



Gebetsregel für alle, die sich zur Zelebration oder zum Empfang des allerheiligsten Altarsakramentes vorbereiten wollen:

Nach dem Apodipnon (der Komplet) lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den Akathistos zu Ehren der Gottesgebälerin, den Kanon zu Ehren des Schutzengels und den

Kanon zu Ehren des Heiligen, der an diesem Tage gefeiert wird.

Anschließend werden die Gebete vor der Nachtruhe gesprochen. Nach diesen folgt :*Es ist recht und zugleich würdig...*, bis *Vater unser...* Danach werden die Troparien im 6. Ton gesungen:

Erbarme Dich unser, Herr..., Ehre..., Herr, erbarme Dich unser..., Jetzt..., Öffne uns die Tore...

Manche fügen auch noch das Kontakion hinzu. Darauf folgt das Gebet: *Untadlige, Makellose...*

Nach der Entlassung aber beten wir: *Alle, die uns hassen...*

Am Morgen soll der Zelebrant die dritte und die sechste Stunde lesen. Nach dem Gebet : *Herr und Gott alle Kräfte ...*, spricht er den Kanon zur heiligen Kommunion und die vorbereitenden Gebete. Nach diesen wird die Entlassung vollzogen.

Alle, die sich auf den Empfang der heiligen Kommunion vorbereiten, sollen die liturgischen Stunden in der Kirche vor der göttlichen Liturgie hören.

Jeder, der das allerheiligste Altarsakrament empfangen hat, soll die Dankgebete vollständig sprechen. Nach diesen vollzieht der Priester die Entlassung.

Am Sonntag-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den kleinen Trost-Kanon zu Ehren der Gottesgebälerin (1. Irmos: *Das Meer durchritt ...*), und das 1. Troparion: *Von vielen Gefahren umfangen...*, den Kanon zu Ehren der Erzengel, und wer es möchte, fügt noch den Kanon zu Ehren des Schutzengels hinzu. Am Morgen erfüllen wir die Gebetsregel, wie sie oben aufgezeigt wurde. Manche fügen auch noch alle Morgengebete hinzu.

Am Montag-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den kleinen Trost-Kanon zu Ehren der Gottesmutter und die Kanones zu Ehren Johannes des Täufers und des heiligen Schutzengels.

Am Dienstag-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den Kanon zu Ehren der Gottesgebälerin und den zu Ehren des Schutzengels.

Am Mittwoch-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den kleinen Trost-Kanon zu Ehren der Gottesgebälerin, die Kanones zu Ehren des Schutzengels und zu Ehren der heiligen Apostel. Manche fügen auch noch den Kanon zu Ehren des heiligen Nikolaos hinzu.

Am Donnerstag-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren des lebenspendenden Kreuzes, den kleinen Trost-Kanon zu Ehren der Gottesgebälerin und den zu Ehren des heiligen Schutzengels.

Am Freitag-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren des süßesten Jesus und den Akathistos zu Ehren der Gottesgebälerin, sowie die Kanones zu Ehren des Schutzengels und zu Ehren aller Heiligen.

Am Sonnabend-Abend lesen wir den Kanon zu Ehren Jesu Christi, den kleinen TrostKanon zu Ehren der Gottesgebälerin und den Kanon zu Ehren des Schutzengels.

Viele beten den Akathistos zu Ehren der Gottesgebälerin in welchem besonders über das göttliche Altarsakrament nachgedacht wird an jedem Tag. Aber auch dann kann zusätzlich der kleine Trost-Kanon gelesen werden.

Alle Gottesfürchtigen, die sich nicht nichtigen Gedanken hingeben, und die ihren Geist durch Enthaltbarkeit stärken wollen, üben sich im Lesen des Psalters (mit allen Gebetsfolgen), der Bücher aller göttlichen Gebote und der heiligen Kirchenväter.

An diese Regel sollen sich Mönche und Nonnen in den heiligen Klöstern, aber auch alle Priester, Diakone und Kirchendiener halten. Gleiches gilt für alle Männer und Frauen, die des Lesens kundig sind: Diese Gebetsordnung wird täglich neben der Vorbereitung zum Abendmahl, den liturgischen Stunden, den Kanones und den üblichen Gebeten eingehalten.

Wir beginnen diese Ordnung (falls wir das Apodipnon in der Kirche gehört haben), jeder für sich, am Abend, oder auch in der Frühe, denn nicht jeder betet die Kanones zusammenhängend, mit den Worten: *Gelobt sei unser Gott ...* , oder *Um die Fürbitten willen unserer heiligen Väter ...* Danach: *Himmlicher König...*, bis: *Kommt, lasset uns anbeten...*

Danach: der 50./51. Psalm und *Ich glaube...* Anschließend werden die Kanones gesungen. Nach diesen folgt: *Es ist recht und zugleich würdig...*, *Ehre sei...*, *Jetzt...* und die Entlassung. Darauf das Gebet *Alle, die uns hassen und kränken ...* , und 15 Metanien mit den entsprechenden Gebeten. Andere beten hier die 12 ausgewählten Psalmen und erfüllen so die gewählte Ordnung.

Der heilige Apostel hat uns aufgetragen, die kirchliche Versammlung nicht zu verlassen. Vor allem darf niemand der selbstgewählten Gebetsordnung untreu werden, denn jeder Mensch muß sich um Gottes Liebe muhen, wie denn geschrieben steht : *Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, und von ganzem Gemüte.* Um diese Liebe zu erwerben, bedarf es des eifrigen Betens zum dreieinigen Gott, zur Gottesgebälerin, der allreinen Jungfrau, und zu allen Heiligen, auf daß wir mit allen, die Gott wohlgefallen haben, in alle Ewigkeit die verheißenen Güter in den Himmeln erhalten. Amen.

Jede Gebetsordnung beginnen wir mit gebührenden Metanien (Verbeugungen).

Sodann sprechen wir:

Gott, sei mir Sünder (Sünderin) gnädig.

Gott, vergib mir meine Sünden und erbarme Dich meiner.

Der Du mich erschaffen hast, Herr, erbarme dich meiner.

Zahllos sind meine Sünden, Herr, vergib mir.

Gottesgebälerin, Gebieterin, Jungfrau, errette mich.

Dieses sprechen wir auch zu den Kanones, so oft wir können. Wer nicht lesen kann, möge diese Bitten für jeden Kanon hundertmal wiederholen.

In folgender Weise flehen wir zu unserem Schutzengel und Namenspatron :

Mein heiliger Schutzengel, bewahre mich vor allem Bösen.

Heiliger Apostel..., (Märtyrer..., Vater..., ehrwürdiger Vater...,) bete zu Gott für mich.

Dieses ist die Gebetsordnung für jeden Tag, für Mönche und Nonnen, aber

auch für jeden, der in dieser Welt lebt und die Ordnung halten mochte:

Hierzu gehören: Das Apodipnon, die vorgeschriebenen Kanones, je vier Kathismen (mit den dazugehörigen Troparien, Gebeten und prophetischen Gesängen), dreihundert Metanien, sechshundert mal das (Jesus-) Gebet : *Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner*, und einhundert mal wenden wir uns zur Gottesgebälerin mit dem Flehen: *Meine Gebieterin, allheilige Gottesgebälerin, errete mich Sünder (Sünderin)*.

So lesen wir innerhalb einer Woche den ganzen Psalter und halten die Regel.

Manche noch junge und unerfahrene Mönche lesen nur drei Kathismen, üben sich in hundert Metanien und sprechen das Jesusgebet nur dreihundert mal, dazu einhundert mal das Gebet zur Gottesgebälerin.

Wenn jemand des Lesens nicht kundig ist und am gemeinsamen Gottesdienst in der Kirche nicht teilnehmen kann, sei es, daß er zu weit entfernt lebt, wie es auf dem Lande geschehen kann, sei es auch, weil es in der Stadt schwierig ist, zur Kirche zu gelangen, aber auch die Regel nicht kennt, und dennoch den Wunsch hegt, Gott zu gefallen und die

Gedanken seines Herzens durch Beten und Fasten zu reinigen, so möge er sich an folgende Ordnung halten, auf daß die Seele durch das Gebet Freude und Genugtuung empfangen, aber auch, daß diese Ordnung die rechten, wenn auch bescheidenen Grenzen erhalte:

Für jeden Abendgottesdienst (Vesper) soll er hundert Jesusgebete sprechen und 25 Metanien (Verbeugungen) hinzufügen.

Für das Apodipnon fünfzig Gebete und 12 Metanien.

Für jeden Kanon mit Akathistos zu Ehren der Gottesgebärerin zweihundert Gebete und 29 Metanien.

Für den kleinen Trost-Kanon zu Ehren der Gottesgebärerin siebenzig Gebete und 12 Metanien.

Für den Kanon zu Ehren des Schutzengels fünfzig Gebete und 7 Metanien.

Für jeden Kanon an den Wochentagen dreißig Gebete und 5 Metanien.

Für den Mitternachtsgottesdienst (Mesonyktikon) hundert Gebete und 25 Metanien.

Für den Morgengottesdienst (Orthros) dreihundert Gebete und 50 Metanien.

Für die 1. Stunde fünfzig Gebete und 7 Metanien.

Für die 3., 6. und 9. Stunde je fünfzig Gebete und je 7 Metanien.

Für die Typika hundert Gebete und 10 Metanien.

Wer mit Gottes Hilfe sich so müht, der wird in größeres Beten hineinwachsen, wie der heilige Apostel sagt: *Betet ohne Unterlass, und saget Dank allezeit für alles, Gott...* Auch während des Singens in der Kirche, höre niemand auf zu beten. Wenn jemand in der Ferne weilen muß, im Hause oder auf dem Wege, so halte er dennoch fest an der Ordnung, daß er nicht aus Nachlässigkeit verzweifeln, oder sich durch leeres Mühen gänzlich entfremde. Jede auch noch so kleine, aber regelmäßig erfüllte Gebetsordnung ist groß vor unserem Herren Jesus Christus, wenn wir nur auf Ihn hoffen und Seiner nicht vergessen. Selbst sprach der Herr: *Kommet nicht vor mich ohne Werke, und seid nicht unfruchtbar.* Verschiedene Gaben schenkt der Herr. Ist jemandem Stärke beschieden, so möge er sich mühen und eilen. Der heilige Apostel Paulus sagte: *Ich will in der Gemeinde Lieber fünf Worte reden mit verständlichem Sinn.* Auch das kleinste Gebet, so es mit Aufmerksamkeit und brennendem Herzen dargebracht wird, wandelt sich in ein großes.

Deshalb darf niemand Zweifel hegen ob des geringen Umfanges dieser Regel für alle, die des Lesen nicht kundig sind. Ist es jemandem gegeben, seinen Bruder zu lehren, und ihn dank seines Verstehens in eine umfassendere Gebetsordnung einzuführen, so darf er sich dieser Aufgabe nicht verschließen, vielmehr wird er durch sein Tun großes Lob und

reichen Lohn von Jesus Christus, unserem Herren, empfangen. So erweise ein jeder Gott die Ehre, bete und schaffe das Beste, Nützlichste und vor Gott Genehmste. Jeder soll immerdar seine Gebetsregel erfüllen, und er wird sich, auch wenn er nicht lesen kann, freuen, denn es heißt: *Gedenke Gottes und freue dich*. Vollkommen wird die Freude und das Jauchzen sein, denn allen wird in den Himmeln großer Lohn bereitet, die Gutes tun. Amen.

(Bearbeitet und veröffentlicht von P. Benedikt Schneider)

