

**Project Gutenberg-projektet: E-bog med ortodokse daglige bønner (Orthodox Daily Prayers)**

Denne e-bog er til brug for enhver, hvor som helst i USA og de fleste andre dele af verden, helt gratis og med næsten ingen begrænsninger af nogen art. Du må kopiere den, give den væk eller genbruge den under betingelserne i Project Gutenberg-licensen, der følger med denne e-bog, eller online på [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org). Hvis du ikke befinner dig i USA, skal du kontrollere lovgivningen i det land, hvor du opholder dig, før du bruger denne e-bog.

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

**Forfatter:** Anonym

**Udgivesdato:** 16. januar 2011 [E-bog #34981]

**Senest opdateret:** 25. september 2021

**Sprog:** Engelsk

**Produceret af:** Gerard Arthus, Stephen Hutcheson og Online Distributed Proofreading Team

\*\*\* START PÅ PROJECT GUTENBERG-E-BOGEN: ORTODOX DAILY PRAYERS \*\*\*

---

# **ORTODOKSE DAGLIGE BØNNER**

## **SAINT TIKHON'S SEMINARY PRESS**

# **ORTODOKSE DAGLIGE BØNNER**

**SAINT TIKHON'S  
SEMINARY PRESS**

**1982**

**Trykt  
med velsignelse  
fra  
Hans Excellence,  
den højtærværdige  
biskop  
HERMAN**

# Biskop af Philadelphia

## og

# det østlige Pennsylvania

---

## INDHOLDSFORTEGNELSE

- Introduktion (**eller Forord**)
- Morgenbønner
- Ihukommelse af Levende og Afsøde
- Bønner ved Måltidet
- Aftenbøn (**eller Kompletorium**)
- Før Søvn
- De Tre Kanoner (The Three Canons)
- Kanon til Forberedelse af Den Hellige Kommunion
- Bønner før Den Hellige Kommunion
- Taksigelsesbønner efter Den Hellige Kommunion

---

## INTRODUKTION

### BØNNEBOGEN

Denne bønnebog indeholder de mest grundlæggende daglige bønner for en ortodoks kristen, overleveret til os primært gennem den russiske kirke, selvom andre ortodokse traditioner på dette område er meget ensartede.

I denne bog finder vi salmer af den hellige profet og konge David, den bøn som Herren selv lærte sine hellige disciple, bønner fra ørkenfædrene, fra Kirkens store patriarker og lærere, samt bønner fra mere nutidige åndelige fædre.

Udgivelsen af disse bønner har ikke til formål at begrænse det kristne menneskes frie udtryk over for Skaberen, Guds Allerhelligste Moder (**Theotokos**) og helgenerne. Tværtimod lærer vi at bede ved at læse disse bønner; de bliver til mønstre for vores egne personlige bønner. Ofte ønsker vi at bede, men bliver distraheret af den travle verden omkring os eller tyngt af frygt og sorg i en sådan grad, at vi ikke ved, hvor vi skal begynde. Da begynder vi med bønnebogen [2] og opdager, at ikke blot er meget af det, vi ønsker at sige, allerede

sammenfattet i vores forfædres bønner, men efterfølgende finder vi også vores egne ord til at lade hjertet flyde over.

Der er endnu en gave i bønnebogen. Som ortodokse kristne er vi alle lemmer på det samme legeme. Vi udtrykker og tager del i denne enhed gennem Kirkens riter, især i den guddommelige liturgi. Gennem bønnebogen bringes denne enhed ind i vores hjem, eller hvor end en ortodoks kristen læser i den. Vores egne bønner bæres til Guds trone på vingerne af de bønner, som Guds folk har brugt gennem århundreder. Vi beder ikke længere alene.

---

## BØNNEREGLER

Mange bønneregler har udviklet sig gennem Kirkens historie. Der har aldrig været ét sted eller tidspunkt med en absolut ensartet regel. For eksempel var reglerne i det 19. århundredes Rusland væsentligt forskellige fra kloster til kloster, selvom visse grundelementer var til stede overalt. Derfor bør udtrykket "bønneregel" aldrig forstås som en spændetrøje, der kontrollerer og begrænser vores fællesskab med Gud.

Det, som reglerne lærer os, er betydningen [3] af regelmæssighed i bønslivet. Det er bedre at læse nogle få bønner hver dag uden undtagelse end at læse et stort antal bønner uregelmæssigt efter forgodtbefindende. De af os, der er velsignet med en åndelig fader, bør rådføre os med ham, før vi fastlægger vores egen regel. De, der ikke har en, bør begynde med en ydmyg regel og kun øge den, når den er blevet en fast og uundværlig del af livet.

---

## MORGENBØNNER

Når du er vågned, skal du forlade din seng uden dovenskab, og efter du har fundet stilhed i sindet, gøre korsets tegn og sige:

**I Faderens og Sønnens og Helligåndens navn. Amen.**

Stå derefter i stilhed et øjeblik, indtil alle sanser er faldet til ro. Bøj dig derefter tre gange og sig:

**Herre Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm Dig over mig, en synder.**

Begynd derefter morgenbønnerne med disse ord:

Herre Jesus Kristus, Guds Søn, ved Din rene Moders og alle helgenernes forbønner, forbarm Dig over os. Amen.

**Ære være Dig, vor Gud, ære være Dig.**

Himmelske Konge, Trøster, Sandhedens Ånd, Du som er overalt og opfylder alt, Du som er kilden til alt godt og giveren af liv: Kom og tag bolig i os, rens os fra al urenhed, og [6] frels vore sjæle, Du som er god.

**Hellige Gud, Hellige Stærke, Hellige Udødelige, forbarm Dig over os. (3 gange)**

**Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen.**

Allerhelligste Treenighed, forbarm Dig over os! Herre, rens os fra vore synder! Hersker, tilgiv vore overtrædelser! Hellige, besøg og helbred vore skrøbeligheder for Dit navns skyld.

Herre, forbarm Dig! (3 gange)

**Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen.**

Fader vor, Du som er i himlene! Helliget vorde Dit navn. Komme Dit rige. Ske Din vilje som i himlen, således også på jorden. Giv os i dag vort daglige brød, og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere. Og led os ikke ind i fristelse, men frels os fra det onde.

[7] (Hvis en præst er til stede, tilføjer han den sædvanlige velsignelse)

**Nu da vi er stået op, bøjer vi os for Dig, Du gode Gud, og synger englenes sang til Dig, Du mægtige Gud:**

Hellig! Hellig! Hellig! er Du, o Gud; ved Guds Moders (Theotokos) forbønner, forbarm Dig over os.

**Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden:**

Herre, Du har rejst mig fra min seng; oplys mit sind og mit hjerte, og åbn mine læber, så jeg kan lovsynge Dig, Allerhelligste Treenighed: Hellig! Hellig! Hellig! er Du, o Gud; ved Guds Moders forbønner, forbarm Dig over os.

**Nu og altid og i al evighed. Amen.**

Dommeren vil komme uventet, og hver mands gerninger vil blive afsløret; men midt om natten råber vi med bæven: Hellig! Hellig! Hellig! er Du, o Gud; ved Guds Moders forbønner, forbarm Dig over os.

**Herre, forbarm Dig! (12 gange)**

Nu da jeg er stået op, takker jeg Dig, [8] Allerhelligste Treenighed. I Din rige godhed og langmodighed er Du ikke blevet vred på mig på grund af min dovenskab og min synd, og Du har heller ikke tilintetgjort mig i min ondskab. I stedet har Du i Din vante kærlighed til menneskene rejst mig, da jeg lå i fortvivlelse, så jeg kan stå tidligt op ogære Dit rige. Oplys nu mine åndelige øjne og åbn mine læber, så jeg kan lære Dine ord, forstå Dine bud, gøre Din vilje, loprise Dig med hjertets oprigtige bekendelse ogære Dit hellige navn, Fader, Søn og Helligånd, nu og altid og i al evighed. Amen.

Kom, lad os tilbede Gud, vor Konge!

Kom, lad os tilbede og bøje os for Kristus, vor Konge og vor Gud!

Kom, lad os tilbede og bøje os for selve Kristus, vor Konge og vor Gud!

---

## **SALME 50**

Gud, vær mig nådig i Din godhed, udslet mine overtrædelser i Din store barmhjertighed.

Vask mig ren for al min skyld, og rens mig for min synd!

For jeg kender mine overtrædelser, og min synd står mig altid for øje. Mod Dig alene har jeg syndet og gjort, hvad der er ondt i Dine øjne, så Du er retfærdig i Din dom og ulastelig i Din dom. Se, jeg er født i skyld, min moder undfangede mig i synd. Se, Du elsker sandhed i det indre, lær mig da visdom i mit hjertes dyb. Rens mig med isop, så jeg bliver ren, vask mig, så jeg bliver hidere end sne. Lad mig høre fryd og glæde, lad de ben, Du knuste, juble. Skul Dit ansigt for mine synder, og udslet al min skyld. Skab et rent hjerte i mig, o Gud, og giv mig en ny, trofast ånd. Kast mig ikke bort fra Dit ansigt, og tag ikke Din Helligånd fra mig. Giv mig frelsens glæde igen, og styrk mig med en villig ånd. Da vil jeg lære overtrædere Dine veje, så syndere kan vende om til Dig. Frels mig fra blodskyld, o Gud, min frelses Gud, så skal min tunge lovsyng Din retfærdighed. Herre, åbn mine læber, så min mund kan forkynde Din pris. For Du har ikke behag i slagtoffer; selv om jeg bragte brændoffer, ville Du ikke tage imod det. Et offer for Gud er en knust ånd; et knust og sønderbrudt hjerte vil Du, o Gud, ikke ringeagte. Gør vel mod Zion i Din nåde, genopbyg Jerusalems mure. Da vil Du have behag i retfærdige ofre, i brændoffer og heloffer; da skal man ofre tyre på Dit alter.

---

## **TROENS SYMBOL (Nicaenum)**

Jeg tror på én Gud, den almægtige Fader, Skaber af himmel og jord, af alt synligt og usynligt.

Og på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Søn, født af Faderen før alle tider. Lys af Lys, sand Gud af sand Gud, født, ikke skabt, af samme væsen som Faderen, ved hvem alt er skabt; som for os mennesker og for vor frelse steg ned fra himlene [12] og blev kød ved Helligånden af Jomfru Maria og blev menneske. Som også blev korsfæstet for os under Pontius Pilatus, led og blev begravet. Og opstod på tredjedagen efter Skrifterne, og opsteg til himlene og sidder ved Faderens højre hånd; og skal komme igen i herlighed for at dømme levende og døde; på hvis rige der ikke skal være ende.

Og på Helligånden, Herren og Livgiveren, som udgår fra Faderen; som med Faderen og Sønnen tilbedes og æres; som har talt ved profeterne. Jeg tror på én, hellig, katolsk og apostolsk Kirke. Jeg bekender én dåb til syndernes forladelse. Jeg forventer de dødes opstandelse og den kommende verdens liv. Amen.

---

## **Bøn 1, af den hellige Makarios den Store**

Gud, rens mig synder, for jeg har aldrig gjort noget godt for Dit ansigt. Frels [13] mig fra den onde, og lad Din vilje ske i mig, så jeg uden fordømmelse kan åbne mine uværdige læber og lovprise Dit hellige navn, Fader, Søn og Helligånd, nu og altid og i al evighed. Amen.

## **Bøn 2, af den hellige Makarios den Store**

Nu da jeg er stået op, bringer jeg Dig, o Frelser, midnatsangen. Idet jeg bøjer mig, råber jeg til Dig: Lad mig ikke sove ind i syndens død. Forbarm Dig over mig, Du som frivilligt lod Dig korsfæste. Rejs mig hastigt, da jeg ligger i dovenskab, og frels mig, når jeg står i bøn. Efter nattens søvn, o Herre Kristus Gud, lad da en syndfri dag stråle over mig og frels mig.

### **Bøn 3, af den hellige Makarios den Store**

Nu da jeg er stået op, løber jeg til Dig, o Hersker, for Du elsker menneskene, og jeg skynder mig at gøre Din gerning. Jeg beder Dig: Hjælp mig til enhver tid og i alle ting. Fri mig fra alt ondt i denne verden og fra djævelens gerninger. Frels mig og led mig ind i Dit evige rige. Du er Skaber, [14] Forsørgeren og giveren af alt godt. Mit håb står til Dig, og jeg ærer Dig, nu og altid og i al evighed. Amen.

### **Bøn 4, af den hellige Makarios den Store**

Herre, i Din rige godhed og store gavmildhed har Du ladet mig, Din tjener, komme gennem nattens timer uden at blive fristet af fjendens ondskab. Hersker og Skaber af alle ting, giv mig også at udføre Din vilje i Dit sande lys og med et oplyst hjerte, nu og altid og i al evighed. Amen.

---

### **Bøn 6, af den hellige Basilius den Store**

Herre Almægtige, hærskarernes Gud og [15] over alt kød, Du som troner i det høje, men ser ned til de ydmyge, Du som ransager hjerter og følelser og kender menneskets hemmeligheder. Du er det lys uden begyndelse, hvor der ikke er forandring eller skygge af skiftelighed. Udødelige Konge, modtag de bønner, som vi nu frembærer for Dig fra urene læber. Fri os fra de synder, vi har begået i handling, ord eller tanke, bevidst eller ubevidst. Rens os fra al kødets og åndens urenhed. Giv os at vandre gennem denne nuværende livs lange nat med et vågent hjerte og et ædrueligt sind, mens vi venter på den strålende dag, hvor Din enbårne Søn, vor Herre, Gud og Frelser Jesus Kristus, vil åbenbare Sig, når alles Dommer kommer i herlighed for at gengælde enhver efter hans gerning. Lad os ikke findes faldne og dovne, men vågne og ivrige i handling, klar til at træde ind i Hans glæde og Hans herligheds guddommelige kammer, hvor de festendes sang aldrig ophører, og hvor glæden for dem, der skuer Dit ansigs [16] uudsigelige skønhed, er ubeskrivelig. For Du er det sande lys, der oplyser og helliger alt, og hele skabningen lovsynger Dig i al evighed. Amen.

---

### **Bøn 8. Midnatsang til Guds Allerhelligste Moder (Theotokos)**

Jeg lovsynger Din nåde, o Frue,

Og beder Dig skænke mit sind nåde.

Lær mig at vandre ret

På Kristi budords vej.

Giv mig styrke til at våge i sang,

Og bortdriv søvnens modløshed.

Jeg er bundet af syndens lænker,

Ved Dine bønner, løs mig, o Guds Brud!

Bevog mig nat og dag,

Og frels mig fra fjender, der bekæmper mig.

Du som fødte Gud, Livgiveren,

Giv liv til mig, som er såret af lidenskaber.

Du som fødte det uudslukkelige Lys,

Oplys min blinde sjæl.

O, Herrens vidunderlige palads,

Gør mig til et hus for den guddommelige Ånd.

Du som fødte Lægen,

Helbred min sjæl fra lidenskabernes mange år.

Jeg kastes hid og did i livets storm:

Led mig på tåbernes (tårens/angerens) vej.

Frels mig fra den evige ild,

Fra den onde orm og fra helvede.

Lad mig ikke blive til glæde for dæmoner,

Selvom jeg er tyngt af mange synder.

Forny mig, o pletfrie,

For jeg er ældet af vanvittige synder.

Hold mig borte fra al pine,

Og bed for mig hos alle tings Herre.

Giv mig, sammen med alle helgener,

At arve den himmelske glæde.

Lyt, o allerhelligste Jomfru,

Til Din ubrugelige tjeners røst.

Giv mig en strøm af tårer, o rene,

Til at rense min sjæls pletter.

Mit hjertes klage bringer jeg Dig uophørligt:

Oplad Dit hjerte, o Frue!

Modtag min børnstjeneste,

Og bring den til den barmhjertige Gud.

Du som er højere end englene,

Løft mig over denne verdens forvirring.

O, himmelske sky, som bærer lyset,

Led den åndelige nåde ind i mig.

Jeg løfter min lovprisning, o helt pletfrie,

Med hænder og læber, der er besudlet af synd.

Fri mig fra de skader, der fordærver sjælen,

Idet Du nderligt bønfalder Kristus,

Som tilkommer al ære og tilbedelse,

Nu og altid og i al evighed. Amen.

---

### Kinh thứ 9, dâng lên Chúa Giêsu Kitô. (Bøn 9, til Jesus Kristus)

Min overmåde barmhjertige og nådige Gud, Herre Jesus Kristus! På grund af Din store kærlighed steg Du ned og blev kød for at frelse alle. Atter beder jeg Dig: Frels mig ved Din nåde! Hvis Du frelste mig for mine fortjenesters skyld, ville det ikke være en gave, men en pligt. Sandelig, Du er rig på godhed og uudsigelig barmhjertighed! Du har sagt, o min Kristus: "Den, der tror på Mig, skal leve og aldrig se døden". Hvis troen på Dig frelser de fortvivlede, så se: Jeg tror! Frels mig, for Du er min Gud og min Skaber. Lad min tro træde i stedet for mine gerninger, o min Gud, for Du vil intet finde, der [20] retfærdiggør mig. Lad min tro være nok for alt. Lad den svare for mig; lad den retfærdiggøre mig; lad den give mig del i Din evige herlighed; og lad ikke Satan gibe mig, o Ord, og prale af, at han har rykket mig ud af Dine hænder og Din hjord. O Kristus, min Frelser: Frels mig, hvad enten jeg vil eller ej! Kom hastigt, skynd Dig, for jeg går til grunde! Du har været min Gud, siden jeg var i min moders liv. Herre, giv mig nu at elske Dig, som jeg førhen elskede synden, og lad mig arbejde for Dig uden dovenskab, som jeg førhen arbejdede for Satan, bedrageren. Mere end

det, jeg vil arbejde for Dig, min Herre og Gud Jesus Kristus, alle mit livs dage, nu og altid og i al evighed. Amen.

---

### **Bøn 10, til skytsenglen**

Hellige Engel, du som står ved min elendige sjæl og mit lidenskabelige liv: Forlad mig ikke, jeg som er en synder, og vig ikke fra mig på grund af min manglende selvbeherskelse. Giv ikke plads for den onde dæmon til at tage magten over mig gennem dette dødelige legemes aggressivitet. Styrk min svage og [21] afkræftede hånd, og led mig på frelsens vej. Hellige Guds Engel, vogter og beskytter af min elendige sjæl og krop: Tilgiv mig al den sorg, jeg har voldt dig i hele mit liv. Hvis jeg har syndet i den nat, der er gået, så beskyt mig i dag. Bevar mig fra enhver modgangs fristelse, så jeg ikke vækker Guds vrede med nogen synd. Bed til Herren for mig, så Han må styrke mig i frygten for Ham og gøre mig, Hans tjener, værdig til Hans godhed. Amen.

---

### **Bøn 11, til Guds Allerhelligste Moder (Theotokos)**

Guds Allerhelligste Moder, min Frue: Ved dine hellige og mægtige bønner, driv da bort fra mig, din ydmyge og uværdige tjener, fortvivelse, forglemmelse, dårskab, ligegyldighed og alle urene, onde og bespottelige tanker fra mit elendige hjerte og formørkede sind. Sluk mine lidenskabers ild, for jeg er fattig og elendig. Fri mig fra utallige onde minder og fantasier. Befri mig fra alle [22] onde handlinger, for du er velsignet af alle slægter, og dit højtærede navn er priset i al evighed. Amen.

Hil dig, Maria, fuld af nåde! Herren er med dig. Velsignet er du iblandt kvinder, og velsignet er dit livs frugt, thi du har født vore sjæles Frelser!

Herre, frels Dit folk og velsign Din arv. Giv sejr til de ortodokse kristne over deres modstandere; og bevar Din bolig ved Dit Kors' kraft.

Det er i sandhed retfærdigt at prise dig, o [23] Guds Moder (Theotokos), du evigt velsignede og helt pletfrie Moder til vor Gud. Du er mere ærværdig end keruberne og uendeligt mere herlig end seraferne: Uden mandlig sæd fødte du Gud Ordet. Sande Guds Moder, dig ophøjer vi.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen.

Herre, forbarm Dig! (3 gange)

Herre Jesus Kristus, Guds Søn, ved Din rene Moders, vore ærværdige og gudbærende fædres og alle helgenernes forbønner, frels mig, en synder. Amen.

---

### **Optina-fædrenes morgenbøn**

Herre, giv mig at møde alt, hvad den kommende dag bringer, med fred i sjælen. Giv mig helt at overgive mig til Din hellige vilje.

I hver time af denne dag, vejled og støt mig i alle ting. Uanset hvilke nyheder jeg modtager i dag, [24] lær mig da at acceptere dem med et roligt hjerte og den faste overbevisning, at alt sker efter Din hellige vilje.

Vejled mine tanker og følelser i alle mine ord og handlinger. Lad mig ikke glemme i alt uforudset, at det er sendt af Dig.

Lær mig at handle ærligt og klogt over for hvert medlem af min familie, så jeg ikke forvirrer eller bedrører nogen.

Herre, giv mig styrke til at bære den kommende dags træthed og alle de begivenheder, der finder sted i den. Vejled min vilje og lær mig at bede, tro, håbe, være tålmodig, tilgive og elske. Amen.

---

## IHKOMMELSE AF LEVENDE OG AFDØDE

*Læses dagligt af alle munke og fromme kristne som afslutning på bønnereglen.*

Herre Jesus Kristus, vor Gud, kom Din evige barmhjertighed og medfølelse i hu, for hvilken Du blev menneske og frivilligt led korsfæstelse og død for deres frelses skyld, som ret tror på Dig. Du opstod fra de døde, opsteg til Himlen og sidder ved Gud Faders højre hånd, idet Du ser ned til de ydmyge bønner fra dem, der kalder på Dig af hele deres hjerte. Bøj Dit øre og hør den bøn, som jeg, Din uværdige tjener, frembærer for Dig som en åndelig vellugt for hele Dit folk.

Først, ihukom Din Én, Hellige, Katolske og Apostolske Kirke, som Du har vundet ved Dit dyrebare Blod. Grundfæst, styrk, udvid og [26] mangfoldiggør den. Skænk den fred og bevar den evigt mod helvedes porte. Dæmp splid mellem kirkerne, nedslå hedningernes stolthed, og knus og tilintetgør hurtigt kætternes oprør ved Helligåndens kraft.

*(Bøjning)*

Herre, frels og forbarm Dig over de hellige ortodokse patriarker, Hans Salighed \_\_\_\_\_, Ærkebiskop af Washington og Metropolit for hele Amerika og Canada; Hans Excellence \_\_\_\_\_, biskop af \_\_\_\_\_; præster, diakoner og hele det gejstlige folk, som Du har indsat til at vakte Din fornuftsbegavede hjord. Ved deres bønner, frels også mig, en synder, og forbarm Dig over mig.

*(Bøjning)*

Herre, frels og forbarm Dig over præsidenten for vort land, alle civile myndigheder og de væbnede styrker. Omgiv dem med fred, og læg fred og godhed i deres hjerter for Din hellige Kirke og hele Dit folk. I deres fred [27] må vi leve et stille og roligt liv i den sande tro og i al fromhed og renhed.

*(Bøjning)*

Herre, frels og forbarm Dig over vor fader (navn og titel på abbed eller sognepræst) samt alle vore brødre og søstre i Kristus, og forbarm Dig over mig elendige ved deres bønner.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over min åndelige fader \_\_\_\_\_, og tilgiv mine overtrædelser ved hans hellige bønner.

(*Bøjning*)

(*I klostre*)

Herre, frels og forbarm Dig over alle vore brødre og søstre, som arbejder i dette hellige fællesskab – arbejdere, lægfolk og dem, der dyrker jorden for dette kloster, og alle kristne.

(*I sogne*)

Herre, frels og forbarm Dig over alle vore brødre og søstre, som tjener i denne hellige kirke – [28] sognerådet, koret, lærerne, pedellerne og rengøringsfolkene, og alle som arbejder for vort sogn, og alle kristne.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over mine forældre \_\_\_\_\_ (hvis levende), min ægtefælle \_\_\_\_\_, mine børn \_\_\_\_\_, mine søskende og alle mine slægtninge efter kødet, de som står min familie nær, og mine venner. Skænk dem Dine jordiske og himmelske goder.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over vore fædre, brødre og søstre, som lever med udholdende tro i klostrene på Det Hellige Bjerg (Athos), i Rusland, Amerika og alle andre steder. Ved deres bønner, forbarm Dig over mig, en synder.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig, efter Din rige barmhjertighed, over [29] alle præstemunke, munke og nonner, og alle som lever i kyskhed, ærefrygt og faste i klostre, i ørkener og huler, på bjerge og sjæller, i eneboerhytter og klippespalter, på øer i havet, og dem som lever i den sande tro på ethvert sted under Dit herredømme, idet de tjener Dig fromt og beder til Dig. Let deres byrde og trøst dem i deres sorg. Giv dem styrke og beslutsomhed i deres kamp, og giv mig syndernes forladelse ved deres bønner.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over gamle og unge, de fattige, forældreløse og enker, de som lider under sygdom og sorg, i nød og bedrøvelse, i krig og fangenskab, i fængsler og landflygtighed – især dem, som er Dine tjenere og forfølges for Dit navns og den ortodokse tros skyld af gudløse folk, frafaldne og kætttere. Ihukom, besøg, styrk og trøst dem, og giv dem hurtig befrielse og [30] frelse ved Din kraft.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over vore velgørere, som har vist os barmhjertighed og givet os føde, som har givet os almisser og tryghed, og som har bedt os bønfalde for dem trods vor uværdighed. Vær nådig mod dem og bønhør enhver af deres bønner om frelse og løn dem med Dine evige goder.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over alle vore fædre, brødre, søstre og alle ortodokse kristne, der er på pilgrimsrejse i Din tjeneste.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over dem, som jeg har fået til at snuble, som jeg har ledt bort fra frelsens vej og ført til onde og uværdige handlinger. Bring dem tilbage til frelsens vej ved Dit guddommelige forsyn.

(*Bøjning*)

Herre, frels og forbarm Dig over dem, [31] som hader og krænker mig og gør mig fortræd. Lad dem ikke fortabels for min skyld, en synder.

(*Bøjning*)

Oplys med Dit visdomslys dem, som har forladt den ortodokse tro og er blevet blændet af ødelæggende kætteri; lad dem genforenes med Din Én, Hellige, Katolske og Apostolske Kirke.

(*Bøjning*)

### **For de afdøde**

Herre, ihukom alle ortodokse patriarker og biskopper; ærkebiskopper og biskopper; præster og dem, der har tjent i de hellige embeder; dem som tjente Dig i munkestanden og de velsignede grundlæggere af dette hellige fællesskab (eller kirke). Giv dem hvile sammen med de hellige i Dine evige boliger.

(*Bøjning*)

Herre, ihukom sjælene af Dine afdøde tjenere, mine forældre \_\_\_\_\_ (hvis afdøde), og alle [32] mine slægtninge efter kødet. Tilgiv dem alle deres synder, både forsætlige og uforsætlige. Giv dem del i Dine evige goder og nydelsen af det evige og velsignede liv.

(*Bøjning*)

Herre, ihukom alle vore afdøde fædre, mødre, brødre og søstre, alle ortodokse kristne, der hviler her og overalt i håbet om opstandelsen og det evige liv. Lad dem leve med Dine hellige under Dit ansigts lys. Forbarm Dig også over os, for Du er god og elsker menneskene. Amen.

(*Bøjning*)

(Læses tre gange med bøjning hver gang:)

Herre, skænk syndernes forladelse til alle vore fædre, mødre, brødre og søstre, som er gået forud for os i troen og håbet om opstandelsen, og lad deres minde være evigt.

---

## BØNNER VED MÅLTIDET

### Før morgenmad

Allerhelligste Treenighed, forbarm Dig over os! Herre, rens os fra vore synder! Hersker, tilgiv vore overtrædelser! Hellige, besøg og helbred vore skrøbeligheder for Dit navns skyld.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen.

Herre, forbarm Dig! (3 gange)

Kristus vor Gud, velsign Dine tjeneres mad og drikke, for Du er hellig, altid, nu og altid og i al evighed. Amen.

### Efter morgenmad

Det er i sandhed retfærdigt at prise dig, o Guds Moder (**Theotokos**), du evigt velsignede og helt pletfrie Moder til vor Gud. Du er mere ærværdig end keruberne og uendeligt mere herlig end seraferne: Uden mandlig sæd fødte du Gud Ordet. Sande Guds Moder, dig ophøjer vi.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen.

Herre, forbarm Dig! (3 gange)

Gud er med os ved Sin nåde og kærlighed til menneskene, altid, nu og altid og i al evighed. Amen.

### Før frokost

Fader vor... (Herrens bøn).

Ære være... Herre, forbarm Dig (3 gange).

Kristus vor Gud, velsign Dine tjeneres mad og drikke... Amen.

### Efter frokost

Vi takker Dig, Kristus vor Gud, for at Du har mættet os med Dine jordiske goder. Berøv os ikke Dit himmelske rige, men som Du kom midt iblandt Dine disciple, o Frelser, for at give dem fred, så kom også til os og frels os!

Ære være... Herre, forbarm Dig (3 gange).

Velsignet være Gud, som har forbarmet Sig over os og næret os med Sine rige gaver, ved Sin nåde og kærlighed til menneskene, altid, nu og altid og i al evighed. Amen.

## **Før aftensmad**

De fattige skal spise og blive mætte, og de, der søger Herren, skal prise Ham; deres hjerter skal leve evigt!

Ære være... Herre, forbarm Dig (3 gange).

Kristus vor Gud, velsign Dine tjeneres mad og drikke... Amen.

## **Efter aftensmad**

Ære være...

Dit skød er blevet et himmelsk bord, der bar brødet fra Himlen – Kristus vor Gud. Enhver, der spiser af Ham, skal ikke dø, o Guds Moder, ifølge ordet fra Ham, der nærer alle.

Du er mere ærværdig end keruberne...

Herre, Du har gjort os glade ved Dine gerninger; vi vil fryde os over Dine hænders værk. Herre, lad Dit ansigs lys skinne over os! Du har lagt glæde i mit hjerte. Vi er blevet mættet med frugten af hvede, vin og olie. I fred vil jeg lægge mig og sove trygt; thi kun Du, Herre, lader mig bo i [37] håbet.

Ære være... Herre, forbarm Dig (3 gange).

Gud er med os ved Sin nåde og kærlighed til menneskene, altid, nu og altid og i al evighed. Amen.

---

### **Linh mục ban phép lành / Præstens velsignelse:**

Velsignet være vor Gud, altid, nu og altid og i al evighed!

*BEMÆRK: Hvis der ikke er en præst til stede, begynder man med:*

Ved vore hellige fædres bønner, Herre Jesus Kristus vor Gud, forbarm Dig over os!

*(Fortsættes med "Himmelske Konge", "Hellige Gud" og "Fader vor" som angivet i teksten).*

---

## **Salme 50 (Miserere)**

Gud, vær mig nådig i Din godhed, udslet mine overtrædelser i Din store barmhjertighed. Vask mig ren for al min skyld, og rens mig for min synd! For jeg kender mine overtrædelser, og min synd står mig altid for øje. Mod Dig alene har jeg syndet og gjort, hvad der er ondt i Dine øjne, så Du er retfærdig i Din dom og ulastelig i Din dom. Se, jeg er født i skyld, min moder undfangede mig i synd. Se, Du elsker sandhed i det indre, lær mig da visdom i mit hjertes dyb. Rens mig med isop, så jeg bliver ren, vask mig, så jeg bliver hvidere end sne. Lad mig høre fryd og glæde, lad de ben, Du knuste, juble. Skjul Dit ansigt for mine synder, og udslet al min skyld. Skab et rent hjerte i mig, o Gud, og giv mig en ny, trofast ånd. Kast mig ikke bort fra Dit ansigt, og tag ikke Din Helligånd fra mig. Giv mig frelsens glæde igen,

og styrk mig med en villig ånd. Da vil jeg lære overtrædtere Dine veje, så syndere kan vende om til Dig. Frels mig fra blodskyld, o Gud, min frelses Gud, så skal min tunge lovsynge Din retfærdighed. Herre, åbn mine læber, så min mund kan forkynge Din pris. For Du har ikke behag i slagtoffer; selv om jeg bragte brændoffer, ville Du ikke tage imod det. Et offer for Gud er en knust ånd; et knust og sønderbrudt hjerte vil Du, o Gud, ikke ringeagte. Gør vel mod Zion i Din nåde, genopbyg Jerusalems mure. Da vil Du have behag i retfærdige ofre, i brændoffer og heloffer; da skal man ofre tyre på Dit alter.

## Salme 69

Gud, skynd Dig at frelse mig! Herre, skynd Dig at hjælpe mig! Lad dem, der stræber efter mit liv, blive til skamme og dækket af vanære! Lad dem, der ønsker mig ondt, vige tilbage og blive til spot! Lad dem vende om i deres skam, de som siger: "Ha, ha!" Lad alle dem, der søger Dig, fryde og glæde sig i Dig! Lad dem, der elsker Din frelse, altid sige: "Gud er stor!" Men jeg er hjælpeløs og fattig; o Gud, skynd Dig til mig! Du er min hjælper og befrier; Herre, tøv ikke!

## Salme 142

Herre, hør min bøn, lyt til min tryglen! Svar mig i Din trofasthed, i Din retfærdighed! Gå ikke i rette med Din tjener, for ingen levende er retfærdig for Dit ansigt. Fjenden har forfulgt min sjæl, han har knust mit liv mod jorden; han har ladet mig bo i mørke som de, der for længst er døde. Min ånd er svag i mig, mit hjerte er forfærdet. Jeg mindes fortids dage, jeg grunder over alle Dine gerninger; jeg tænker på Dine hænders værk. Jeg rækker mine hænder mod Dig; min sjæl tørster efter Dig som udtørret jord. Svar mig hurtigt, Herre! Min ånd er udmatet! Skjul ikke Dit ansigt for mig, så jeg bliver lig dem, der går i graven. Lad mig hver morgen høre om Din miskundhed, for jeg stoler på Dig. Vis mig den vej, jeg skal gå, for jeg løfter min sjæl til Dig. Fri mig fra mine fjender, Herre! Jeg søger tilflugt hos Dig! Lær mig at gøre Din vilje, for Du er min Gud! Lad Din gode Ånd lede mig på jævn grund! For Dit navns skyld, Herre, hold mig i live! I Din retfærdighed, før min sjæl ud af nøden! I Din miskundhed, tilintetgør mine fjender og ødelæg alle dem, der piner min sjæl, for jeg er Din tjener.

---

## Den Store Doxologi

Ære være Gud i det højeste, og fred på jorden til mennesker med en god vilje. Vi lover Dig, vi velsigner Dig, vi tilbeder Dig, vi ærer Dig, vi takker Dig for Din store herlighed. Herre, himmelske Konge, Gud Fader Almægtige! Herre, enbårne Søn, Jesus Kristus og Helligånd! Herre Gud, Guds Lam, Faderens Søn, Du som bærer verdens synd, forbarm Dig over os! Du som bærer verdens synd, modtag vor bøn! Du som sidder ved Faderens højre hånd, forbarm Dig over os! For Du alene er hellig, Du alene er Herren, Du alene er den Højeste, Jesus Kristus, i Gud Faders herlighed. Amen!

Hver nat vil jeg velsigne Dig og love Dit navn i al evighed! Herre, Du har været vor bolig fra slægt til slægt! Jeg sagde: Herre, vær mig nådig, helbred min sjæl, for jeg har syndet mod Dig. Herre, til Dig flyr jeg. Lær mig at gøre Din vilje, for Du er min Gud. Thi hos Dig er livets kilde, og i Dit lys ser vi lys. Giv fortsat Din barmhjertighed til dem, der kender Dig!

Værdiges, Herre, i denne nat at bevare os fra synd! Velsignet være Du, Herre, vore fædres Gud, og lovet og æret være Dit navn til evig tid. Amen! Herre, lad Din barmhjertighed hvile

over os, ligesom vi har sat vort håb til Dig. Velsignet være Du, Herre, lær mig Dine bud! Velsignet være Du, Hersker, giv mig indsigt i Dine bud! Velsignet være Du, Hellige, oplys mig med Dine bud! Herre, Din miskundhed varer evigt; lad ikke Dine hænders værk i stikken! Dig tilkommer lovprisning, Dig tilkommer sang, Dig tilkommer ære: Faderen og Sønnen og Helligånden, nu og altid og i al evighed. Amen!

---

### Troens Symbol (Kredon)

Jeg tror på én Gud... (*Samme tekst som i morgenbønnerne*).

---

### Troparia til aftenbrug

**Søndag aften (Englene):** Vi uværdige bønfalder jer, himmelske hærskarers førere...

**Mandag aften (Johannes Døberen):** Den retfærdiges minde fejres med lovsang...

**Tirsdag aften (Korset):** Herre, frels Dit folk og velsign Din arv...

**Onsdag aften (Apostlene og Skt. Nikolaus):** Hellige apostle, bed til vor barmhjertige Gud...

**Fredag aften (Alle Helgener og de Afdøde):** Vi beder jer, apostle, martyrer og profeter...

---

### Bøn af Skt. Efrem Syreren

(*Læses i den store faste med knæfald/bøjninger*)

Herre og Hersker over mit liv! Giv mig ikke en ånd af dovenskab, modløshed, magtsyge og tom tale.

Men skæk mig, Din tjener, en ånd af kyskhed, ydmyghed, tålmodighed og kærlighed.

Ja, Herre og Konge! Lad mig se mine egne overtrædelser og ikke dømme min broder, for Du er velsignet i evighed. Amen.

---

### Bøn før søvn (af munk Antiochus)

Når vi nu går til hvile, o Hersker, giv da vore legemer og sjæle ro. Bevar os fra syndens mørke søvn og fra nattens mørke og lidenskabelige lyster. Dæmp lidenskabernes impulser og udsluk de brændende pile, som den onde listigt affyrer mod os. Giv os et vågent sind, kyske tanker og et hjerte fuldt af agtpågivenhed, og en søvn der er let og fri for Satans drømme. Rejs os igen på bønnens tid, rodfæstede i Dine bud. For Du er højlovet sammen med Faderen og Din Helligånd i al evighed. Amen.

---

### Bøn 3, til Helligånden

Herre, himmelske Konge, Trøster, Sandhedens Ånd: Vis Din medfølelse og forbarm Dig over mig, Din syndige tjener! Tilgiv mig, som er uværdig. Tilgiv alle de synder, jeg har begået i dag, både i min menneskelighed og i min mangel på menneskelighed, idet jeg har handlet værre end dyrene i mine frivillige og ufrivillige synder, de kendte og de ukendte, fra min ungdoms tid, efter onde indskydelser, i hastværk og fortvivlelse. Hvis jeg har svoret ved Dit navn eller har spottet Dig i mine tanker; hvis jeg har skældt nogen ud eller er blevet vred over noget; eller hvis jeg i min vrede har bagvasket eller bedrøvet nogen; eller har løjet, eller sovet unødigts længe; eller hvis en tigger er kommet til mig, og jeg har foragtet ham; eller hvis jeg har bedrøvet min broder eller skændtes med ham; eller hvis jeg har dømt nogen; eller hvis jeg er blevet hovmodig, selvglad eller opfarende; eller hvis mit sind under bønnen er blevet adspredt af denne verdens ondskab; eller hvis jeg har næret utugtige tanker; eller hvis jeg har spist for meget, drukket for meget eller leet tåbeligt; eller hvis jeg har haft onde hensigter eller har set på andres skønhed og er blevet såret i mit hjerte deraf; eller hvis jeg har talt usømmeligt; eller hvis jeg har leet af min broders synder, mens mine egne fejl er utallige; eller hvis jeg har været ligeglad med bønnen; eller hvis jeg har gjort noget andet ondt, som jeg ikke kan huske – for jeg har gjort alt dette og mere til: Forbarm Dig over mig, o Hersker, min Skaber, Din fortivlede og uværdige tjener! Tilgiv, eftergiv og bær over med mig i Din godhed og kærlighed til menneskene, så jeg, den fortabte, syndige og elendige, må lægge mig til hvile i fred, i søvn og hvile. Må det blive mig givet at tilbede, lovsynge ogære Dit højtlovede navn, sammen med Faderen og Hans enbårne Søn, nu og altid og i al evighed. Amen.

---

#### Bøn 4, af Skt. Makarios den Store

Hvad kan jeg bringe Dig? Hvad kan jeg give Dig til gengæld, o udødelige Konge, Du som giver store gaver, o gavmilde Herre, som elsker menneskene? Selvom jeg har været træg til at behage Dig og intet godt har gjort, har Du ført mig til denne dags afslutning og befalet min omvendelse og min sjæls frelse. Forbarm Dig over mig, en synder uden gode gerninger. Rejs min faldne sjæl, som er besudlet af utallige synder. Tag alle denne verdens onde tanker fra mig. O Du eneste syndfrie, tilgiv alle de synder, jeg har begået mod Dig i dag, vidende eller uvidende, i ord, gerning eller tanke, eller gennem mine sanser. Beskyt mig, og bevar mig mod alle fjendens angreb gennem Din guddommelige magt og usigelige styrke. O Gud, rens, ja rens mine utallige synder. Herre, vær villig til at befri mig fra den ondes snarer, og frels min lidenskabelige sjæl. Når Du kommer i herlighed, da oplys mig med Dit ansigts lys. Lad mig falde i søvn uden dom og uden forstyrrende syner. Hold Din tjeners tanker uforstyrrede, og hold Satans virke langt fra mig. Oplys mit hjertes fornuftige øjne, så jeg ikke falder i dødens søvn. Send mig en fredens engel, en vejleder og beskytter for min sjæl og mit legeme, så han kan befri mig fra fjenden. Da vil jeg, når jeg rejser mig fra mit leje, frembære takkebønner til Dig. Ja, Herre, hør mig, Din syndige tjener, fattig på vilje og samvittighed. Giv mig at lære af Dit ord, når jeg står op. Lad Dine engle fordrive djævelens fortvivlelse fra mig. Må jeg velsigne Dit hellige navn og ære Maria, den reneste Guds Moder, som Du har givet os syndere som en talskvinde. Tag imod hende, når hun beder for os. Vi ved, at hun afspejler Din kærlighed til menneskene og aldrig ophører med at bede. Ved hendes forbøn, ved det dyrebare Kors og for alle Dine helgeners skyld, Herre Jesus Kristus vor Gud, forbarm Dig over min elendige sjæl, for Du er hellig og højtlovet i al evighed. Amen.

---

## Bøn 7, af Skt. Johannes Chrysostomos

(24 korte bønner svarende til dagens og nattens timer)

### Til dagtimerne:

- Herre, udeluk mig ikke fra Dine himmelske goder.
- Herre, befri mig fra de evige pinsler.
- Herre, tilgiv mig, hvad enten jeg har syndet i sind eller tanke, ord eller gerning.
- Herre, befri mig fra al uvidenhed, forglemmelse, fejhed og stenhård ufølsomhed.
- Herre, befri mig fra enhver fristelse.
- Herre, oplys mit hjerte, som er formørket af onde lyster.
- Herre, som menneske har jeg syndet: Som den barmhertige Gud, forbarm Dig over mig, da Du ser min sjæls svaghed.
- Herre, send Din nåde til min hjælp, så jeg kan være Dit hellige navn.
- Herre Jesus Kristus, skriv mig, Din tjener, i livets bog, og giv mig en god afslutning.
- Herre min Gud, selvom jeg intet godt har gjort for Dit ansigt, så lad mig ved Din nåde gøre en god begyndelse.
- Herre, stænk Din nådes dug i mit hjerte.
- Herre over himmel og jord, ihukom mig, Din syndige, skamfulde og urene tjener, i Dit Rige. Amen.

### Til nattetimerne:

- Herre, modtag mig i omvendelse.
- Herre, forlad mig ikke.
- Herre, led mig ikke i fristelse.
- Herre, giv mig gode tanker.
- Herre, giv mig tårer, mindet om døden og anger.
- Herre, giv mig vilje til at bekende mine synder.
- Herre, giv mig ydmyghed, kyskhed og lydighed.
- Herre, giv mig tålmodighed, mod og mildhed.
- Herre, lad det godes rod bo i mig – frygten for Dig i mit hjerte.
- Herre, giv mig at elske Dig af hele min sjæl og mit sind og at gøre Din vilje i alt.
- Herre, beskyt mig mod onde mennesker, dæmoner og lidenskaber.
- Herre, jeg ved, at Du gør, som Du vil: Lad Din vilje ske i mig, en synder, for Du er velsignet i evighed. Amen.

---

## Bøn til den hellige skytsengel

Kristi engel, min hellige beskytter, som vogter min sjæl og mit legeme: Tilgiv mig alle de synder, jeg har begået i dag. Befri mig fra al den ondes list, så jeg ikke fortørner min Gud med nogen synd. Bed for mig, din syndige og uværdige tjener, så du kan gøre mig værdig til den Allerhelligste Treenigheds godhed og barmhertighed, og til Jesus Kristi Moders og alle helgenernes nåde. Amen.

---

## DE TRE KANONER (Kort uddrag af indledningen)

*Ifølge kirkens tradition læses disse dagen før modtagelsen af de Hellige Mysterier (Kommunion).*

### KANON 1: Bodskanonen (Tone 6)

*Ode 1 (Irmos): "Som gik de på tørt land over havets dyb, så Israel, at forfølgeren Farao druknede, og råbte: Lad os synge en sejrssang for Gud!"*

- **Herre, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Fyldt med synd og tunge byrder træder jeg nu frem for Dig, min Hersker og min Gud. Jeg tør ikke løfte mine øjne mod himlen, men beder kun: Herre, giv mig indsigt til at græde bittert over mine gerninger.
- **Herre, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Ak, ve mig synder! Jeg er det mest elendige menneske! Der er ingen omvendelse i mig! Herre, giv mig tårer, så jeg kan græde bittert over mine handlinger.

---

### ODE 6

**IRMOS:** Da jeg så livets hav rase med fristelsernes storm, flygtede jeg til Din fredfyldte havn og råbte: O Barmhjertigste, frels mit liv fra ødelæggelse!

#### Bodskanonen

- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Jeg har levet mit liv i denne verden i ødselhed og overladt min sjæl til mørket. Nu beder jeg Dig, o barmhjertige Hersker: Befri mig fra fjendens trældom og giv mig visdom til at gøre Din vilje.
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Hjem gør de ting, som jeg gør? Som svin vælter sig i sølet, således tjener jeg synden! Herre, drag mig op af dette dynd, og giv mig et hjerte til at holde Dine bud.
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
O elendige menneske, løft dig selv mod Gud og husk dine synder! Kast dig ned for Skaberens tårer og klage! Da Han er barmhjertig, vil Han give dig sindet til at kende Hans vilje.

#### Til den Allerhelligste Guds Moder

- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
O jomfruelige Theotokos, bevar os fra al synlig og usynlig skade! O Du reneste, modtag mine bønner og bring dem frem for Din Søn, så Han kan give mig sindet til at gøre Hans vilje.

#### Kanon til Guds Moder (Theotokos)

- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
O Jomfru, min natur var slave af døden og forgængeligheden, men Din Søn og Herre har frelst den fra begge ved selv at overgive Sig til døden. Bed Ham om at befri mig fra fjendens onde gerninger.
- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
O Jomfru, jeg ved, at Du er min talskvinde, min faste beskytter, som læger

fristelsernes oprør og fordriver djævelens rænker. Jeg beder uophørligt om, at Du befrier mig fra de ødelæggende lidenskaber.

### Kanon til den hellige Skytsengel

- **Hellige Guds engel, min beskytter, bed til Gud for mig synder!**  
Jeg beder dig, hellige engel, som Gud har givet mig som min gode beskytter: Befri mig fra enhver fristelse!
- **Hellige Guds engel, min beskytter, bed til Gud for mig synder!**  
O gode ven, oplys mit sind og belær mig! Jeg beder dig, hellige engel: Lær mig altid at have sunde tanker.

---

### Kontakion og Ikos (Tone 6)

**Kontakion:** Min sjæl, hvorfor gør du dig rig på synder? Hvorfor gør du Djævelens vilje? Hvad sætter du dit håb til? Hold op med alt dette og vend om til Gud, idet duråber med gråd: O barmhjertige Herre, forbarm Dig over mig synder!

**Ikos:** Min sjæl, betænk dødens bitre time og din Skabers og Guds frygtindgydende dom. Englene truer med at gibe dig, o min sjæl, og føre dig til den evige ild. Derfor, vend om før døden og råb: Herre, forbarm Dig over mig synder!

---

### ODE 7

**IRMOS:** Englen gjorde ovnen til en dugfrisk kilde for de hellige unge, og Guds vilje, som fortærede kaldærne, fik forfølgeren til at udtryde: Velsignet være Du, vore fædres Gud!

### Bodskanonen

- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Sæt ikke dit håb til forgængelig rigdom, o min sjæl, heller ikke til uretfærdigt gods. Du ved ikke, hvem du efterlader det hele til. Råb i stedet: Kristus Gud, forbarm Dig over mig uværdige!
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Husk på det evige liv, min sjæl, og Himmeriget beredt til de hellige, såvel som det yderste mørke og Guds vrede mod de ugodelige. Råb da: Kristus Gud, forbarm Dig over mig uværdige!
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Stol ikke på din krops sundhed, min sjæl, heller ikke på din flygtige skønhed. Du ser, at både den stærke og den unge må dø. Råb i stedet: Kristus Gud, forbarm Dig over mig uværdige!

### Til den Allerhelligste Guds Moder

- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
Min sjæl, kast dig ned for Guds Moder og bønfalder hende, for hun er den hurtige hjælper for dem, der angrer. Hun vil bede til sin Søn, Kristus Gud, og Han vil forbarme Sig over mig uværdige!

## Kanon til den hellige Skytsengel

- **Hellige Guds engel, min beskytter, bed til Gud for mig synder!**  
O Guds engel, forbarm Dig over mig og bed til Gud for mig, for Han har givet dig til mig for evigt som min hjælper, vejleder og beskytter gennem hele mit liv.
- **Hellige Guds engel, min beskytter, bed til Gud for mig synder!**  
Hellige engel, Gud har betroet min elendige sjæl til dig i renhed. Lad den ikke blive dræbt af røvere på dens vej, men led den ind på omvendelsens vej.

---

## Bøn til den hellige korsfæstelse

*Må Gud opstå, og må Hans fjender spredes! Må de, der hader Ham, flygte fra Hans ansigt! Som røg forsvinder, lad dem forsvinde. Som voks smelter foran ild, således må de syndige omkomme foran dem, der elsker Gud og tegner sig med korsets tegn...*

---

## ODE 8

**IRMOS:** Du lod duggen falde fra flammerne over de hellige unge, og ved vand lod Du et offer brænde for den retfærdige – for Du gør alle ting, o Kristus, alene ved Din vilje. Dig ophøjer vi i al evighed.

### Bodskanonen

- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Hvordan kan jeg lade være med at græde, når jeg tænker på døden? Jeg har set mine brødre ligge i graven uden ære og uden form. Hvad kan jeg forvente? Hvad kan jeg håbe på? Herre, giv mig blot omvendelse før min sidste time kommer. (2 gange)
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Jeg tror, at Du vil komme for at dømme levende og døde, og at alle skal stå på deres plads: gammel og ung, herrer og fyrster, jomfruer og præster. Hvor vil jeg befinde mig? Derfor råber jeg: Herre, giv mig omvendelse før min sidste time kommer.

## Til den Allerhelligste Guds Moder

- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
O rene Guds Moder, modtag min uværdige bøn. Bevar mig fra en pludselig død og giv mig omvendelse før min sidste time kommer.

## Kanon til Guds Moder (Theotokos)

- **Allerhelligste Guds Moder, frels os!**  
O Jomfru, foragt ikke dem, der har brug for Din hjælp, og som synger til Dig og ærer Dig i evighed. Du lægger min sjæls svaghed og mit legemes sygdom, så jeg kanære Dig, Du rene, for evigt.

## Kanon til den hellige Skytsengel

- **Hellige Guds engel, min beskytter, bed til Gud for mig synder!**  
O du gode engel sendt af Gud: Styrk mit liv og forlad mig aldrig. Jeg synger til dig for evigt, du velsignede og gode engel, min sjæls vejleder og beskytter.

---

## ODE 9

**IRMOS:** Ingen kan se Gud, som selv englenes hærskarer ikke tør skue. Men gennem Dig, o Rene, blev det inkarnerede Ord åbenbaret for menneskene. Sammen med de himmelske hærskarer priser vi Dig salig.

### Bodskanonen

- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Nu vender jeg mig til jer, engle, ærkeengle og hele den himmelske hær, der står omkring Guds trone: Bed Skaberen om at befri min sjæl fra de evige pinsler.
- **Gud, forbarm Dig over mig, forbarm Dig over mig!**  
Nu græder jeg foran jer, hellige fædre, konger og profeter, apostle og kirkefædre, og alle Kristi udvalgte: Hjælp mig i Dommen, så min sjæl frelses fra fjendens magt.

---

## KANON TIL FORBEREDELSE AF DEN HELIGE KOMMUNION

(Læses normalt aftenen før modtagelsen af Eukaristien)

### ODE 1 (Tone 2)

- **Skab et rent hjerte i mig, o Gud, og forny en ret ånd i mit indre.**  
Herre, må Dit hellige Legeme og Dit dyrebare Blod være livets brød for mig og helbrede mig fra al min sorg.
- **Kast mig ikke bort fra Dit ansigt, og tag ikke Din Hellige Ånd fra mig.**  
Kristus, lad mig være værdig til at få del i Dit rene Legeme og Dit guddommelige Blod, for jeg er uværdig og besudlet af onde gerninger.

---

## BØNNER FØR DEN HELIGE KOMMUNION

(Uddrag af kirkefædrenes bønner)

### Bøn 1 (af Skt. Basilius den Store):

"O Hersker og Herre, Jesus Kristus, livets og udødelighedens kilde... Jeg har syndet, Herre, jeg har syndet mod himlen og for Dit ansigt, og jeg er ikke værdig til at se op mod Din herligheds højde... men tag imod mig, som Du tog imod skøgen, røveren, tolderen og den fortalte søn."

### Bøn 6 (af Skt. Symeon den Nye Teolog):

"Fra urene læber og et nedrigt hjerte, fra en uren tunge og en besudlet sjæl, modtag min bøn, o min Kristus... Se, jeg spiser Dit kød og drikker Dit blod... O, hvilket underfuldt mysterium! Jeg, som er græs, får del i den guddommelige lld uden at blive fortærer."

---

## Oversigt over forberedelse til Kommunion

I den ortodokse tradition er forberedelsen streng og omfatter både krop og sjæl.

Krav	Detaljer
<b>Faste</b>	Afholdenhed fra kød, mælk og æg (typisk 1-3 dage før). Total faste fra mad og drikke fra midnat før Kommunion.
<b>Skriftemål</b>	Man skal normalt skrifte for at få tilladelse til at modtage sakramentet.
<b>Bøn</b>	Læsning af "De tre kanoner" og "Bønner før den hellige Kommunion".
<b>Forsoning</b>	Man skal have sluttet fred med alle, man har såret eller er i konflikt med.

---

## NÅR MAN TRÆDER FREM FOR AT MODTAGE KOMMUNIONEN

(Læses stille for sig selv)

"Se, jeg træder frem for at få del i det Guddommelige.

O Skaber, brænd mig ikke, når jeg har fællesskab med Dig,

for Du er en lld, der fortærer de uværdige.

Men rens mig i stedet for hver en plet."

**Derefter læses:**

"O Guds Søn, modtag mig i dag som deltager i Dit mystiske måltid; for jeg vil ikke afsløre mysteriet for Dine fjender, og jeg vil ikke give Dig et kys som Judas; men som røveren bekender jeg Dig: Herre, husk mig, når Du kommer i Dit Rige."

---

## TAKKEBØN EFTER KOMMUNIONEN

### Indledning:

Ære være Dig, Herre min Gud! Ære være Dig! (3 gange)

"Jeg takker Dig, Herre min Gud, fordi Du ikke har forkastet mig synder, men har gjort mig værdig til at få del i Dine hellige gaver... Lad dem tjene til helbredelse for min sjæl og krop, til fordrivelse af enhver fjende og til oplysning af mit hjertes øjne..."

### Bøn af Skt. Simeon Metaphrastes:

"Du har frivilligt givet Dig selv som føde til mig; Du er en ild, der fortærer de uværdige. Brænd mig ikke, o min Skaber, men gennemtræng mine lemmer, mineårer og mit hjerte. Brænd syndens torne bort... Gør mine knæ og mit legeme stærke. Oplys mine sanser..."

---

## HYMNER TIL ÆRE FOR HELGENERNE (Troparia)

Liturgi	Helgen	Hovedindhold
Skt. Johannes Chrysostomos	Skt. Johannes Chrysostomos	"Nåden, der udgik fra din mund som et fyrtårn, har oplyst verden... og lært os at tilbede én Gud i tre personer."
Skt. Basilius den Store	Skt. Basilius den Store	"Din forkyndelse er nået ud over hele jorden... du fremstod som kirkens urokkelige fundament."
De forudindviede gavers liturgi	Skt. Gregor Dialogist	"Sandheden har vist dig for din hjord som en troens regel, et symbol på mildhed og en lærer i mådehold."

---

## AFSLUTNING

### Lovprisning af Guds Moder:

"Det er i sandhed værdigt at prise Dig, o Guds Moder (Theotokos), Du som altid er velsignet og helt ren og Moder til vor Gud. Du, som er mere ærværdig end keruberne og uendeligt mere herlig end serafinerne; Du, som uden plet fødte Gud Ordet: Sande Guds Moder, Dig ophøjer vi."

---

Støt mig venligst via PayPal med kærlighed og bønner: [paypal.me/lukengo12](https://paypal.me/lukengo12)