

MORGENBØNNENE

Straks du står opp - og før du gjør noe annet - skal du stille deg andektig foran ikonene, i visshet om Guds nærvær og din egen ringhet. Gjør korsets tegn over din kropp, og si:

I Faderens og Sønnens og Helligåndens Navn. Amen!

Vent så en liten stund til du har fått roet deg, be så de følgende bønner rolig og oppmerksomt uten hast:

Tollerens bønn

Herre, forbarm Deg over meg, en synder!

INNLEDNINGSBØNNENE

Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, hør Din allrene Moders og alle de helliges forbønner og miskunn Deg over oss. Amen.

Ære være Deg, vår Gud, ære være Deg.

Himmelske Konge og 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.

Hellig Gud, Hellige Sterke, Hellige Udødelige, forbarm Deg over oss. (Tre ganger)

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. (Tre ganger)

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 óg på jorden. Gi oss i dag vårt daglige brød, og forlat oss vår skyld, som vi óg forlater våre skyldnere, og led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde.

Troparer til Den Hellige Treenighet

Vi har stått opp fra søvnen og faller ned for Deg, o Gode, og synger englesangen for Deg: Hellig, hellig, hellig er Du, Gud. Hør Gudføderskens forbønner og miskunn Deg over oss.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden.

Du reiste meg opp fra søvnen, Herre, opplys da også mine tanker og mitt hjerte, og opplåt mine lepper til å lovprise Deg, Hellige Treenighet: Hellig, hellig, hellig er Du, Gud. Hør Gudføderskens forbønner og miskunn Deg over

oss.

Nå og alltid og i all evighet. Amen!

Uventet kommer Dommeren, og alles gjerninger skal åpenbares, men ved midnatt roper vi bevende: Hellig, hellig, hellig er Du, Gud. Hør Gudfødterskens forbønner og miskunn Deg over oss.

Herre, forbarm Deg! (Tolv ganger)

Jeg har stått opp fra søvnen og takker Deg, Hellige Treenighet, for at Du i Din store godhet og langmodighet ikke har blitt sint på meg, late og syndige menneske, og for at Du ikke heller har tilintetgjort meg i mine overtredelser, men som vanlig vist Din store kjærlighet til menneskene og oppreist meg fra bevisstløsheten, så jeg i den tidlige morgen kan lovprise Din makt. Opplys nå mitt hjertes øyne og opplat mine lepper så jeg kan lære Dine ord og fatte Dine bud og oppfylle Din vilje, besynge Deg av hele mitt hjerte og lovprise Ditt allhellige Navn: Fader og Sønn og Hellig Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen.

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

PSALME 50 (51)

Forbarm Deg over meg, Gud, etter 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, opplat mine lepper. Så skal min munn kunngjøre Din pris. For Du har ikke lyst til slaktoffer, 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.

TROSBEKJENNELSEN
(Fra Nikea 325 og Konstantinopel 381)

Jeg tror på én Gud, den allmektige Fader, Skaper av himmel og jord, av alt synlig og usynlig.

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

Og på Den Hellige Ånd, som er Herre og Livgiver, som utgår fra Faderen, og som tilbes og æres sammen med Faderen og Sønnen, og som talte ved profetene.

Og på én, hellig, katolsk og apostolisk Kirke. Jeg bekjenner én dåp til syndenes forlatelse. Jeg forventer de dødes oppstandelse og livet i den kommende verden. Amen.

Bønn av hl. Makarios den store

Jeg har våknet fra søvnen og oppsender morgenhymnen til Deg, o Frelser, og faller ned og påkaller Deg: La meg ikke sovne inn i syndens død, men forbarm Deg over meg, Du som frivillig lot Deg korsfeste, og reis meg opp fra min likegyldighet og bevar meg i årvåkenhet og bønn, og la denne dagen lyse over meg uten synd, Kristus, min Gud, og frels meg. Amen.

Til Deg, menneskekjære Herre, tar jeg min tilflukt etter nattens søvn, og iler til for å øve meg i Dine gjerninger ved Din miskunn. Og jeg ber Deg: Hjelp meg hver en stund i alt jeg gjør, og redd meg fra alle verdslige og onde ting og fra djevelens fristel ser. Frels meg og led meg inn i Ditt evige Rike, for Du er min Skaper og alle gode gavers Giver, og til Deg setter jeg min lit, og Deg oppsender jeg ære, nå og alltid og i all evighet. Amen!

Herre, Du som ved Din mangfoldige godhet og store gavmildhet har latt meg, Din tjener, få gjen nomvandre den svinnende natt uten anfektelser fra alle fiendens angrep, forunn Du meg, Hersker og alles Skaper, å følge Din vilje med et hjerte som er opplyst av av Ditt sanne lys, nå og alltid og i all evighet. Amen.

Bønn av hl. Basilios den store

Allmektige Herre, alle ånders og alt kjøds Gud, Du som bor i det høye og ser ned til de ringe, Du som ransaker hjerte og nyrer og avslører menneskenes hemmeligheter, Du evige lys uten begynnelse, uforanderlig og uomskiftelig, ta Du selv, udødelige Konge, imot våre bønner som vi i denne stund frembærer med urene lepper i visshet om Din store barmhjertighet. Forlat oss våre overtredelser, våre bevisste og ubevisste synder i gjerning, ord og tanke, og rens oss fra alt ondt som besudler vårt kjød og vår ånd. La oss få

gjennomvandre denne livsnatt med årvåkent hjerte og nøkternt sinn i forventning om Din enbårne Sønns komme, vår Herre og Gud og Frelser Jesu Kristi åpenbarelsesdag, da alles Dommer skal komme i herlighet for å gi hver og en etter hans gjerninger, så Han ikke finner oss sovende og late, men våkne og rede til gjerning og til å stige inn i Hans herlige og guddommelige bryllupssal, hvor gjestenes jubel alltid lyder, og hvor det er usigelig godt for dem som skuer Ditt usigelig gode åsyn. For Du er det sanne lys som opplyser og helliger alt, og Deg lovsynger all skapning i evighet. Amen.

Bønn til skytsengelen

Hellige engel som våker over min arme sjel og mitt lastefulle liv, ikke forlat meg syndige menneske, og vik heller ikke fra meg for min ettergivenhet. La ikke den onde ånd få anledning til å herske over meg ved vold på denne min dødelige kropp. Styrk min usle og ynkelige hånd, og led meg på frelsens vei. Hellige Guds engel, min arme sjels og kropps vokter og beskytter, forlat meg alt jeg har krenket deg med hele mitt liv, og om jeg har syndet den forgangne natt. Beskytt meg i den dag som stunder til, og bevar meg mot alle den ondes fristelser, så jeg ikke forarger min Gud med noen synd, og be for meg til Herren at Han må befestе meg i sin frykt og føre meg frem til å bli en verdig tjener for Hans godhet. Amen.

Bønn til den allhellige Gudfødtersken

Min allhellige Herskerinne, Guds Moder, fordriv du med dine allmektige bønner alle urene og falske og hedenske tanker bort fra mitt forstokkede hjerte og forvirrede sinn, for jeg er din ydmyke og elendige tjener, slukk lidenskapenes ild, for jeg er arm og ussel. Frels meg fra de mange forferdelige tanker og hensikter, og redd meg fra alle onde gjerninger, for du er velsignet av alle slekter, og ditt høyærede navn prises i evighet. Amen.

Bønn til navnehelgenen (som en bærer navn etter)

Be til Gud for meg, du hellige Guds tjener(inne) ..., for til deg tar jeg min tilflukt, du min raske hjelper og forbeder for min sjel.

Gudfødterske og Jomfru, fryd deg, Maria full av nåde, Herren er med deg; velsignet er du blant kvinner, og velsignet er ditt livs frukt, for du fødte våre sjelers Frelser.

Tropar for det Hellige Korset

Frels, o Herre, Ditt folk og velsign Din arvedel, gi Dine troende seier over motstanderne, og bevar Ditt herrevelde med Ditt Kors.

Bønn for de levende

Herre Jesus Kristus, vår Gud, kom i hu Din nåde og barmhjertighet, som er fra evighet og ved hvilken Du ble menneske og påtok Deg korsfestelsen og døden for å frelse dem som tror rett på Deg. Du oppstod også fra de døde og steg

opp til himmelen og sitter ved Faderens høyre hånd og ser i nåde til dem som påkaller Deg av hele sitt hjerte. Bøy Ditt øre til meg, Din uverdige tjener, og hør min ydmyke bønn som jeg frembærer til Deg for hele Ditt folk som en duft av åndelig vellukt. Og ihukom fremst Din hellige, katolske og apostoliske Kirke, som Du har vunnet med Ditt dyrebare Blod, befest og styrk den og la den vokse. Gi den fred og bevar den ubeseiret av dødsrikets porter i evighet. Still kirkenes stridigheter, slå ned på hedensk hovmod, spre og rykk bort enhver vranglære og ethvert opprør, og tilintetgjør dem ved Din Hellige Ånds kraft.

Vi ber her med navns nevning for våre slektninger og andre som står oss nær, og som er i live.

Frels, o Herre, og forbarm Deg over dem som hater og forulemper meg, og som fører meg i fristelse, og la dem ikke gå fortapt for min skyld, for jeg er også en synder.

Bønn for de døde

Kom i hu, o Herre, alle rettroende kristne som har sovnet inn i troen på oppstandelsen og det evige liv, og la dem få bo med Dine hellige der hvor Ditt åsyn skinner, og forbarm Deg også over oss, for Du er god og elsker menneskene.

Vi ber her med navns nevning for våre døde slektninger og andre som har stått oss nær.

AVSLUTNINGSBØNNENE

Verdig og rett det er å prise deg salig, Gudføderske, du evig salige og i alt rene og Moder til vår Gud. Høyere æret enn kjeruber og uendelig mer herlig enn serafim, du som urørt fødte Guds Ord, sanne Gudføderske, deg høylover vi.

Ære være... nå og alltid... Herre, forbarm Deg. (Tre ganger)

Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, hør Din rene Moders, våre fromme og gudbærende fedres og alle de helliges forbønner, og miskunn Deg over oss.

AFTENBØNNENE

Innledningsbønnene

Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, hør Din allrene Moders og alle de helliges
forbønner og miskunn Deg over oss. Amen.

Ære være Deg, vår Gud, ære være Deg.

Himmelske Konge og 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.

Hellig Gud, Hellige Sterke, Hellige Udødelige, forbarm Deg over oss.

(Tre ganger)

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. (Tre ganger)

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 óg på jorden. Gi oss i dag vårt daglige brød, og
forlat oss vår skyld, som vi óg forlater våre skyldnere, og led oss ikke inn i
fristelse, men frels oss fra det onde.

Trobarer

Forbarm Deg over oss, Herre, forbarm Deg over oss, for vi har ikke noe å
forsvare oss med; vi syndere kan kun be denne bønn til Deg, vår Hersker:
Forbarm Deg over oss.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden.

Herre, forbarm Deg over oss, for til Deg setter vi vårt håp. Vær ikke sint på
oss, og tenk ikke på våre misgjerninger, men se også nå ned til oss i Din
miskunn, og frels oss fra våre fiender, for Du er vår Gud og vi er Ditt folk, alle
er vi verk av Dine hender, og Ditt Navn påkaller vi.

Nå og alltid og i all evighet. Amen!

Åpne barmhjertighetens port for oss, velsignede Gudfødernes, så vi som håper på deg, ikke går fortapt, men blir reddet av deg gjennom alle livets omveltninger, for du er de kristnes redning.

Herre, forbarm Deg. (Tolv ganger)

Bønn av hl. Makarios den store

Evige Gud og Herre over all skapning, Du som har latt meg få leve til denne stund, forlat meg de synder jeg har begått i dag i gjerning, ord og tanke, og rens, o Herre, min arme sjel for alt urent på kropp og ånd. Gi meg, Herre, en fredfull søvn natten igjennom, slik at jeg atter kan stå opp og være Ditt allhellige navn til behag alle mitt livs dager, og kunne overvinne de legemlige og åndelige fiender som angriper meg. Og befri meg, o Herre, fra forfengelige tanker som besudler meg, og fra onde begjær. For riket er Ditt, og makten og herligheten: Fader og Sønn og Hellig Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen.

Bønn av hl. Antiokos

Allhersker, Faderens Ord, Du som er fullkommen, Jesus Kristus, vik aldri fra meg, men bli alltid boende i meg, for Din store miskunns skyld. O Jesus, Du gode Hyrde for Dine får, utsett meg ikke for slangens opprørske angrep, og la meg ikke bli offer for Satans ønske, for innen i meg finnes det ondes frø. Men Du lovpriste Herre Gud og Konge Jesus Kristus, bevar meg i søvnen med Ditt evig klare lys, Din Hellige Ånd som også opplyste Dine disipler. Gi, o Herre, også meg, Din uverdige tjener, Din frelse på mitt leie, og opplys mitt sinn med lyset fra forståelsen av Ditt Evangelium, min sjel med kjærligheten til Ditt Kors, hjertet med Ditt rene Ord og min kropp med Din frelsende lidelse. Bevar min tanke ved Din ydmykhet og vekk meg opp i behagelig tid til å lovprise Deg. For Du er høylovet med Din evige Fader og Din allhellige Ånd i evighet. Amen.

Herre, vår Gud, forlat meg i Din barmhjertighet og kjærlighet de synder jeg har begått i dag i ord, i gjerning og i tanke. Gi meg en fredelig og rolig søvn, send meg Din skytsengel for å bevare og beskytte meg mot alt ondt, for Du er vår kropps og vår sjels beskytter, og Deg oppsender vi ære: Fader og Sønn og Hellig Ånd, nå og alltid og i all evighet. Amen!

Bønner av hl. Johannes Kryssostomos

Herre, nekt meg ikke Dine himmelske gaver. Herre, frels meg fra den evige pine. Herre, tilgi meg alt jeg har syndet med forstanden eller tanken, i ord eller i gjerning. Herre, frels meg fra all dårskap, glemsel, mismod og forstenet følelsesløshet. Herre, bevar meg fra allslags fristelse. Herre, opplys mitt hjerte, som er formørket av onde begjær. Herre, som menneske har jeg syndet, men som Gud er Du barmhjertig, se til min svake sjel og forbarm Deg over meg. Herre, send Din nåde til min hjelp, så jeg kan lovprise Ditt hellige Navn. Herre Jesus Kristus, skriv meg opp i Livets Bok og gi meg en god ende, for jeg er Din tjener. Herre, min Gud, selv om jeg aldri har gjort noe godt for Deg, så gi meg i Din godhet å få legge en god grunn. Herre, bestenk mitt hjerte med duggen

av Din nåde. Himmelen og jordens Herre, kom meg i hu i Ditt Rike, for jeg er Din syndige, skamfulle og urene tjener.

Herre, ta imot meg i min anger. Herre, forkast meg ikke. Herre, led meg ikke inn i fristelse. Herre, gi meg et godt sinnelag. Herre, gi meg tårer, og la meg minnes døden, og gi meg anger over mine synder. Herre, gi meg vilje til å bekjenne mine synder. Herre, gi meg ydmykhet, kyskhets og lydighet. Herre, gi meg tålmod og storsinn og saktmod. Herre, innplant i mitt hjerte roten til alt godt: Din frykt. Herre, forunn meg å elske Deg av hele min sjel og av all min forstand og alltid gjøre Din vilje. Herre, beskytt meg mot visse mennesker og mot onde ånder og mot lidenskaper og mot alle andre utilbørlige ting. Herre, jeg vet at Du gjør som det behager Deg, så la Din vilje skje også i meg, for Du er velsignet i all evighet. Amen!

Bønn til Guds allhellige Moder

Du, den gode Kongens gode Moder, den allrene og velsignede Gudfødernes Maria, gyt din Sønn og vår Guds barmhjertighet ut over min lidenskapelige sjel, og led meg ved dine bønner til å gjøre det gode, så jeg får leve resten av mitt liv uten feiltrinn og med deg får leve i paradiset, du eneste rene og velsignede Gudfødernes og Jomfru.

Bønn til Skytsengelen

Kristi engel, min hellige beskytter, vokter av min sjel og kropp, forlat meg alt jeg har syndet denne dag, og redd meg fra alle mine fienders onde angrep, så jeg ikke forarger min Gud med noen synd. Be for meg syndige og uverdige trell, så jeg kan vise meg verdig barmhjertigheten fra den Allhellige Treenigheten og min Herre Jesu Kristi Moder og alle de hellige. Amen.

Til deg, Hærførerske i strid for oss, til deg som fridde oss fra alle farer, vier vi vår seiersang, Gudfødernes. 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.

Høylovede, evige Jomfru, Moder til Kristus, vår Gud, frembær du vår bønn til din Sønn og vår Gud om frelse for våre sjeler.

Til deg, Guds Moder, setter jeg min lit: Bevar meg under din beskyttelse.

Opplys mine øyne, Kristus vår Gud, så jeg ikke sovner inn i døden, så min fiende ikke får si: Jeg ble ham for mektig!

O Gud, forbli min sjels forsvarer, for jeg går mellom mange snarer, redd Du meg fra dem og frels meg, Du Gode som elsker menneskene.

Bønn av den hl. Ioannikios

Faderen er min forhåpning, Sønnen min tilflukt, Helligånden min beskyttelse: Hellige Treenighet, ære være Deg!

AVSLUTNINGSBØNNENE

Verdig og rett det er å prise deg salig, Gudfødernes, du evig salige og i alt rene

og Moder til vår Gud. Høyere æret enn kjeruber og uendelig mer herlig enn serafer, du som urørt fødte Guds Ord, sanne Gudfødterske, deg høylover vi.

Ære være... nå og alltid... Herre, forbarm Deg. (Tre ganger)

Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, hør Din rene Moders, våre fromme og gudbærende fedres og alle de helliges forbønner, og miskunn Deg over oss!

DAGLIG SYNDSBEKJENNELSE

For Deg, Herre min Gud og Skaper, som tilbes og æres i den ene Hellige Treenighet: Fader og Sønn og Hellig Ånd, bekjenner jeg alle mine synder som jeg har begått i hele mitt liv og som jeg begår til enhver tid i gjerning, ord og tanke, med synet, hørselen, luktesansen, smakssansen og alle mine sjelelige og legemlige sanser. Derved har jeg forarget Deg, min Gud og Skaper, og forurettet min neste. Jeg sørger over dette og anklager meg selv for det og vil forbedre meg, bare Du, Herre min Gud, hjelper meg, og det ber jeg Deg om i ydmykhet og med tårer. Og tilgi Du meg ved Din barmhjertighet alle mine synder og befri meg fra dem alle sammen, for Du er god og elsker menneskene.