opp til himmelen og sitter ved Faderens høyre hånd. Han skal komme igjen i herlighet for å dømme levende og døde, og Hans rike skal være uten ende.*

*Og på Den Hellige Ånd, Herren og Livgiveren, som utgår fra Faderen, og som tilbes og æres sammen med Faderen og Sønnen, og som har talt ved profetene. Jeg tror på én, hellig, katolsk (sanktlig) og apostolisk Kirke. Jeg bekjenner én dåp til syndenes forlatelse. Jeg venter de dødes oppstandelse og et liv i den kommende verden. Amen.*

---

## **AVSLUTNING AV KVELDSBØNNEN**

*Det er i sannhet verdig å prise Deg salig, Gudføderske, Du alltid salige og gans ulastelige og vår Guds Moder. Mer æreverdig enn kjerubene og uforlignelig mer herlig enn serafene, Du som uten plett følte Gud Ordet, sanne Gudføderske, Deg priser vi høyt.*

**Leseren fortsetter:**

*Hellige Gud! Hellige Sterke! Hellige Udødelige! Miskunne Deg over oss! (3 ganger)*

*Ære være Faderen... nå og alltid... Amen.*

*Alhellige Treenighet... Herre, miskunne Deg (3 ganger)... Fader vår...*

**Presten gir velsignelsen, og leseren avslutter med de passende TROPARIA.**

## **SØNDAG KVELD**

*Vi uverdige ber dere uavlatablelig, dere himmelske hærskariers overanførere: Beskytt oss ved edre bønner under eders herlighets vingers skygge. Bevar oss som inderlig faller ned og roper: Fri oss fra nød, for dere er anførere for de himmelske krefter.*

*Våre fedres Gud, Du som alltid handler med oss etter Din mildhet: Ta ikke Din miskunn fra oss, men styr vårt liv i fred ved deres bønner.*

*Din Kirke er blitt prydet med purpur og fint lin — det er blodet fra Dine martyrer over hele verden, Kristus Gud. Derfor roper den til Deg: Send Din barmhjertighet over Ditt folk, gi Ditt samfunn fred og våre sjeler Din store miskunn.*

**Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd:**

*Gi hvile, o Kristus, til Dine tjeneres sjeler sammen med de hellige, der det ikke er sykdom, sorg eller sukk, men evig liv.*

**Nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.**

*Herre, gi oss Din fred ved alle helliges og Gudføderskens (Theotokos) bønner. Miskunne Deg over oss, for Du alene er barmhjertig.*

---

## **MANDAG KVELD**

*Den rettferdige minnes med lovsang. For deg, o Forløper, er Herrens vitnesbyrd nok. Du viste deg sannelig større enn profetene, for du ble verdiget å døpe i vannet Ham som du forkynte. Etter at du med glede hadde lidt for sannheten, forkynte du for dem i dødsriket om den sanne Gud, som åpenbarte Seg i kjød, Han som tar bort verdens synd og gir oss stor miskunn.*

*(Gjenta: Våre fedres Gud... Din Kirke er blitt prydet... Ære være Faderen... Gi hvile, o Kristus... Nå og alltid... Herre, gi oss Din fred...)*

---

## **TIRSDAG KVELD**

*Herre, frels Ditt folk og velsign Din arv. Gi de ortodokse kristne seier over fiendene, og bevar ved Ditt Kors Ditt samfunn.*

*(Gjenta de faste leddene som ovenfor)*

---

## **ONSDAG KVELD**

*Hellige apostler, be til vår barmhjertige Gud, at Han må gi våre sjeler syndenes forlatelse.*

*Sannheten i alle ting har åpenbart deg for din hjord som en troens regel, et forbilde på mildhet og en lærer i måtehold. Ved dette har du nådd det høyeste gjennom ydmykhet og rikdom gjennom fattigdom. Hellige overhyrde fader Nikolas, gå i forbønn hos Kristus Gud for våre sjelers frelse.*

*(Gjenta de faste leddene som ovenfor)*

---

## **TORSDAY KVELD**

*(Samme som tirsdag kveld)*

---

## **FREDAG KVELD**

*Vi ber dere, apostler, martyrer og profeter, overhyrder, hellige og rettferdige, dere som har kjempet den gode strid og bevart troen: Be med frimodighet til Frelseren for våre sjelers frelse.*

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, nå og alltid og i evigheters evighet.  
Amen.*

*Som naturens førstegrøde frembærer verden for Deg, Herre, alle skapningers Planter, de  
gudbærende martyrer. Ved deres bønner og ved Gudfødersken, bevar Din Kirke og Ditt folk i  
dyp fred, Du Allbarmhjertige.*

---

## **LØRDAG KVELD (Oppstandelsens sanger)**

*Søndagens Troparia og Kontakia leses etter ukens tone.*

### **Tone 1**

*Da stenen var beseglet av jødene og stridsmennene bevoktet Ditt rene Legeme, oppstod Du  
på den tredje dag, o Frelser, og gav verden liv. Derfor ropte himmelens krefter til Deg,  
Livgiveren: Ære være Din oppstandelse, Kristus! Ære være Ditt rike! Ære være Din  
frelsesplan, Du som elsker menneskene!*

### **Tone 2**

*Da Du steg ned til døden, o Udødelige Liv, da tilintetgjorde Du dødsriket med Din guddoms  
glans! Og da Du oppvakte de døde fra dypet, ropte alle himmelens krefter: Livgiver, Kristus  
vår Gud, ære være Deg!*

### **Tone 3**

*La de himmelske glede seg, la de jordiske fryde seg! For Herren har vist makt med Sin arm.  
Han har trådt døden under fot ved Sin død. Han er blitt den førstefødte av de døde. Han har  
fridd oss ut av dødsrikets dyp og gitt verden stor miskunn.*

### **Tone 4**

*Da Herrens kvinnelige disipler fikk høre engelen forkynne det glade budskap om  
oppstandelsen, kastet de av seg den fedrene forbannelse og sa med jubel til apostlene:  
Døden er styrtet! Kristus Gud er oppstått og gir verden stor miskunn!*

### **Tone 5**

*La oss troende love og tilbe Ordet, som er like evig med Faderen og Ånden, og som ble født  
av Jomfruen til vår frelse. For Han har i Sitt kjød frivillig steget opp på Korset, lidt døden og  
oppvakt de døde ved Sin herlige oppstandelse.*

### **Tone 6**

*Englenes krefter var ved Din grav, og vokterne ble som døde. Maria stod ved graven og  
søkte Ditt rene Legeme. Du tok dødsriket til fange uten å overvinnes av det. Du møtte  
Jomfruen og gav liv. Herre, Du som oppstod fra de døde: Ære være Deg!*

### **Tone 7**

*Ved Ditt Kors tilintetgjorde Du døden, for røveren åpnet Du Paradiset. For de myrrabærende kvinner vendte Du gråt til glede, og Dine apostler befalte Du å forkynne at Du er oppstått, Kristus Gud, og gir verden stor miskunn.*

### **Tone 8**

*Du steg ned fra det høye, o Barmhjertige, og led tre dagers gravleggelse for å fri oss fra lidelsene. Herre, vårt Liv og vår Oppstandelse: Ære være Deg!*

---

## **BØNNER FØR SØVNEN**

### **Hellige Basilius den stores bønn**

*Herre Jesus Kristus vår Gud, som til alle tider og i hver time tilbes og æres; Du langmodige, allbarmhjertige og medlidende; Du som elsker de rettferdige og miskunner Deg over synderne; Du som kaller alle til frlse ved løftet om de kommende goder: Motta, Herre, de bønner vi frembærer i denne stund, og styr vårt liv etter Dine bud. Helliggør våre sjeler,rens våre legemer, rettled våre tanker, rents vårt sinn og fri oss fra all nød, ondskap og sykdom. Omgi oss med Dine hellige engler, slik at vi, beskyttet og ledet av deres kraft, må nå frem til troens enhet og erkjennelsen av Din utilgjengelige herlighet: for Du er velsignet i evigheters evighet. Amen.*

### **Hellige Efraim syrerens bønn (I fastetiden)**

*Herre og Mester over mitt liv! Gi meg ikke latskapens, motløshetens, herskesykens og det tomme ords ånd. (Stor bøy)*

*Men skjenk meg, Din tjener, kyskhetens, ydmykhetens, tålmodighetens og kjærlighetens ånd. (Stor bøy)*

*Ja, Herre og Konge! La meg se mine egne feil og ikke dømme min bror, for Du er velsignet i evighet. Amen. (Stor bøy)*

---

## **BØNN TIL DEN ALHELLIGE GUDFØDERSKE**

*(av munken Paul)*

*Du plattfrie, rene, uforgjengelige og kaste Brud av Gud! Du som ved Din herlige fødsel har forenet Gud Ordet med menneskene og knyttet vår falne natur til himmelen. Du er de håpløses eneste håp, de kjempendes hjelper, de kristnes tilflukt. Vend Deg ikke bort fra meg, en elendig synder, som har gjort meg uverdig gjennom urene tanker og handlinger. Som Moder til den menneskeelskende Gud, vis miskunn mot meg og led meg til omvendelse. Vær med meg i min dødstime og fri meg fra mørkets makter.*

---

## **BØNN TIL JESUS KRISTUS**

*(av munken Antiookus)*

*Herre, når vi går til hvile, gi oss ro for legeme og sjel. Bevar oss fra syndens mørke søvn. Still lidenskapenes stormer og slukk de brennende piler fra den onde. Gi oss et våkent sinn, et rent hjerte og en lett søvn, fri fra satanske drømmer. Reis oss opp i bønnen stund, faste i Dine bud. For Du er høylovet, sammen med Din evige Fader og Din Alhelige Ånd. Amen.*

---

## **BØNN TIL DEN HELLIGE ÅND**

*Herre, himmelske Konge, Trøster, Sannhetens Ånd: Vis medlidenshet og miskunne Deg over meg, Din syndige tjener! Tilgi meg alt jeg har syndet i dag som menneske... om jeg har dømt noen, vært hovmodig, eller om min bønn ble forstyrret av denne verdens ondskap... For Du er min Skaper. La meg legge meg ned i fred og få hvile. Amen.*

---

## **KORTE BØNNER FOR DAG OG NATT**

### **For dagen**

Herre, utstøt meg ikke fra Dine himmelske goder.

Herre, fri meg fra de evige piner.

Herre, om jeg har syndet i sinn eller tanke, i ord eller gjerning, så tilgi meg.

Herre, fri meg fra all uvitenhet, glemsel, feighet og forherdet ufølsomhet.

Herre, fri meg fra enhver fristelse.

Herre, opplys mitt hjerte som er formørket av onde lyster.

Herre, som menneske har jeg syndet; som barmhjertig Gud, miskunne Deg over meg når Du ser min sjels svakhet.

Herre, send Din nåde til min hjelp, så jeg kanære Ditt hellige navn.

Herre Jesus Kristus, skriv meg, Din tjener, i livets bok og gi meg en god ende på livet.

Herre min Gud, selv om jeg ikke har gjort noe godt for Ditt ansikt, så la meg ved Din nåde få gjøre en god begynnelse.

Herre, sprinkle Din nådes dugg i mitt hjerte.

Herre over himmel og jord, kom i hu meg, Din syndige, skamfulle og urene tjener, i Ditt rike. Amen.

### **For natten**

Herre, motta meg i omvendelse.

Herre, forlat meg ikke.

Herre, led meg ikke inn i fristelse.

Herre, gi meg gode tanker.

Herre, gi meg tårer, minne om døden og anger.

Herre, gi meg vilje til å bekjenne mine synder.

Herre, gi meg ydmykhet, kyskhet og lydighet.

Herre, gi meg tålmodighet, mot og mildhet.

Herre, plant det godes rot i meg — guds frykt i mitt hjerte.

Herre, la meg få elske Deg av hele min sjel og mitt sinn, og gjøre Din vilje i alle ting.

Herre, beskytt meg mot onde mennesker, djevler og lidenskaper, og mot alt uverdig.

Herre, jeg vet at Du gjør som Du vil: La Din vilje skje i meg synder, for Du er velsignet i evighet. Amen.

---

## BØNN 8: TIL JESUS KRISTUS

Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, for Din alærede Moders skyld, Dine legemløse engler, Din profet, Forløper og Døper, de guddommelig inspirerte apostler, de strålende og seierrike martyrer, de ærverdige og gudbærende fedre og alle hellige: Fri meg fra djevelens nåværende angrep. Ja, Herre, min Skaper, som ikke vil synderens død, men at han skal vende om og leve: Gi meg, elendige og uverdige, omvendelsens nåde. Riv meg ut av gapet på den glupske slangen som har åpnet sitt svelg for å sluke meg og føre meg levende ned i dødsriket. Ja, min Herre og Trøster, Du som ikledder Deg forgjengelig kjød for min elendighets skyld: Fri meg fra min nød og bring trøst til min plagede sjel. Plant i mitt hjerte viljen til å holde Dine bud, forsake onde gjerninger og oppnå Dine velsignelser. På Deg, Herre, har jeg stolt: Frels meg!

---

## BØNN 11: TIL DEN HELLIGE VERNEENGEL

Kristi engel, min hellige vokter, som beskytter min sjel og mitt legeme: Tilgi meg alt jeg har syndet i dag. Fri meg fra alle fiendens onde list, så jeg ikke gjør min Gud imot ved noen synd. Be for meg, din syndige og uverdige tjener, så du kan vise meg verdig til den Alhellige Treenighets, Guds Moders og alle helliges godhet og miskunn. Amen.

---

## DE TRE KANONENE (CUNG KINH)

(Kort utdrag fra Kanonene til Omvendelse, Guds Moder og Verneengelen)

### Ode 1

*Irmos:* Israels folk gikk over havet som på tørt land, og da de så forfølgeren Farao drukne, ropte de: La oss synge en seierssang for Gud!

*Omvendelse:* Herre, miskunne Deg over meg! Full av synd kommer jeg nå til Deg, min Mester og Gud. Jeg våger ikke se opp mot himmelen, men ber bare: Herre, gi meg sinnet til å gråte bittert over mine gjerninger.

*Guds Moder:* Alhellige Gudføderske, frels oss! Trengt av mange fristelser flyr jeg til Deg for frelse. O Ordet Moder, fri meg fra byrder og ondskap.

*Verneengel:* Hellige Guds engel, min vokter, be til Gud for meg synder! Jeg ligger alene i uvitenhet og latskap, min leder og beskytter. La meg ikke gå fortapt!

### Ode 3

*Irmos:* Ingen er hellig som Du, Herre min Gud! Du har styrket Dine troende, Du Gode, og grunnfestet oss på bekjennelsens klippe.

*Omvendelse:* Når tronene settes frem for den skremmende dommen, skal alle menneskers gjerninger nevnes. Ve de syndere som kastes i pinselen! Min sjel, vend om mens det ennå er tid!

*Verneengel:* Jeg har lagt alle mine tanker og min sjel frem for deg, min vokter. Fri meg fra fiendens angrep. Fienden ydmyker og undertrykker meg, men du, min leder, la meg ikke gå til grunne!

---

## BØNN VED SENGETID

(Av den hellige Johannes fra Damaskus)

Herre, Du som elsker menneskene, vil denne sengen bli min kiste? Eller vil Du opplyse min elendige sjel med enda en dag? Se: kisten står foran meg, døden står foran meg! Herre, jeg frykter Din dom og de endeløse piner, likevel slutter jeg ikke å gjøre det onde. Jeg bedrører alltid Deg, min Herre og Gud, og Din alrene Moder. Jeg vet, Herre, at jeg ikke er verdig Din kjærlighet, men frels meg, enten jeg vil det eller ei! Når Du frelser den rettferdige, er det intet stort, men vis Din miskunn på meg synder, så min ondskap ikke overvinner Din usigelige godhet. Styr mitt liv etter Din vilje!

---

## BØNN TIL DET DYREBARE KORS

(Lest mens man gjør korstegnet over sengen)

Måtte Gud reise Seg, og måtte Hans fiender spredes! Måtte de som hater Ham, flykte for Hans ansikt! Som røyken forsvinner, la dem forsvinne. Som voks smelter for ilden, la de syndige gå fortapt for ansiktet til dem som elsker Gud og tegner seg med korstegnet og sier med glede: Vær hilset, Du dyrebare og livgivende Kors, som driver djælvlene bort ved kraften til vår Herre Jesus Kristus, som ble korsfestet på Deg... Hjelp meg alltid, Du dyrebare Kors, sammen med Jomfru Maria og alle hellige. Amen.

---

## **ODE 6**

*Irmos:* Da jeg så livets hav rase med fristelsenes storm, flyktet jeg til Din fredfulle havn og  
ropte: Du Allbarmhjertige, frels mitt liv fra undergang!

### **Omvendelseskanon**

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Jeg har levd mitt liv på jorden på sløsaktig vis og overgitt min sjel til mørket. Nå ber jeg Deg, barmhjertige Mester: Fri meg fra fiendens treldom og gi meg visdom til å gjøre Din vilje.

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Finnes det noen som gjør det jeg gjør? Som svinet velter seg i søle, slik tjener jeg synden! Herre, dra meg opp av denne gjørmen, og gi mitt hjerte styrke til å holde Dine bud.

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Løft deg mot Gud, du elendige menneske, og kom i hu dine synder! Fall ned for Skaperen med tårer og sukk! Han er god og vil gi deg forstand til å kjenne Hans vilje.

### **Guds Moders kanon**

*Alhellige Gudføderske, frels oss!*

O Jomfru, min natur var dødens og forgjengelighetens slave, men Din Sønn og Mester frelste den fra begge ved å overgi Seg Selv til døden. Be Ham fri meg fra fiendens onde gjerninger.

*Alhellige Gudføderske, frels oss!*

Du er min frelses havn og mitt trygge vern. Dine bønner leger fristelsenes sår og driver djevlenes list bort. Jeg ber Deg uavlatelig: Fri meg fra de ødeleggende lidenskaper.

### **Verneengelens kanon**

*Hellige Guds engel, min vokter, be til Gud for meg synder!*

Jeg ber deg, hellige engel som Gud har gitt meg som min gode vokter: Fri meg fra enhver fristelse!

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd:*

Min vokter, fri mitt hjerte fra denne verdens støy, og styrk meg så jeg kan våke og bli ledet til den livgivende stillheten.

---

## **KONTAKION OG IKOS (Tone 6)**

### **Kontakion**

Min sjel, hvorfor gjør du deg rik på synder? Hvorfor gjør du djevelens vilje? Hva setter du ditt håp til? Slutt med alt dette og vend om til Gud, rop med tårer: Barmhjertige Herre, miskunne Deg over meg synder!

### **Ikos**

Min sjel, tenk på dødens bitre time og din Skapers og Guds skremmende dom. Englene truer med å gripe deg og føre deg til den evige ild. Vend derfor om før døden og rop: Herre, miskunne Deg over meg synder!

---

### **ODE 7**

*Irmos:* Engelen gjorde ovnen til kjølig dugg for de fromme ungdommer, og Guds vilje, som brente kaldeerne, fikk forfølgeren til å rope: Velsignet er Du, våre fedres Gud!

#### **Omvendelseskanon**

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Sett ikke ditt håp til forgjengelig gods, min sjel, og ikke til urettferdig vinning. Du vet ikke hvem du vil etterlate alt til. Rop heller: Kristus Gud, miskunne Deg over meg uverdige!

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Min sjel, husk både det evige liv og himmelriket som er beredt for de hellige, så vel som mørket utenfor og Guds vrede for de onde. Rop da: Kristus Gud, miskunne Deg over meg uverdige!

#### **Verneengelens kanon**

*Hellige Guds engel, min vokter, be til Gud for meg synder!*

Guds engel, vis meg miskunn og be til Herren for meg, for Han har gitt deg til meg som hjelper og leder gjennom hele livet.

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd:*

Jeg bærer min sjel frem, full av skam over mine onde tanker og gjerninger. Min leder, skynd deg til meg og gi meg gode tanker, så jeg alltid kan ledes på den rette vei.

---

### **ODE 8**

*Irmos:* Du lot dugg strømme ut fra flammene over de fromme ungdommer, og med vann brente Du den rettferdiges offer — for Du gjør alt, Kristus, bare ved Din vilje. Vi lover Deg gjennom alle tider.

#### **Omvendelseskanon**

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Hvordan kan jeg la være å gråte når jeg tenker på døden? Jeg har sett mine brødre ligge i graven uten herlighet og skikkelse. Hva kan jeg vente? Hva kan jeg håpe på? Herre, gi meg bare omvendelse før slutten kommer.

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Jeg tror at Du skal komme for å dømme levende og døde, og alle skal stå på sin plass: gammel og ung, herrer og fyrster, jomfruer og prester. Hvor vil jeg finne meg selv? Herre, gi meg omvendelse før slutten kommer.

### **Verneengelens kanon**

*Hellige Guds engel, min vokter, be til Gud for meg synder!*

Du gode engel som er sendt av Gud: Styrk mitt liv og forlat meg aldri.

*Vi velsigner Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånd, Herren:*

Vær mitt vern og min festning på den dagen da hele menneskeheten skal dømmes og alle gjerninger skal prøves, både gode og onde.

*Nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.*

Alhellige Jomfru og Gudføderske, vær min hjelp og min ro, og la meg aldri vike fra tjenesten for Deg.

---

## **ODE 9**

*Irmos:* Ingen kan se Gud, som selv engleskarene ikke våger å skue. Men gjennom Deg, Du Alrene, ble Ordet synlig for menneskene. Sammen med de himmelske hærskarer priser vi Ham, og kaller Deg salig.

### **Omvendelseskanon**

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Nå vender jeg meg til dere, engler, erkeengler og alle himmelske krefter som står foran Guds trone: Be Skaperen om å fri min sjel fra de evige piner.

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Nå gråter jeg for deres åsyn, hellige fedre, konger og profeter, apostler og kirkefedre, og alle Kristi utvalgte: Hjelp meg i dommen, så min sjel blir frelst fra fiendens makt.

*Herre, miskunne Deg over meg!*

Nå løfter jeg mine hender til dere, martyrer, eneboere, jomfruer og alle hellige som ber for hele verden: Måtte Gud miskunne Seg over meg i min dødstime.

---

## KANON FOR FORBEREDELSE TIL DEN HELLIGE KOMMUNION (NATTVARD)

(Lest kvelden før nattverd)

### Ode 1 (Tone 2)

*Herre, skap i meg et rent hjerte, og forny en stødig ånd i mitt indre.*

Herre, måtte Ditt Hellige Legeme og Ditt dyrebare Blod være meg til evig livs brød, og lege meg for alle mine lidelser.

*Kast meg ikke bort fra Ditt ansikt, og ta ikke Din Hellige Ånd fra meg.*

Kristus, la meg bli verdig til å ta del i Ditt alrene Legeme og Dine guddommelige Mysterier, for jeg er uverdig og besudlet av onde gjerninger.

### Ode 3

*Kristus, gi meg tårer til å rense mitt hjertes urenhet. Så jeg, renset og med god samvittighet, kan tre frem og motta Dine guddommelige gaver med frykt og tro.*

---

## BØNNER FØR KOMMUNIONEN

### Bønn 1 (Den hellige Basilios den store):

"Herre og Mester, Jesus Kristus, livets og udødelighetens kilde... Jeg har syndet, Herre, jeg har syndet mot himmelen og for Ditt ansikt, og jeg er ikke verdig å se opp mot Din herlighets høyde... men motta meg slik Du mottok skjøgen, røveren, tolleren og den fortapte sønn..."

### Bønn 2 (Den hellige Johannes Chrysostomos):

"Herre min Gud, jeg vet at jeg ikke er verdig... at Du skal komme inn under min sjels tak, for det er øde og i ruiner... Men som Du for vår skyld ydmyket Deg fra det høye, bøy Deg også ned til min lavhet..."

### Bønn 6 (Den hellige Simeon den nye teolog):

"Fra urene lepper og et elendig hjerte, fra en uren tunge og en besudlet sjel, motta min bønn, o min Kristus... Se, jeg eter Ditt Legeme og drikker Ditt Blod... O, for et underfullt mysterium! Jeg som er støv og strå, får del i den guddommelige lld uten å bli fortært..."

---

## OVERSIKT OVER FORBEREDELSE TIL NATTVARD

Krav	Detaljer

<b>Faste</b>	Avstå fra kjøtt, melkeprodukter og egg (vanligvis 1-3 dager før). Fullstendig faste (hverken mat eller vann) fra midnatt før kommunion.
<b>Skriftemål</b>	Det kreves vanligvis at man skrifter for en prest før man får tillatelse til å motta nattverd.
<b>Bønn</b>	Lesing av "De tre kanoner" og de spesifikke bønnene for forberedelse til nattverd.
<b>Forsoning</b>	Man må være forsonet med alle man har vært i konflikt med eller såret.

---

## NÅR MAN TRER FREM TIL NATTVARD

(Lest stille)

"Se, jeg trer frem for å ta del i Guddommen.

Skaper, brenn meg ikke når jeg mottar Delen,

for Du er en lld som fortærer de uverdige.

Men rens meg for enhver plett."

*Deretter:*

"Guds Sønn, la meg i dag få del i Ditt mystiske måltid; for jeg vil ikke røpe mysteriet for Dine fiender, ei heller gi Deg et kyss som Judas; men som røveren bekjenner jeg Deg: Kom meg i hu, Herre, i Ditt rike."

---

## TAKEBØNNER ETTER KOMMUNIONEN

**Innledning:**

Ære være Deg, o Gud! Ære være Deg! Ære være Deg! (3 ganger)

"Jeg takker Deg, Herre min Gud, for at Du ikke har forkastet meg synder, men verdiget meg til å få del i Dine hellige gaver... La dem være til legedom for sjel og legeme, til fordrivelse av alle fiender og til opplysning for mitt hjertes øyne..."

**Bønn av den hellige Simeon Metaphrastes:**

"Du som frivillig gav meg Ditt Legeme som føde, Du som er en ild som brenner de uverdige. Brenn meg ikke, min Skaper, men treng inn i mine lemmer, mine årer og mitt hjerte. Brenn opp syndens torner... Styrk mine knær og mine ben. Opplys mine fem sanser..."

---

## HYMNER (TROPARIA)

Liturgi	Helgen	Hovedinnhold
<b>St. Johannes Chrysostomos</b>	St. Johannes Chrysostomos	"Nåden som strålte fra dine lepper som et fyrtårn har opplyst verden... og lært oss å tilbe én Gud i tre personer."
<b>St. Basilius den store</b>	St. Basilius den store	"Ditt ord har lydt over hele jorden... du ble åpenbart som kirkens urokkelige grunnvoll."

---

## AVSLUTNING

"Det er sannelig verdig og rett å prise Deg salig, Gudføderske, Du evig salige og alrene Moder til vår Gud. Du som er mer ærerik enn kjerubene og uendelig mer herlig enn serafene, Du som uten plett fødte Gud Ordet, sanne Gudføderske, Deg priser vi høyt."

---

Vennligst støtt meg via PayPal med kjærlighet og bønner: [paypal.me/lukengo12](https://paypal.me/lukengo12)