



## **TIMEBØNNENE**

## I. TIMEN

Leser:

Kom, la oss tilbe Gud, vår Konge.

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

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

### Psalme 5

Vend øret til mitt ord, Herre, akt på min tanke! Merk på mitt klagerop, min Konge og min Gud! For til Deg beder jeg. Herre, årle høre Du min røst! Årle legger jeg min sak frem for Deg og venter. For Du er ikke en Gud som har behag i ugudelighet; den onde får ikke bo hos Deg. Overmodige får ikke stå frem for Dine øyne; Du hater alle dem som gjør urett. Du lar dem som taler løgn, gå til grunne; den blodgjerrige og falske mann er en vederstyggelighet for Herren. Men jeg går ved Din store miskunn inn i Ditt hus, jeg kaster meg ned foran Ditt hellige tempel i Din frykt. Herre, led meg ved Din rettferdighet for mine motstanderes skyld, gjør Din vei jevn for mitt åsyn! For det er ikke sannhet i deres munn, deres indre er fordervelse, deres strupe er en åpen grav, sin tunge gjør de glatt. Døm dem skyldige Gud! La dem falle for sine råds skyld, styrt dem ned for deres mange misgjerninger! For de er gjenstridige mot Deg. Da skal alle de som tar sin tilflukt til Deg, glede seg; til evig tid skal de juble, og Du skal verne om dem; og de som elsker Ditt navn, skal fryde seg i deg. For Du velsigner den rettferdige, Herre! Som med et skjold dekker Du ham med nåde.

### Psalme 90

Herre! Du har vært oss en bolig fra slekt til slekt. Før fjellene ble til, og Du skapte jorden og jorderiket, ja fra evighet til evighet er Du, Gud. Du byder mennesket vende tilbake til støv og sier: Vend tilbake, menneskebarn. For tusen år er i Dine øyne som den dag i går når den farer bort, som en vakt om natten. Du skyller dem bort, de blir som en søvn, om morgenen er de som det groende gress. Om morgenen blomstrer det og gror, om aftenen visner det og blir tørt. For vi har gått til grunne ved Din vrede, og ved Din harme er vi faret bort med forferdelse. Du har satt våre misgjerninger for Dine øyne, vår skjulte synd for Ditt åsyns

lys. For alle våre dager er bortflyktet i Din vrede; vi har levd våre år til ende som et sukk. Vårt livs tid, det er sytti år, og når det er mye styrke, åtti år, og dets herlighet er møye og tomhet; for hastig ble vi drevet fremad, og vi fløy avsted. Hvem kjenner Din vredes styrke og Din harme, således som frykten for Deg krever? Lær oss å telle våre dager, at vi kan få visdom i hjertet! Vend om, Herre! Hvor lenge? Ha medynk med Dine tjenere! Mett oss når morgenen kommer, med Din miskunnhet, så vil vi juble og være glade alle våre dager! Gled oss så mange dager som Du har plaget oss, så mange år som vi har sett ulykke! La Din gjerning åpenbares for Dine tjenere og Din herlighet over deres barn! Og Herrens, vår Guds liflighet være over oss, og våre henders gjerning fremme Du for oss, ja, våre henders gjerning, den fremme Du!

### Psalm 101

Om miskunn og rett vil jeg synge; Deg, Herre, vil jeg lovsynge. Jeg vil akte på den rettsindiges vei - når vil Du komme til meg? Jeg vil vandre i mitt hjertes uskyld i mitt hus. Jeg vil ikke sette meg fore noe nidingsverk; å gjøre overtredelser hater jeg, det skal ikke henge ved meg. Et falskt hjerte skal vike fra meg, den onde vil jeg ikke vite av. Den som baktaler sin neste i lønndom, ham vil jeg utrydde; den som har stolte øyne og et oppblåst hjerte, ham kan jeg ikke tåle. Mine øyne ser etter de trofaste i landet, for at de skal bo hos meg; den som vandrer på den rettsindiges vei, han skal tjene meg. Der skal ikke i mitt hus bo noen som farer med svik; den som taler løgn, skal ikke bli stående for mine øyne. Hver morgen vil jeg tilintetgjøre alle ugudelige i landet for å utrydde av Herrens stad alle dem som gjør urett.

Ære være... nå og alltid...

Halleluja, halleluja, halleluja, ære være Deg, Gud! (3x)

Herre, forbarme Deg. (3x)

Ære være ... **TROPAR**... nå og alltid...

Hva skal vi kalle deg, Maria full av nåde: Himmel, for fra deg strålte jo  
Rettferdighetens Sol frem! Paradis, for i deg sprang uforgjengelighetens

blomst ut! Jomfru, for du forble uberørt! Rene Moder, for i dine armer bar du  
din Sønn, som er alles Gud! Be du til Ham for våre sjeler.

*I fasten*

*tropar i 6.tonen:*

*Årle høre Du min røst, min Konge og min Gud!*

*V: Vend øret til mine ord, Herre,  
akt på min tanke.*

*V: For til Deg beder jeg, Herre!*

*Ære være... nå og alltid...*

*Hva skal vi kalle deg....(se ovenfor)*

**Leser:**

Gjør mine trinn faste ved Ditt ord, og la ingen urett herske over meg! Forløs meg fra menneskers vold! Så vil jeg holde Dine befalinger. La Ditt åsyn lyse for Din tjener, og lær meg Dine forskrifter. La min munn fylles av Din pris, Herre, så jeg kan lovsynge Din herlighet, hele dagen Din storhet.

Trishagion... Fader vår...

Herre, forbarme Deg! **(12x)**

Ære være .. nå og alltid...

**Dagens KONDAK**

*I store fasten:*

*Mandag, tirsdag og torsdag:*

*La oss med hjerte og munn ustanselig lovsynge Guds herlige Moder, som er mere hellig enn himmelens engler, og la oss bekjenne henne som Gudfødterske, for i sannhet fødte hun vår menneskevordne Gud, og ber ustanselig for våre sjeler.*

*Onsdag og fredag:*

*Kom oss raskt til unnsetning, Kriste vår Gud, før vi trellbindes av de fiender som forhåner Deg, for de søker å fange oss. Nedkjemp våre fiender med Ditt Kors, så de forstår hva den rette tro formår. Ja, hør Gudfødterskens bønner, Du som alene elsker menneskene.*

*Lørdag:*

*Som naturens førstegrøde bringer verden de hellige martyrer til Deg, vår Skaper: Hør deres forbønner og bevar Din Kirke i dyp fred for Gudfødterskens skyld, Du storlig miskunnelige.*

**Leser:**

Herre, forbarme Deg! (40x)

Du som til enhver tid og time tilbedes og æres i himmel og på jord, Kriste vår Gud; Du langmodige, miskunnsfulle og barmhjertige som elsker de rettferdige og forbarmer Deg over synderne, Du som kaller alle til frelse ved løftene om de kommende goder; ta Du selv imot våre bønner i denne stund, og led våre liv etter Dine bud, hellige våre sjeler, rens våre legemer, rettleid våre tanker og rens våre forestillinger, og fri oss fra all sorg, ondskap og sykdom, vern oss med Dine hellige engler slik at vi under deres beskyttelse og ledelse må oppnå enhet i troen og komme til forståelse av Din utilgjengelige herlighet, for Du er velsignet i evighetenes evigheter. Amen!

Herre, forbarme Deg! (3x) Ære være... nå og alltid...

Høyere æret enn kjeruber og uendelig mere herlig enn serafer, du som urørt fødte Gud ordet, sanne Gudfødernes, deg høylover vi.

Velsign i Herrens navn, fader!

*I store fasten:  
3 store bønninger til **HL.Efraim Syrerens bønn.**  
Deretter 12 små, og til sist en stor.*

**Prest: Gud, miskunne Deg over oss og velsigne oss, la Ditt åsyn lyse hos oss og forbarme Deg over oss!**

**Leser:** Trishagion... Allhellige Treenighet... Fader vår...

Herre, forbarme Deg! (12x)

**Prest: O Kriste, sanne lys som opplyser ethvert menneske som kommer til verden, la Ditt åsyn lyse over oss, så vi deri skuer det utilgjengelige lys; og led våre steg til oppfyllelse av Dine bud, på forbønner av Din allrene Moder og alle Dine hellige. Amen!**

**Leser:** Til deg, Hærførerske i strid for oss, til deg som fridde oss fra alle farer, vier vi, denne seiersang, Gudfødterske; men siden du har makt som ingen kan beseire, så fri du oss fra all nød, så vi deg kan feire: Fryd deg, du uformælte Brud!

**Prest:** Ære være Deg, Kristus vår Gud og vårt håp,  
ære være Deg!

**Leser:** Ære være... nå og alltid... Herre forbarm Deg! (3x)

Velsign!

**Prest:** Må Kristus, vår sanne Gud (som....) høre sin allrene Moders, sine hellige og høylovede apostlers, vår hellige ...., de hellige Joakim og Annas og alle sine helliges forbønner, og forbarme seg over oss og frelse oss, for Han er god og elsker menneskene.

### III. TIMEN

**Leser:** Velsign i Herrens navn, fader!

**Prest:** Velsignet er vår Gud, nå og alltid og i all evighet.

**Leser:** Amen. Ære være... nå og alltid... Himmelske Konge... Hellige Gud... Ære være... nå og alltid.. Allhellige Treenighet... Herre, forbarm Deg. 3x Ære være... nå og alltid.. Fader vår... Herre, forbarm deg. 12x Ære være... nå og alltid..

Kom, la oss tilbe Gud, vår Konge.

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

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

### **Psalme 17**

Hør, Herre, på rettferdighet, merk på mitt klagerop, vend øret til min bønn fra lepper uten svik! La min rett gå ut fra Ditt åsyn, Dine øyne skue hva rett er! Du har prøvd mitt hjerte, gjestet det om natten, Du har ransaket meg, Du fant intet; min munn viker ikke av fra mine tanker. Mot menneskenes gjerninger har jeg etter Dine leppers ord tatt meg i vare for voldsmannens stier. Mine skritt holdt fast ved Dine fotspor, mine trinn vaklet ikke. Jeg roper til Deg, for Du svarer meg, Gud! Bøy Ditt øre til meg, hør mitt ord. Vis Din miskunnhet i underfulle gjerninger, Du som med Din høyre hånd frelser dem som flyr til Deg, fra deres motstandere! Vokt meg som Din øyensten, sjul meg under Dine vingers skygge for de ugudelige, som ødelegger meg, mine dødsfiender, som omringer meg! Sitt fete hjerte lukker de til, med sin munn taler de overmodig. Hvor vi går, kringsetter de meg nu; sine øyne retter de på å felle meg til jorden. Han er lik en løve som stunder etter å sønderrive, og en ung løve som ligger på lønnlige steder. Reis Deg, tred ham i møte, slå ham ned, frels min sjel fra den ugudelige med Ditt sverd, fra menneskene med Din hånd, Herre, fra denne verdens mennesker, som har sin del i livet, og hvis buk Du fyller med Dine skatter, som er rike på sønner og etterlater sin overflod til sine barn. Jeg skal i rettferdighet skue Ditt åsyn, jeg skal, når jeg våkner, mettes ved Din skikkelse.

### **Psalme 25**

Til Deg, Herre, løfter jeg min sjel. Min Gud, til Deg har jeg satt min lit; la meg ikke bli til skamme, la ikke mine fiender fryde seg over meg! Ja, ingen av dem som bier på Deg skal bli til skamme; de skal bli til skamme som er troløse uten årsak. Herre, la meg kjenne Dine veier, lær meg Dine stier! Led meg frem i Din trofasthet og lær meg! for Du er min frelses Gud, på Deg bier jeg hele dagen. Herre, kom Din barmhjertighet i hu og Din miskunnhets gjerninger! for de er fra evighet. Kom ikke min ungdoms synder og mine misgjerninger i hu! Kom meg i hu etter Din miskunnhet for Din godhets skyld, Herre! Herren er god og rettvís; derfor lærer han syndere veien. Han leder de saktmodige i det som rett er, og lærer de saktmodige sin vei. Alle Herrens stier er miskunnhet og trofasthet imot dem som holder Hans pakt og Hans vitnesbyrd. For Ditt navns skyld, Herre, forlat meg min misgjerning!

for den er stor. Hvem er den mann som frykter Herren? Ham lærer Han den vei han skal velge. Hans sjel skal stadig ha det godt, og hans avkom skal arve landet. Herren har fortrolig samfunn med dem som frykter Ham, og Hans pakt skal bli dem kunngjort. Mine øyne er alltid vendt til Herren, for Han drar mine føtter ut av garnet. Vend Deg til meg og vær meg nådig! For jeg er enslig og elendig. Mitt hjertes angst har de gjort stor; før meg ut av mine trengsler! Se min elendighet og min nød, og forlat meg alle mine synder! Se mine fiender, de er mange, og de hater meg med urettferdig hat. Bevar min sjel og redd meg, la meg ikke bli til skamme! for jeg tar min tilflukt til Deg. La uskyld og oppriktighet verge meg! for jeg bier på deg. Forløs, Gud, Israel av alle dets trengsler!

### **Psalm 51**

Forbarm Deg over meg, Gud, i Din miskunnhet, utslett mine overtredelser etter Din store barmhjertighet! Tvert meg vel, så jeg blir fri for misgjerning, og rens meg fra min synd! For mine overtredelser kjenner jeg, og min synd er alltid for meg. Mot Deg alene har jeg syndet, og hva ondt er i Dine øyne har jeg gjort, så Du er rettferdig når Du taler, ren når Du dømmer. Se, jeg er født i misgjerning, og min mor har unnfanget meg i synd. Se, Du har lyst til sannhet i hjertets innerste; så lær meg da visdom i hjertets dyp! Rens meg fra synd med isop så jeg blir ren, tvert meg så jeg blir hvitere enn sne! La meg høre fryd og glede, la de ben fryde seg som Du har sønderknust! Skjul Ditt åsyn for mine synder, og utslett alle mine misgjerninger! Gud, skap i meg et rent hjerte, og forny en stadig ånd innen i meg! Kast meg ikke bort fra Ditt åsyn, og ta ikke Din Hellige Ånd fra meg! Gi meg igjen Din frelses fryd, og opphold meg med en villig ånd! Så vil jeg lære overtredere Dine veier, og syndere skal omvende seg til deg. Fri meg fra blodskyld, Gud, min frelses Gud! Så skal min tunge juble over Din rettferdighet. Herre, opplåt mine lepper! Så skal min munn kunngjøre Din pris. For Du har ikke lyst til slakteroffer, ellers ville jeg gi Deg det; i brennoffer har Du ikke behag. Offere for Gud er en sønderbrutt ånd; et sønderbrutt og sønderknust hjerte vil Du, Gud, ikke forakte. Gjør vel imot Sion etter Din miskunn, bygg Jerusalems murer! Da skal Du ha behag i rettferdighets offere, i brennoffer og heloffer; da skal de ofre okser på Ditt alter.

Ære være... nå og alltid... Halleluja, halleluja, halleluja, ære være Deg, Gud! **3x** Herre, forbarm Deg! **3x**

Ære være... **TROPAR** Nå og alltid...

Gudføderneske, du er det sanne vintre som bar livets frukt for oss, be du, som er vår Herskerinne, sammen med de hellige apostlene, til Ham du fødte, om frelse for våre sjeler.

***I fasten: troparer: 6.t.:***

*Herre, Du som i den tredje timen sendte Din Hellige Ånd ned over apostlene Dine, ta Du, o Gode, Ham ikke fra oss, men forny oss som ber til Deg.*

***1.vers:***

*Gud, skap i meg et rent hjerte, og forny en stadig ånd innen i meg.*

***2.vers:***

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

*Ære være... nå og alltid...*

*Gudføderneske, du er det sanne vintre...*

**Leser:** Velsignet være Herren Gud, velsignet være Herren daglig, vår frelses Gud, som kommer oss til unnsetning, hvorfra frelsen kommer. Han er vår Gud, vår frelses Gud.

Hellige Gud... Fader vår...

**Dagens KONDAK**

***eller følgende fastetroparer:***

*Velsignet er Du, Kristus, vår Gud, som gjorde fiskerne til vismenn, da Du sendte Helligånden ned over dem, og ved dem fanget hele verden, Du som elsker menneskene, ære være Deg.*

*Ære være....*

*O Jesus, gi Du rask og sikker trøst til Dine tjenere når vi er mismodige; gå ikke fra oss når vi er bedrøvede; vær ikke langt fra våre tanker når vi har det vanskelig, men beskytt oss alltid. Kom nær, kom nær til oss, Du som er alle steds nærværende. Liksom Du alltid er sammen med apostlene, forén Deg òg med oss som lengter etter Deg som er så storsinnet, slik at vi i enhet kan besynge Deg, og lovprise Din allhellige Ånd.*

*Nå og alltid...*

*Håp og forbederske og tilflukt for de kristne, uinntakelige borg og trygge havn for de svake er du, Gudføderneske, som ved dine bønner redder verden, be da òg*

*for oss, lovpriste Jomfru.*

**Leser:**

Herre, forbarme Deg! **40x**

Du som til enhver tid og time tilbedes og æres i himmel og på jord, Kristus vår Gud; Du langmodige, miskunnelige og barmhjertige som elsker de rettferdige og forbarmer Deg over synderne, Du som kaller alle til frelse ved løftene om de kommende goder; ta Du selv imot våre bønner i denne stund, og led våre liv etter Dine bud, hellige våre sjeler, rens våre legemer, rettleid våre tanker og rens våre forestillinger, og fri oss fra all sorg, ondskap og sykdom, vern oss med Dine hellige engler slik at vi under deres beskyttelse og ledelse må oppnå enhet i troen og komme til forståelse av Din utilgjengelige herlighet, for Du er velsignet i evighetenes evigheter. Amen!

**Leser:** Herre, forbarme Deg! **3x**

Ære være... nå og alltid... Høyere æret enn kjeruber...

Velsign i Herrens navn, fader.

**Prest:** Hør våre hellige fedres bønner, Herre Jesus Kristus vår Gud, og forbarm Deg over oss.

*(om faste: Gud, miskunne Deg over oss og velsigne oss, la Ditt åsyn lyse hos oss, og forbarme Deg over oss.)*

*om faste: bøyninger til marken og hl.Efraim Syrerens bønn.*

**Hl.Mandarios bønn:**

**Leser:** Hersker og Gud, allmektige Fader; Herre, enbårne Sønn, Jesus Kristus, og Hellig Ånd: En Guddom, én kraft, forbarm Deg over meg, en synder, og frels meg, Din uverdige tjener, på det vis som behager Deg, for Du er velsignet i all evighet. Amen!

## VI. TIMEN

**Leser:** Kom, la oss tilbe Gud, vår Konge.

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

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

### Psalme 54

Gud, frels meg ved Ditt navn, og hjelp meg til min rett ved Din kraft! Gud, hør min bønn, vend øret til min munns ord! For fremmede har reist seg imot meg, og voldsmenn står meg etter livet; de har ikke Gud for øyet. Sela. Se, Gud hjelper meg, Herren er den som oppholder mitt liv. Det onde skal falle tilbake på mine fiender; utrydd dem i Din trofasthet! Med villig hjerte vil jeg ofre til Deg; jeg vil prise Ditt navn, Herre, fordi det er godt. For av all nød frir Han meg ut, og på mine fiender ser mitt øye med lyst.

### Psalme 55

Vend øret, Gud, til min bønn, og skjul Deg ikke for min inderlige begjæring! Gi akt på meg og svar meg! Mine sorgfylte tanker farer hit og dit, og jeg må stønne, for fiendens røst, for den ugudeliges undertrykkelse; for de velter elendighet over meg, og i vrede forfølger de meg. Mitt hjerte bever i mitt bryst, og dødens redsler er falt på meg. Frykt og beven kommer over meg, og forferdelse legger seg over meg. Og jeg sier: Gid jeg hadde vinger som duen! Da ville jeg flyve bort og feste bo. Se, jeg ville flykte langt bort, jeg ville ta herberge i ørkenen. Sela. Jeg ville i hast søke meg et tilfluktssted for den rasende vind, for stormen. Oppsluk dem, Herre, kløv deres tungemål! For jeg ser vold og kiv i byen. Dag og natt vandrer de omkring på dens murer, og elendighet og ulykke er innen i den.

Fordervelse er innen i den, og undertrykkelse og svik viker ikke fra dens torv. For ikke er det en fiende som håner meg, ellers ville jeg bære det; ikke er det min avindsmann som opphøyer seg over meg, ellers ville jeg skjule meg for ham; men det er du, du som var min likemann, min venn og min kjenning - vi som levde sammen i fortrolig omgang, som vandret til Guds hus blant den glade høytidsskare. Ødeleggelse komme over dem! La dem fare levende ned i dødsriket! For ondskap hersker i deres bolig, i deres hjerte. Jeg vil rope til Gud, og Herren skal frelse meg. Aften og morgen og middag vil jeg klage og sukke, så hører Han min røst. Han forløser min sjel fra striden imot meg og gir meg fred; for i mengde er de omkring meg. Gud skal høre og svare dem - Han troner jo fra fordums tid, sela - dem som ikke vil bli annerledes, og som ikke frykter Gud. Han legger hånd på dem som har fred med ham, han vanhelliger sin pakt. Hans munns ord er glatte som smør, men hans hjertes tanke er strid; hans ord er bløtere enn olje, og dog er de dragne sverd. Kast på Herren det som tynger deg! Han skal holde deg oppe; Han skal i evighet ikke la den rettferdige røkkes. Og Du, Gud, skal støte dem ned i gravens dyp; blodgjerrige og falske menn skal ikke nå det halve av sine dager; men jeg setter min lit til Deg.

### Psalm 91

Den som sitter i Den Høyestes skjul, som bor i Den Allmektiges skygge, han sier til Herren: Min tilflukt og min borg, min Gud som jeg setter min lit til! For Han frir deg av fuglefangernes snare, fra ødeleggende pest. Med sine vingefjær dekker Han deg, og under Hans vinger finner du ly; Hans trofasthet er skjold og vern. Du skal ikke frykte for nattens redsler, for pil som flyr om dagen, for pest som farer frem om middagen. Faller tusen ved din side og ti tusen ved din høyre hånd, til deg skal det ikke nå. Du skal bare skue det med dine øyne, og se hvorledes de ugudelige får sin lønn. For Du, Herre, er min tilflukt. Den høyeste har du gjort til din bolig; og intet ondt skal vederfares deg, og ingen plage skal komme nær til ditt telt. For Han skal gi sine engler befaling om deg, at de skal bevare deg på alle dine veier. De skal bære deg på hendene, for at du ikke skal støte din fot på noen sten. På løve og huggorm skal du trå; du skal trå ned unge løver og slanger. For han henger fast ved Meg, og jeg vil utfri ham; jeg vil føre ham i sikkerhet, for han kjenner Mitt navn. Han skal påkalle Meg, og jeg vil svare ham; Jeg er med ham i nøden, og Jeg vil utfri ham og føre ham til ære. Med et langt liv vil jeg mette ham og la ham skue Min frelse.

Ære være... nå og alltid...

Halleluja, halleluja, halleluja, ære være Deg, Gud! (3x) Herre, forbarme Deg!

(3x)

Ære være... **TROPAR** ....nå og alltid...

*I fasten, troparer 2.tone:*

*Du som på den sjette dag og time naglet Adams frekke synd i Paradiset fast til Korset, riv også sund vårt skyldbrev, Kristeus, vår Gud, og frels oss!*

*1.vers:*

*Vend øret, Gud, til min bønn, og skjul Deg ikke for min inderlige begjæring.*

*2.vers:*

*Jeg vil rope til Gud, og Han vil frelse meg.*

*Ære være... nå og alltid*

**Leser:** Frimodighet har vi ikke for all vår syndeskyld, så be du, Gudføderneske og Jomfru, til Han du fødte, for en mors bønn har stor makt hos en hersker av god vilje. Ikke forakt synderes bønner, o allrene, for barmhjertig og mektig til frelse er Han som frivillig led for oss.

*i fasten: troparer til profetiene, prokimen, paremie.*

Kom oss raskt til unnsetning i Din miskunn, o Herre, for vi har syndet meget; hjelp oss, vår Gud og frelser, for Ditt navns skyld, og tvett bort vår synd, for Ditt navns skyld.

Hellige Gud... Fader vår... **KONDAK.**

*I fasten: troparer, 2.tone:*

*Frelsen gjorde Du midt i verden, Kristus, vår Gud, og på Korset strakte Du ut Dine ubesudlede armer og samlet alle folkeslag som roper: Herre, ære være Deg!*

*Ære være...*

*Vi bøyer oss i andakt for Ditt hellige bilde, o Gode, og ber om tilgivelse for våre forsyndelser, Kristus, vår Gud; for legemlig steg Du frivillig*

*opp på Korset for å befri Din skapning fra fiendens garn. Derfor roper vi takknemlig til Deg: Alt fylte Du med glede, Frelser vår, da Du kom til verden med frelse.*

*Nå og alltid...*

***mandag, tirsdag, torsdag:***

*Barmhjertighetens kilde er du, o Gudfødelske, så forbarm deg over oss, og se til det folk som har syndet, ja vis oss din makt, for til deg setter vi vår lit og roper liksom englenes fører, Gabriel, engang: Fryd Deg!*

***onsdag og fredag: korshymne, 2.t.:***

*Æret fremfor alle er du, Gudfødelske og Jomfru, og deg synger vi for; for din Sønn overvant Hades med sitt Kors, døden drepte Han og oss døde reiste Han opp og verdiget livet, ja, Paradiset mottok vi og den opprinnelige herlighet. Derfor lovpriser vi takknemlig Kristus vår Gud, for Han er mektig og den eneste miskunnelige.*

**Leser:**

Herre, forbarm Deg! **(40x).**

Du som til enhver tid og time tilbedes og æres i himmel og på jord, Kristus vår Gud; Du langmodige, miskunnelige og barmhjertige som elsker de rettferdige og forbarmar Deg over synderne, Du som kaller alle til frelse ved løftene om de kommende goder; ta Du selv imot våre bønner i denne stund, og led våre liv etter Dine bud, hellige våre sjeler, rens våre legemer, rettleid våre tanker og rens våre forestillinger, og fri oss fra all sorg, ondskap og sykdom, vern oss med Dine hellige engler slik at vi under deres beskyttelse og ledelse må oppnå enhet i troen og komme til forståelse av Din utilgjengelige herlighet, for Du er velsignet i evighetenes evigheter. Amen!

Herre, forbarm Deg! **(3x)**

Ære være...nå og alltid... Høyere æret enn kjeruber...

Velsign i Herrens navn, fader!

**Prest: Hør våre hellige fedres bønner, Herre Jesus Kristus vår Gud, og forbarm Deg over oss.**

***(i fasten: Gud, miskunne Deg over oss og velsigne oss, la Ditt åsyn lyse hos oss og forbarm Deg over oss.)***

*Om det er faste: Hl.Efraims bønn med bøyninger.*

*Bønn av hl.Basilios den Store:*

**Leser:** Himmelmaktenes Herre og Gud, Du som har gjort all skapning, Du som i Din uforliknelige miskunn sendte Din enbårne Sønn, vår Herre Jesus Kristus, for å frelse vår ætt, og som ved Hans Kors rev sund vårt gjeldsbrev, og derved overvant mørkets makt og årsak, motta Du også denne bønn fra oss syndere, og fri oss fra enhver fordervelig og dyster synd. Fri oss fra enhver som søker å skade oss, fra synlige og usynlige fiender. Nagle vårt kjød til Din frykt, og bøy ikke vårt hjerte til onde ord eller tanker, men merk vår sjel med Din kjærlighet, slik at vi alltid skuer Deg og ledes av Ditt lys, og idet vi skuer Deg, som er det utilgjengelige og evige Lys, alltid må bekjenne og takke Deg, årsaksløse Fader, tillike med Din enbårne Sønn, og Din allhellige og gode og livgivende Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen!

**IX. TIMEN**

**Leser:** Velsign i Herrens navn, fader.

**Prest: Velsignet er vår Gud, nå og alltid og i all evighet.**

**Leser:**

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

Himmelske Konge... Hellige Gud... Allhellige Treenighet... Fader vår... Herre, forbarme Deg! (3x) Ære være... nå og alltid...

Kom, la oss tilbe Gud, vår Konge.

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

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

#### **Psalme 84:**

Hvor elskelige Dine boliger er, Herre, hærskares Gud! Min sjel lenges, ja vansmekter av lengsel etter Herrens forgårder; mitt hjerte og mitt kjød roper med fryd til den levende Gud. Spurven har jo funnet seg et hus, og svalen et rede hvor den har lagt sine unger - dine alter, Herre, hærskares Gud, min konge og min Gud! Salige er de som bor i Ditt hus; de skal love Deg. Sela. Salig er det menneske som har sin styrke i Deg, de hvis hu står til de jevne veier. Når de vandrer gjennom tåredalen, gjør de den til en kildevang, og høstregnet dekker den med velsignelse. De går frem fra kraft til kraft, de treder frem for Gud på Sion. Herre, Gud, hærskares Gud, hør min bønn! Vend øret til, Jakobs Gud! Sela. Gud, vårt skjold, se til og sku Din salvedes åsyn! For èn dag i Dine forgårder er bedre enn ellers tusen; jeg vil heller stå ved dørtreskelen i min Guds hus enn bo i ugudelighets telt. For Gud Herren er sol og skjold, Herren gir nåde og ære; Han nekter ikke dem noe godt som vandrer i uskyld. Herre, hærskares Gud, salig er det menneske som setter sin lit til Deg.

#### **Psalme 85:**

Du har fordum, Herre, vært nådig mot Ditt land, Du lot Jakobs fangenskap opphøre. Du tok bort Ditt folks misgjerning, Du skjulte all deres synd. Du tok bort all Din harme, Du lot Din brennende vrede vende om. Vend om til oss, vår frelses Gud, og gjør Din harme imot oss til intet! Vil Du evinnelig være vred på oss? Vil Du la Din vrede vare fra slekt til slekt? Vil Du ikke gjøre oss levende igjen, så Ditt folk kan glede seg i Deg? Herre, la oss se Din

miskunnhet, og gi oss Din frelse! Jeg vil høre hva Gud Herren taler; for Han taler fred til sitt folk og til sine fromme - bare de ikke vender tilbake til dårskap. Ja, Hans frelse er nær hos dem som frykter Ham, forat herlighet skal bo i vårt land. Miskunn og sannhet skal møte hverandre, rettferd og fred kysse hverandre. Sannhet skal vokse opp av jorden, og rettferd skue ned fra himmelen. Herren skal også gi det som godt er, og vårt land gi sin grøde. Rettferd skal gå frem for Hans åsyn og stadig følge i Hans spor.

### **Psalm 86:**

Bøy, Herre, Ditt øre, svar meg! for jeg er elendig og fattig. Bevar min sjel! for jeg er from. Frels Din tjener, Du min Gud, ham som setter sin lit til Deg! Miskunne Deg over meg, Herre! for til Deg roper jeg hele dagen. Gled Din tjeners sjel! for til Deg, Herre, løfter jeg min sjel. For Du, Herre, er god og villig til å forlate og rik på miskunnhet mot alle dem som påkaller Deg. Vend øret, Herre, til min bønn, og merk på mine inderlige bønners røst! På min nøds dag kaller jeg på Deg, for Du svarer meg. Ingen er som Du blant gudene, Herre, og intet er som Dine gjerninger. Alle hedningene, som Du har skapt, skal komme og tilbede for Ditt åsyn, Herre, og ære Ditt navn. For Du er stor og den som gjør undergjerninger; Du alene er Gud. Lær meg, Herre, Din vei! Jeg vil vandre i Din sannhet. Gi meg et udelt hjerte til å frykte Ditt navn! Jeg vil prise Deg, Herre min Gud, av hele mitt hjerte, og jeg vil ære Ditt navn evindeligen. For Din miskunnhet er stor over meg, og Du har utfridd min sjel av det dype dødsriket. Gud! Overmodige har reist seg imot meg, og en hop av voldsmenn står meg etter livet, og de har ikke Deg for øye. Men Du, Herre, er en medlidende og barmhjertig Gud, langmodig og rik på miskunn og sannhet. Vend Deg til meg og miskunne deg over meg, gi Din tjener Din styrke og frels Din tjenestekvinnens sønn! Gjør et tegn med meg til det gode, for at mine avindsmenn kan se det og bli til skamme, fordi Du, Herre, har hjulpet meg og trøstet meg. Gjør et tegn med meg til det gode, for at mine avindsmenn kan se det og bli til skamme, fordi Du, Herre, har hjulpet meg og trøstet meg.

**Leser:** Ære være... nå og alltid...

Halleluja, halleluja, halleluja, ære være Deg, Gud! (3x) Herre, forbarme Deg! (3x)

### **Dagens TROPAR.**

|                            |
|----------------------------|
| <i>I fasten, i 8.tone:</i> |
|----------------------------|

*Du som i den niende time for oss smakte døden, døde vår kjødelige klokhet, Kristus, vår Gud, og frels oss!*

*1.vers:*

*La mitt klagerop komme nær for Ditt åsyn, Herre! Lær meg etter Ditt ord.*

*2.vers:*

*La min inderlige bønn komme nær for Ditt åsyn! Frels meg etter Ditt ord.*

*Ære være.....nå og alltid...*

**Theotok::**

**Leser:**

Du som ble født for oss av Jomfruen, utholdt korsfestelsen, o Gode, overvant døden gjennom døden og viste frem oppstandelsen; ikke forakt oss, Dine henders verk, men vis Din kjærighet til menneskene, o Miskunnelige, og ta imot Din Moders bønner for oss, og frels oss, Frelser vår, for vi er et folk i nød.

Ikke overgi oss inntil enden, for Ditt navns skyld, og ikke riv sund Din pakt, ikke forlat Din miskunn mot oss, for Din elskede Abrahams skyld og for Ditt hellige Israels skyld.

Hellige Gud... Fader vår...

**Dagens KONDAK.**

*I fasten, i 8.t.:*

*Da røveren så livets Opphav henge på Korset, sa han: Hadde det ikke vært Gud kommet i kjød, som er korsfestet sammen med oss her, da hadde ikke solen skjult sine stråler, ikke heller hadde jorden rystet i frykt: Kom meg i hu, langmodige Herre, når Du kommer i Ditt Rike.*

*Ære være...*

*Mellom de to røvere stod Ditt Kors som den rettferdige vekt: Den ene hellet ned mot Hades ved vekten av sin forhånelse, mens den andre hevet seg oppover fra synden ved bekjennelsen av Guds Ord: Kriste vår Gud, ære være Deg!*

*Nå og alltid....*

*Som Lammet og Hyrden og verdens Frelser skuet Din Moder Deg, og sa gråtende: Ja, verden gleder seg over befrielsen, men mitt indre brenner opp ved synet av Deg korsfestet, idet Du utholder alt for alle, min Sønn og min Gud.*

**Leser:**

Herre, forbarme Deg!(40x)

Du som til enhver tid og time tilbedes og æres i himmel og på jord, Kriste vår Gud; Du langmodige, miskunnsfulle og barmhjertige som elsker de rettferdige og forbarmer Deg over synderne, Du som kaller alle til frelse ved løftene om de kommende goder; ta Du selv imot våre bønner i denne stund, og led våre liv etter Dine bud, hellige våre sjeler, rens våre legemer, rettleid våre tanker og rens våre forestillinger, og fri oss fra all sorg, ondskap og sykdom, vern oss med Dine hellige engler slik at vi under deres beskyttelse og ledelse må oppnå enhet i troen og komme til forståelse av Din utilgjengelige herlighet, for Du er velsignet i evighetenes evigheter. Amen!

Herre, forbarme Deg!(3x) Ære være... nå og alltid... Høyere æret enn kjeruber....Velsign i Herrens navn, fader!

**Prest:**

**Gud, miskunne Deg over oss og velsigne oss, la Ditt åsyn lyse hos oss og forbarme Deg over oss!**

*Store fasten: 12 små bønninger. I den store fasten gjør vi  
3 store bønninger til **hl.Efraims bønn.***

**Bønn av hl.Basilios den Store:**

**Leser:**

Herre og Hersker, Jesus Kristus vår Gud, som er så tålmodig overfor våre synder, og som

har ført oss like til denne time, da Du hang på Korsets livgivende tre, tok med Deg den forstandige røver til Paradis, og gjennom døden tilintetgjorde døden: rens oss, Dine syndige og uverdige tjenere, for vi har syndet og gjort det som galt er. Vi er ikke verdige til å løfte våre øyne mot himmelen, for vi har forlatt Din sannhets vei og har heller vandret i vårt hjertes lyster. Men vi ber om Din umåtelige godhet: Miskunn Deg over oss i Din store mildhet, og frels oss for Ditt hellige navns skyld, for våre dager farer hen i tomhet. Redd oss ut av våre fienders grep, og forlat oss våre synder. Død våre kjødelige lyster, så vi kan legge av vårt gamle menneske og ikle oss det nye og leve for Deg, vår Herre og Velgjører, og slik ved Din siste befaling nå frem til evig hvile der hvor alle de salige bor. For Du er virkelig den sanne glede og fryd for dem som elsker Deg, Kristus, vår Gud, og Deg oppsender vi ære, tillike med Din årsaksløse Fader og allhellige og gode og levendegjørende Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen!

Ære være... nå og alltid ... Herre, forbarm Deg! (3x)

Velsign!

**Prest:**

***Må Kristus, vår sanne Gud (som....) høre sin allrene Moders, sine hellige og høylovede apostlers, den hellige ...., de hellige Joakim og Annas og alle sine helliges forbønner, og forbarme seg over oss og frelse oss, for Han er god og elsker menneskene.***

(9.timen kan godt leses i forrommet).

## **TROPAR OG KONDAK**

**Mandag** (til englenes minne)

**Tropar** (4.tone): Førere for de himmelske hærskarer, beskytt oss uverdige under deres ærefulle vingers skjul, og gå i forbønn for oss som roper: redd oss fra all ulykke, for dere leder jo de høyere makter!

**Kondak** (2.tone): Guds erkeengler, tjenere for Guds herlighet, ledere for englene og veiledere for menneskene: be om det som gavner oss og om stor miskunn, for dere er

englenes førere.

#### **TIRSDAG (til døperen Johannes og øvrige profeters minne)**

**Tropar (2.tone):** Den rettferdige er evig minne, men for deg er Herrens vitnesbyrd nok, o Forløper, for han sa du var den fremste av profeter, da du i elvens strøm fikk døpe Ham du og forkynte; gladelig du gav ditt liv for sannheten og fikk således bringe bud for dem i dødsriket om at Gud var blitt menneske og tok på seg verdens synd og skjenker oss stor miskunnhet.

**Kondak (2.tone):** Guds profet og nådens forløper, din hodeskalle ble funnet i jorden lik en hellig urt som stadig gir helbredelse, for som fordom er det oss en påminnelse om botferdighet.

#### **ONSDAG (til det hellige korsets minne)**

**Tropar (1.tone):** Frels, o Herre, Ditt folk og velsign Din arvedel, gi Dine troende seier over motstanderne og bevar Ditt herrevelde med Ditt kors.

**Kondak (4.tone):** Villig lot Du Deg løfte opp på korsets tre for å gi rikelig miskunn til Ditt nye eiendomsfolk, Kristus, vår Gud, gled Du Dine troende med seier over motstanderne, med Ditt uovervinnelige kors som fredens våpen.

#### **TORSDAG (til de hellige apostler og hellige Nikolais minne)**

**Tropar for apostlene (3.tone):** Hellige apostler, be den miskunnelige Gud om syndenes forlatelse for våre sjeler.

**Tropar for hl.Nikolai (4.tone):** Sannheten i dine gjerninger viste deg for din hjord som et mønster på tro, et sinnbilde på saktmodighet og en mester i selvbeherskelse, derfor nådde du rikdom i fattigdom, det øverste i underdanighet, fader og kirkefyrste Nikolai; be du til Kristus, vår Gud, om frelse for våre sjeler.

**Kondak (2.tone):** De stødige forkynnere av det gode budskap, de fremste blant Dine disipler, lot Du nyte av Dine goder og Din hvile; for deres smerte og deres død mottok Du fremfor all førstegrøde, Du som alene kjenner menneskenes hjerter.

**Kondak for hl.Nikolai (3.tone):** I Myra var du den fremste prest og oppfylte Kristi evangelium, idet du ga ditt liv for ditt folk og reddet de uskyldige fra døden, derfor ble du innviet i Guds nådes store mysterier.

#### **FREDAG (til det hellige korsets minne)**

**Tropar (1.tone):** Frels, o Herre, Ditt folk og velsign Din arvedel, gi Dine troende seier over motstanderne og bevar Ditt herrevelde med Ditt kors.

**Kondak (4.tone):** Villig lot Du Deg løfte opp på korsets tre for å gi rikelig miskunn til Ditt nye eiendomsfolk, Kristus, vår Gud, gled Du Dine troende med seier over motstanderne, med Ditt uovervinnelige kors som fredens våpen.

#### **LØRDAG (til alle helgeners og de hensovnedes minne)**

**Tropar for martyrene (2.tone):** Apostler, martyrer og profeter, biskoper, asketer og rettferdige, som har fullført den gode strid og bevart troen ubeskåret, dere har nå frimodighet hos den gode Frelser, så be for oss til Ham om frelse for våre sjeler.

**Tropar for de hensovnedede (2.tone):** Kom i hu, o gode Herre, Dine tjenere og tilgi dem all synd i dette liv, for ingen er jo fri for synd uten Du, som og har makt til å gi de hensovnedede hvile.

**Kondak (8.tone):** Med de hellige, o Kristus, la Dine tjeneres hvile, hvor hverken sykdom eller sorg eller klage finnes, men kun evig liv.

**Kondak (8.tone):** Liksom naturens førstegrøde, bringer jordekretsen de hellige martyrer til Deg, sin Skaper; hør Du deres bønner, og bevar Din kirke i fred og vern Din arvedel ved Din Moders bønner, miskunnelige Herre.

### **SØNDAG I.Tone:**

**Tropar:** Da stenen var forseglest av jødene og krigsmenn vokter Ditt allerreneste legeme, oppstod Du på den tredje dag, o Frelser, og gav verden liv, derfor ropte de himmelske makter til Deg, Livgiver: Ære være Din oppstandelse, Kriste, ære være Ditt rike, ære være Ditt forsyn, Du som alene elsker menneskene.

**Kondak:** Som Gud stod Du i herlighet fra graven opp og vekke verden opp med Deg, menneskets natur besynger Deg som Gud, for døden er ei mer. Adam jubler høyt for Deg, o Her sker, mens Eva løst fra lenker fryder seg og roper ut: Du det er, o Kriste, som gir alle del i oppstandelsen.

### **II.Tone:**

**Tropar:** Dengang Du steg ned til døden, udødelige liv, da drepte Du dødsriket med Din stråleglans. Dengang Du oppvekke de døde fra underjordens dyp, da ropte de himmelske makter: Livgi ven de Kriste, vår Gud, ære være Deg!

**Kondak:** Da Du stod opp fra graven, allmektig Frel ser vår, ble Hades slått av skrekk, mens de døde reistes opp; ja dette under fylte skapning med fryd, mens Adam gleder seg og verden priser Deg som sin Frelser.

### **III.tone:**

**Tropar:** Må himmelen fylles av glede og jorden fryde seg, for gjennom døden har Herren nedtrampet døden og gjort veldig verk med sin arm. De dødes førstefødte ble Han som frelste oss fra dødens dyp, og som til verden skjenket stor miskunnhet.

**Kondak:** Du stod idag fra graven opp, Barmhjertige, og førte oss av døden ut: Nå jubler Adam glad og Eva fryder seg, med dem besynger patriarker tillike med profeter ustanselig Din guddoms kraft og velde.

### **IV.tone:**

**Tropar:** Oppstandelsens strålende forkynnelse, og omstøtelsen av stamfarens forbannelse hørte kvinnene i Herrens følge fra engelen; fylt av lovprisning sa de til apostlene: Dødens makt er blitt knust, oppstanden er Kristus, vår Gud, og skjenker verden stor miskunnhet.

**Kondak:** Min Frelser og Forløser, som Gud oppreiste Du jordens mennesker fra gravens stengsel, for Du sprengte dødsrikets porter og stod opp som Herre på tredje dag.

**V.tone:**

**Tropar:** Kom, la oss troende tilbe og lovsynge det Ord som med Faderen og Ånden er evig, og som fødtes av Jomfruen for vår frelses skyld, for Han verdigedes i kjødet å bestige Korset, å utholde døden og å oppvekke de døde ved sin ærefulle oppstandelse.

**Kondak:** Du steg ned i Hades, Frelser min, og sprengte porten der med Din allmakt, og de døde reiste Du opp med Deg, som er vår Skaper, idet Du fjernet dødens brodd og fridde Adam fra forbannelsen. Derfor roper vi: Frels oss, menneskekjære Herre.

**VI.tone:**

**Tropar:** Englemakter åpenbartes ved Din grav, de som satt på vakt sank hen i livløs ro, og Maria stod i gravkammeret mens hun søkte Ditt ufordervede legeme, dødsriket tok Du til fange uten å få mæn, Jomfruen Du møtte og Du skjenket liv. Herre, som er oppstanden fra de døde, ære være Deg!

**Kondak:** Med sin livgivende hånd reiste Kristus de døde opp av mørkets dyp, for Han er livets Gud, og Han gav oppstandelse til menneskene, for Han er alles Frelser og Liv og Gud.

**VII.tone:**

**Tropar:** Du tilintetgjorde døden med Ditt Kors, og åpnet Paradis for røveren, myrrabærerskenes gråt omgjorde Du, og apostlene bød Du å forkynne: For Du er oppstanden, Kriste, vår Gud, idet stor nåde Du til verden gav.

**Kondak:** Døden har ei lenger makt til å holde menneskene fast, for da Kristus steg ned i dødsriket ødela Han dets kraft. Hades er i lenker lagt og jublende forkynner nu profetene: Frelseren har stått frem for de troende, Tred da ut i oppstandelsen!

**VIII.tone:**

**Tropar:** Du steg ned fra det høye i Din miskunnhet, tre dagers gravlegelse lot Du gå over Deg, for å befri oss fra vår attrå: Herre, vårt liv og vår oppstandelse, ære være Deg!

**Kondak:** Da Du steg opp av graven, oppreiste Du de døde, ja Adam oppvakte Du og Eva jubler over Din oppstandelse, mens alle verdens ender triumferer over Din oppståen, miskunnelige Herre.

**HL.Efraim Syrerens bønn (med store bøyninger):**

Herre og Hersker over mitt liv,  
gi meg ikke likegyldighetens, mismotets,  
maktlystens eller skravlingens ånd. +

Men gi meg, Din tjener,  
kyskhets, ydmykhetens,  
tålmodighetens og kjærlighetens ånd. +

Herre og Konge, la meg se mine egne synder,  
og ikke dømme min bror,  
for Du er velsignet i evighet. Amen! +

*Deretter 12 små bøyninger idet en sier inni seg:*

**Herre, rens meg, synder.**

*Atter følger hl.Efraims bønn og en stor bøyning.*

**Leser:** Himmelske Konge, Hjelper Sannhetens Ånd som er alle steder og som oppfyller alt, den gode Skatt og livets Giver, kom og ta bolig i oss, og rens oss fra alt ondt og frels, Du Gode, våre sjeler.

Hellige Gud, hellige Sterke, hellige Udødelige, forbarm Deg over oss. **3x**

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nå og alltid og i all evighet.  
Amen.

Allhellige Treenighet, forbarm Deg over oss. Herre, rens oss fra våre synder. Hersker, forlat oss våre misgjerninger. Hellige, kom og helbred våre skrøpeligheter for Ditt navns skyld. Herre, forbarm Deg. **3x**

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden, nå og alltid og i all evighet.  
Amen.

Fader vår, Du som er i himlene, helliget worde Ditt navn, komme Ditt Rike, skje Din vilje, som i himmelen, så òg på jorden. Gi oss i dag vårt daglige brød, og forlat oss vår skyld, som vi òg forlater våre skyldnere, og led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde.

**Prest:** For Ditt er riket og makten og æren, Fader, Sønn og Hellig Ånd, nå og alltid og i all evighet.

**Leser:** Amen.



