

❖ MAANDAG IN DE VIJFDE WEEK ❖

METTEN

*Na de **hexapsalm** en de triadika van de toon:*

PSALM-LEZINGEN *n.b. deze week lezen we de psalmen volgens een andere orde dan de vorige weken.*

*Na de eerste psalmlezing zingen we de **kathisma-zangen** volgens de toon van de week (zie appendix).*

*Na de tweede psalmlezing zingen we het **kathisma-zang**:*

t.3 𐌲 Nu beleven wij de schoon-ste tijd, * dé lofwaardige dagen der ont-hou` ding; * lā- ten wij ons inspannen. brōe-ders, * om ons daardoor te rei- ni- gen, * om onze zonden uit te wis- sen, * én zo voor onze Schep- per te stāan, * dát wij deel mogen krijgen aan Zijn schoon-heid, * door de gebeden van de alleen reine Moe- der Gods, * die Hem in ons vlees ge- baard heeft. -

theotokion:

t.3 𐌲 De schoonheid van uw maag-delijk-heid * én de schitterende glans van uw rein- heid * de- den Gabriël vol bewondering uit-roe-pen: * welk loflied kan ik u op waardige wijze aan-bie-den? * Hoe zal ik u kunnen noe-men? * Ik ben ver-bij-s-terd en ont-steld; * daar-om roep ik tot u, zoals mij is opge-dra- gen: 𐌶 Vē- heug ū, hōog-bé- ge- nā- dig- de. -

*Na de derde psalmlezing zingen we het **kathisma-zang**:*

t.7 𐌲 Heer, Gij hebt ons ver-leënd dé- zé dag te be-rei-ken, * die stralend voor-af-gaat aan die hei-lige weēk * vān de ontzag- wēk-kén-dé op-wēk-king * van Lā-zā-ros uit het dō-dēn-rijk; * geēf aan Uw dienaren om te wān-dé- len in vrē-ze voor Ū 𐌶 én zo de loopbaan van de Vās-ten te vōl- eīn- di-gen. -

theotokion:

t.7 – Alreine Maagd dié eer-bied-waär-diger
 zijt * dan de boven al-lēs verheven Chè-rū-bīm: * wānt deze
 kunnen de goddelijke krācht niēt réchtstreeks ver-drā-gèn, * en
 met bedekt āan-gē-zicht moeten zij hun dienst ver-rīch-tèn. *
 Māar gij draagt hēt vlēes-ge-wōr-den Woord, * en aan-schōuwt
 Hēt met uw ō-gèn: *** smēek daarom zonder op-houden voor
 on-zē ziē-`-`lèn. –

Psalm 50

DE CANONS

we lezen eerst de canon uit het mineon, en dan van het triodion:

DE EERSTE CANTIEK (Het Lied van Mozes - Ex.15, 1-19)
 (de canon uit het mineon en dan:)

EERSTE ODE

HET TRIODION- VAN JOZEF - TOON 3

irmos: Hij Die eens de wateren ...

Wij hebben onze geest hernieuwd met de goddelijke
 ploegschaar der askese: laat ons nu vruchtdragen, het
 koren der deugden uit de door God ingezaaide vasten.
 Dan zullen wij in eeuwigheid geen honger meer hebben,
 maar vol blijdschap de onvergankelijke vreugde genieten.

Hardnekkige hartstochten houden mijn binnenste in slavernij en
 verduisteren mijn armzalige ziel. Met vermorzeld hart werp ik
 mij neder voor Uw onoverwinnelijke macht, tijdeloos Woord van
 van de beginloze Vader, en ik bid U: heb medelijden en red mij.

Het weldadige Vasten voedt de harten en begunstigt aan God
 welgevallige gedachten, terwijl het de bodemloze zee der harts-
 tochten drooglegt. Met de regen der rouwmoedigheid reinigt het
 ons die in geloof de lof zingen van de Alheerser.

Theotokion Namenrijke Bruid, verheug u, Maagd Maria die God
 gebaard hebt. Gij zijt de roem der gelovigen, de verlossing van de
 vloek, de ladder die naar de hemel voert, het ondoorgroendelijk
 wonder, het braambos dat niet verbrandde, het onbezaaide land.

ANDER TRIODION- VAN THEODORUS - TOON 7

irmos t. 7 Laat ons een zegehymne zingen...

Laat ons na de week van het Levenschenkend Kruis met vreugde verder gaan langs de weg van de Vasten naar het Lijden van Christus.

Laat ons Christus navolgen en de wereld afzweren. Laten wij het Kruis op de schouders nemen om aan Hem gelijkvormig te worden in Zijn goddelijk Lijden.

Eer . . . Bezingen wij allen de éne, bovenwezenlijke Godheid in Drie Personen: de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.

Nu en altijd . . . Gij Reine, die geen bederf gekend hebt, bid tot Hem Die gij zo onbegrijpelijk gebaard hebt, Jezus onze Verlosser, en vraag genade voor uw dienaren.

Eer aan U, onze God, eer aan U.

Geef ons om zo te leven, Christus, dat wij een goede verantwoording kunnen afleggen wanneer Gij komen zult met Uw Engelen in grote macht en heerlijkheid, om heel de schepping te oordelen.

irmos t. 7 // Laat ons een zegéhymne zín - gen, *
voor dé H^{eer}, Die door dé kr^{acht} van Zijn ^{arm} * heel dé
m^{acht} van Farao in de zee bed^{olven} heeft * om Ísraël te
r^{edden} uit diens h^{and}: ** w^{ant} heer^{lijk} heeft Hij Zich ver^{heer} - lijkt.

DE ACHTSTE CANTIEK (het lied van de drie jongelingen; Dan.3. 57-88)

(canon uit het mineon en dan:)

HET TRIODION

t.3 De vuuroven van Babylon ...

Ik word telkens weer meegesleept door de verderflijke verleidingen van de slang, en iedere dag voeg ik nieuwe smarten toe aan mijn smart, Verlosser, en daarom roep ik tot U: Arts der zieken, bekeer mij en red mij.

Door vasten in de geest gesterkt, heeft Elisa het kind van de Sunamitische uit de dood opgewekt. Door onze hartstochtelijke begeerten zijn ook wij gestorven, gelovigen, maar het levend-brengend vasten zal ook ons weer doen herleven.

Eens hebt Gij de Ninivieten gered, menslievende Heer, toen zij zich onder wenen en vasten hadden bekeerd, Barmhartige. Heb in Uw ontferming ook medelijden met ons, ook al kunnen wij ons berouw niet door daden tonen.

Theotokion Na het baren zijt gij ongerept gebleven, Alonbevleete. Daarom bidden wij u, reine Maagd, uw dienaren te verlossen uit het bederf, nu wij u eensgezind gelovig bezingen: Zegent, alle werken des Heren, de Heer.

ANDER TRIODION

t.7 Hem Die de cherubijnen ...

Nu wij met Gods hulp het midden van de renbaan bereikt hebben, gelovigen, laat ons met moed de rest van de heilige Vastentijd doorlopen om zo de krans te behalen.

Gij ziet hoe mijn zieke ziel zo weinig vrucht draagt, Christus, maar schenk mij tijd en houw mij niet om zoals de vervloekte vijgeboom.

Zegenen wij de vader, de Zoon en de Heilige Geest, de Heer.

Alleenheersende, goddelijke Drieheid; Driepersoonlijke Eenheid: Vader, Zoon en Heilige Geest; verlos uit alle verzoeken en gevaren hen die U bezingen.

Nu en altijd ...

Verheug u, berg van God; verheug u, altijd-brandende fakkel; verheug u, nieuwe hemel; verheug u, hel stralende geest; verheug u, tempel van de Heer; verheug u, Albezongene.

Eer aan U, onze God, eer aan U.

Wanneer ik denk aan Uw vreeswekkend oordeel, Christus, dan sidder en beef ik en roep: Gij Die het grenzenloze erbarmen bezit, red mij, armzalige.

Loven, zegenen ... *irmos t. 7* // Hem Die de cherubijnen vol ontzag vereren, * en Die de serafijnen in extase bewonderen, * als de Schepper der wereld en hun Heer: * priesters, dienaren en geesten der rechtvaardigen, ** bezingt Hem in alle eeuwigheid.

we zingen het MAGNIFICAT met het: U, eerbiedwaardiger...

DE NEGENDE CANTIEK (*Lofzang van Zacharias*)

(*canon uit het mineon en dan:*)

NEGENDE ODE - HET TRIODION

irmos t.3 Nieuw is het wonder ...

De genade van het vasten heeft nu de goddelijke beker gevuld met rouwmoedigheid en nodigt al de gelovigen uit met de woorden: komt en geniet vol vreugde, gij die de roes der harts-tochten verworpen hebt, opdat gij moogt deelhebben aan de toekomstige vertroosting.

Nabij is het Oordeel: wees waakzaam, mijn ziel; sla acht op uw geweten en doe het goede; bewaar uzelf onberispelijk. Want wanneer wij hier onszelf oordelen, zullen wij niet veroordeeld worden in het Gericht dat geen andere getuigen nodig heeft.

Vorstendommen, Krachten, Tronen, Serafim, Heerschappijen, Machten en Cherubim, Engelen en Aartsengelen, smeekt tot God dat wij de tijd van de Vasten goed mogen voleindigen door te doen wat Hem behaagt, opdat wij als welgevallige dienaren deel mogen krijgen aan Zijn heerlijkheid.

Theotokion Verhoor, Christus, haar die U gebaard heeft, nu zij tezamen met de Martelaren, de Profeten en alle Gewijden, smeekt voor de dienaren die U, de menslievende Meester, ver-toornd hebben: U, voor Wie zelfs de hemelse Scharen sidderen.

ANDER TRIODION

irmos t.7 Laat ons zoals passend is ...

Bidden wij dat wij, voortgedreven door de bries van de Geest, over de kalme zee van de Vasten de haven van Christus' Lijden mogen bereiken.

In navolging van de Kananese roep ik tot U: Ontferm U over mij, God, Zoon van David, en genees mijn zieke ziel zoals Gij haar dochter weer gezond hebt gemaakt.

Eer . . . Bezingen wij de Natuur der Godheid: enkelvoudig in Wezen maar drievoudig in Personen: de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.

Nu en altijd . . . Gij die in uw schoot het onomgrensbare Woord hebt ontvangen, en Hem zonder zaad in het vlees hebt gebaard, smeeke dringend tot Hem voor de redding van onze zielen.

Eer aan U, onze God, eer aan U.

Gij hebt de Tollenaar gerechtvaardigd, die «wees mij genadig» riep. Wees ook mij, zondaar, genadig, Rechter van het heelal, en vergeef mij wat ik misdreven heb.

irmos t. 7 ≡ Laat ons, zoals passend is gelovigen *
haar met hymnen hoog verheffen, * die boven alle krachten
der natuur * Moeder werd en Maagd gebleven is: **
de gezegende onder de vrou - wen.

en het Waarlijk, het is waardig ... *met een pokloon*

PHOTAGOGIKON *in de toon van de week (zie horologion)*

Gelezen lofpsalmen en gelezen doxologie

APOSTICHEN *idiomelon, toon 8*

t.8 ≡ Ik ben in handen gé-val-lèn van ró-vers, * Mées-ter van
hét heel-al, * wánt ik ben een prooi geworden van mijn zòn-dèn
* die mij onbarm-hãr-tig hebben ver-wond. * Ga niet aan mij
voor-bij zonder ge-nē-zing, * maar wees de Barm-hãr-ti-gē
S̃a-ma-ri-taan, * uit de ongerepte Maagd Ma-ri-à; * gē-den^gk,
Je-zus, Uw verlossing-bren-gén-dē Naam ** en ont-fērm U o-
ver mij. ≡

Heer, vervul ons 's morgens met Uw barmhartigheid; dan zullen wij juichen en ons verheugen. Geef dat wij ons mogen verheugen over al onze dagen; ook over de dagen dat Gij ons vernederd hebt, over de jaren waarin wij rampen zagen. Zie toch neer op Uw dienaren, op Uw werken, en leid hun kinderen.

en we herhalen: Ik ben in handen ...

Moge de luister van de Heer onze God over ons stralen. Maak voor ons recht het werk van onze handen; ja, maak recht het werk van onze handen.

martyrikon:

t.8 – Hoe zullen wij ú n^{oe}-mèn, heilige Marte-lá-` rèn? \* Ché-ru-bīm? want Christus r<sup>ust</sup> ` òp ù. * Sé-ra-fīm? want gij hebt Hem steèds v^{er}-he^{er}-` l<sup>ijkt</sup>. \* Eñ-ge-l<sup>en</sup>? daar gij uw lichaam ge-r<sup>ing</sup> hebt g<sup>e</sup>-` acht. * Mách-t^{en}? die grote w^{on}-d^e-r^{en} w^{erkt}. * T^{al}-rijk zijn úw n^a-` m<sup>en</sup>, \* én nog talrijker uw genade-g<sup>a</sup>-` v^{en}; **bidt d^at onze z^{ie}-len w^{or}-d^{en} ge-r^{ed}. –

Eer ... Nu en ... *theotokion* :

t.8 – Alle h^e-m^e-len bez^{ing}en ù, * b^egena-
digde Moeder, ongeh^{uw}-d^e br^{uid}; * én ook wij pri^{jzen} uw
ondoorg^{rond}elij^k b^a-r^{en} ✽ Mo^e-der G^{ods}, bid voor de r^{ed}-
ding van on-ze z^{ie}-l^{en}. –

IN HET ZESDE UUR

TROPAAR VAN DE PROFETIE

hélp òns, * want onze zonden zijn tegen ons op-ge-staan: * want
 Gij zijt òn-zé Vá-der: ** buiten U kennen wij geén an-
 de-rè. -

Eer ... Nu en ... *herhalen*

PROKIMEN TOON 8

PS 83



Hoe lieflijk zijn Uw tenten, Heer
 der Krachten: mijn ziel dorst en
 smacht naar de voorhoven des
 Heren; mijn hart en mijn vlees
 juichen voor de levende God.

LEZING UIT DE PROFETIE VAN JESAJA 37,33-38,6

Zo spreekt de HEER over de koning van Assyrië: Hij zal deze stad niet binnenkomen, daar geen pijl in schieten, haar met geen schild tegemoetkomen, en tegen haar geen belegeringsdam opwerpen. Langs de weg waarover hij gekomen is, zal hij terugkeren, maar deze stad zal hij niet binnenkomen. Zo spreekt de HEER: Want Ik zal deze stad beschermen en haar verlossen, omwille van Mijzelf en omwille van David, Mijn dienaar. Toen trok de engel van de HEER ten strijde en sloeg

in het legerkamp van de Assyriërs honderdvijfentachtigduizend man neer. De volgende morgen vroeg vonden zij alle dode lichamen. Daarop brak Sanherib, de koning van Assyrië, op. Hij trok weg en hij verbleef in Ninevé. Het gebeurde nu, toen hij zich in het huis van Nisroch, zijn god, neerboog, dat zijn zonen, Adrammelech en Sarezer, hem met het zwaard doodden. Zij ontkwamen naar het land Armenië, en zijn zoon, Esar-Haddon, werd koning in zijn plaats. In die dagen werd Hizkia ziek, tot stervens toe. Toen kwam de profeet Jesaja, de zoon van Amoz, bij hem en zei tegen hem: Zo zegt de HEER: Regel de zaken van uw huis, want u zult sterven en niet leven. Daarop keerde Hizkia zijn gezicht om naar de muur en bad tot de HEER en zei: HEER, bedenk toch dat ik in trouw en met een oprecht hart voor Uw aangezicht gewandeld heb en gedaan heb wat goed is in Uw ogen. En Hizkia hilde luid snikkend. Toen kwam het woord van de HEER tot Jesaja: Ga tegen Hizkia zeggen: Zo zegt de HEER, de God van uw vader David: Ik heb uw gebed gehoord, Ik heb uw tranen gezien. Zie, Ik zal vijftien jaar aan uw levensdagen toevoegen, en Ik zal u uit de hand van de koning van de Assyriërs redden, evenals deze stad; Ik zal deze stad beschermen.



TWEDE PROKIMEN TOON 8

PS 84

Toon ons, Heer, * Uw barm- har- tig- heid, en

schenk ons Uw Heil.

Heer, Gij hebt Uw land
gezegnd, de gevangenen
van Jakob teruggevoerd.

VESPERS VAN MAANDAGAVOND

HEER IK ROEP ... *we zingen 6 stichieren; de 3 prosomia:*

t.3 – Gij hebt ons de vastentijd ge-schōn-kēn * óp-dat wij ons zouden bekeren en lē-vēn. * Gij wilt ons niet verloren doen gaan, Wōord vān Gōd, * géef dat wij U mogen behagen en dienen met vū-rig bè-roūw, * zō- als de zondares die zich bezon en inge-togen wērd, * diē inēt myron en hete tranen de ver-gē-vīng vān hāar zōn-den ver-kreèg. –

t.3 – Zoals de blinde roep ik tot U uit heēl mījn hārt: * Zoon van God, verlicht de ò-gen van mījn hārt * En zoals de Kananese rōep ik tot Û: * Ont-ferm U over mij, Mede-līj-dēn-dē, * wānt mijn ziel is bezeten door demonische be-gēer-tēn: * bé-vrijd haar uit het duister der hārts-tōch-tēn. * Laat mij voortaan in reinheid lē-vēn, * óp-dat ik Uw grote goēd-hēid māg ver-heēr-līj-kēn. –

van Theodoros

t.2 – De goddelijk lichtende genade der ont-hōu-dīng * is heden voor ons⁺ óp-gē-strāald, * en schitterender dan dē zōn * verlicht zij onze⁺ zīē-lēn, * en verdrijft de duistere wolken der hārts-tōch-tēn. * Laat ons daarom het vasten met blijdschap òm-hēl-zēn, * en vol vreugde de renbaan door-lō-pēn, * genietend van de rijkdommen⁺ diē het ons schēnkt. * Laat ons roepen tōt Chrīs-tūs: * Hēi-lig hen, o Goede, die deze wedloop gelovig vōl-brēn-gēn. –

en 3 uit het Mineon van de heilige van de dag, met het theotokion.

Na het Vreugdevol Licht ..

PROKIMEN

TOON 4

PS. 85

Heer, leid mij op Uw weg, * op- dat ik voort- ga in

Uw waar- heid.

Heer, neig Uw oor en verhoor mij,
want ik ben arm en behoeftig.

LEZING UIT GENESIS 13,12-18

Abram ging wonen in het land Kanaän; en Lot ging wonen in de steden in de vlakte en zette zijn tenten op tot bij Sodom. De mannen van Sodom waren echter slecht en grote zondaars tegenover de HEER. En de HEER zei tegen Abram, nadat Lot zich van hem afgescheiden had: Sla toch uw ogen op en kijk vanaf de plaats waar gij nu zijt, naar het noorden, het zuiden, het oosten en het westen. Want al het land dat gij ziet, zal Ik voor eeuwig aan u en uw nageslacht geven. En Ik zal uw nageslacht maken als het zand van de aarde; als iemand het zand van de aarde zou kunnen tellen, dan zou ook uw nageslacht geteld kunnen worden. Sta op, ga het land door in zijn lengte en in zijn breedte, want Ik zal het u geven. En Abram zette zijn tenten op en ging bij de eik van Mamre wonen, die bij Hebron was, en hij bouwde daar een altaar voor de HEER.



PROKIMEN

TOON 4

PS. 86

De Heer bemint Si- ons poor- ten *bo- ven al- le

ten- ten van Ja- kob.

Zijn grondvesten zijn op de
heilige bergen.

LEZING UIT DE SPREUKEN 14,27-15,4

De vreze des HEREN is een bron van leven
om de strikken van de dood te ontwijken.

In een talrijk volk ligt de glorie van een koning,
maar in gebrek aan volk ligt de ondergang van een machthebber.

Een lankmoedig man heeft veel inzicht,
maar wie snel kwaad wordt, is uiterst onverstandig.

Een zachtmoedige man is een geneesheer voor het hart,
een overgevoelig hart maakt beenderen rot.

Wie een geringe belastert, smaadt diens Maker,
maar wie zich over een arme ontfermt, eert Hem.

Een goddeloze wordt weggedreven door zijn eigen kwaad,
wie vertrouwt in zijn eigen oprechtheid, is rechtvaardig.

Wijsheid rust in het hart van de verstandige,
maar in het binnenste van onverstandigen is zij niet te vinden.

Gerechtigheid verhoogt een volk,
maar zonden maken het aanzien van de stammen gering.

De koning heeft een welgevallen aan een verstandige dienaar,
want door diens gevatheid vermijdt hij oneer.

Woede richt zelfs wijzen te gronde,
maar een bescheiden antwoord wendt toorn af.

De tong van wijzen weet wat goed is,
maar de mond van onverstandigen verkondigt wat slecht is.

De ogen van de HEER zijn op elke plaats:
ze slaan slechte en goede mensen gade.

Een genezende tong is een boom des levens,
wie zijn tong bewaakt, zal vervuld worden van de geest.



APOSTICHEN *het idiomelon:*

t.7 ̑ Zoals de man die in r̄ò-v̄ers-hān-den was ge-val-l̄en, * overdekt met w̄on-d̄en werd achterge-l̄a-t̄en, * z̄o ben ook ik o-v̄er-vallen door mijn z̄on-d̄en, * die mijn ziēl t̄ot de dood toe heb-ben ver-w̄ond. * T̄ot wie zal ik vl̄uch-t̄en om verzorging te v̄in-d̄en, * tenzij tot Ū, d̄e Arts van l̄i-chaam en ziēl. ✠ Stort over mij uit, o God, Uw gr̄o-te ḡe-n̄a-`-d̄e. -

Ik hef mijn ogen tot U, Die in de hemel woont. Zie, zoals de ogen van dienaars op de handen van hun meesters, zoals de ogen van dienaressen op de handen van hun meesters, zo zien onze ogen naar de Heer onze God, totdat Hij zich over ons ontfermt.

en een ander idiomelon:

t.4 ̑ Wij zijn verbannen uit de oorspronkelijke vr̄eug-d̄e, * én het genot van het P̄a-r̄a-d̄ijs * door de o-v̄er-tr̄e-d̄ing v̄an het ḡod-delijk ge-b̄od. * Wij zijn daardoor tot een smadelijk l̄e-v̄en ge-br̄acht, * w̄ant wij z̄ijn ònt-blōot * v̄an het betamend gewaad der d̄eug-d̄en, * en hebben ons laten overmeesteren door onze z̄on-d̄en, * die ons als str̄uikr̄overs de dōod heb-b̄en ḡe-br̄acht, * om-dat wij waren afgedwaald van Uw verlossend òn-d̄er-rīcht. * Maar wij sm̄e-k̄en tot Ū * als de waarlijk Barm-h̄ar-ti-ge S̄a-m̄a-r̄i-t̄aan, * Diē ons uit Maria ver-sch̄e-n̄en z̄ijt, * en Die, hoewel Gij als God on-l̄ij-d̄e-lijk w̄aart, * toch ons lijden hebt wil-l̄en ver-d̄u-`-r̄en: * V̄er-bind, Meester, onze diepe w̄on-d̄en, * al hebben wij die onszelf door onze zonden tōe-ḡe-br̄acht; * stort over ons Uw onverge-l̄ij-k̄e-lijke barm-h̄ar-t̄ig-h̄eid ùit, * én Uw ge-n̄e-zende z̄org, ✠ als de e-n̄ig M̄ens-līe-v̄en-d̄e. ̑

Ontferm U over ons, o Heer, ontferm U over ons: wij zijn overladen met verachting, onze ziel is er geheel en al van vervuld. Wij zijn de hoon der rijkaards, de verachting der hoogmoedigen.

en het volgende martyrikon:

t.4 ˘ Gij Die het dulden der heilige Martelaren aan-vaard hēbt,
 * néem ook onze hymnen aan, Mens-līe-vēn-dē, * én schēnk òns
 òm-wille van hun ge-bē-dēn ˆ dé gro-tē bārm-hār-tīg-hēid. ˘

Eer ... Nu en ... *theotokion*

t.4 ˘ Behoed uw diē-na-ren * vóór de
 zo veelvuldige ge-va-rēn, * gé-zē-gēn-dē Mōe-der Gōds, * opdat
 wij u mogen ver-heēr-lij-kēn ˆ als de hoop van òn-zē zīē-˘lēn. ˘

- - - o O O O o - - -