

## Ordet MUNK

Απαθία : apathia = lidenskapsløshet

μοναχή : monaché : på én måte > udelt

μοναχός : monachós : udelt hjerte > **munk** (< Thomasev.) > eremitt (= alene)

μόνος : mónos : ene/alene

## Ordet ASKET

ἄσκησις : áskesis : (atlet-) øvelse > levevis

ἀσκητής : asketés : en som øver seg i noe

ἀσκητικός : asketikós : arbeidssom

## Fristelsene til DØDSSYNDER

γαστριμαργία : gastrimargía - **grådighet/fråtseri**

πορνεία : porneía - **utukt/hor**

φιλαργυρία : filargyría - **pengebegjær/havesyke**

λύπη : lýpe - **sorgfullhet/motløshet**

ἀκηδία : akedía - **sorgløshet/lettsinn/overflatiskhet**

ὀργή : orgé - **vrede**

κενοδοξία : kenodoksía - **tom innbildning/forfengelig ærgjerrighet**

ὑπερηφανία : ὕperfanía - **overmot/overmodig selvtillit**

## Ordet OMVENDELSE

μετάνοια : metánoia - å endre sinn → omvendelse (til bedre innsikt) → anger

## GRUNNBØNNENE

### 1. "Jesusbønnen"

"Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν".

Kýrie Iesoû Christé, ὕgie tou theou, eléison-me ton ἁamartolón

"Herre Jesus Kristus, forbarm deg over meg, den synder jeg er".

### 2. "Gudsmor-bønnen"

"Ἐπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ἡμᾶς".

Ἐyperagia Theotoke, soson ἁemas

"Høyhellige Gudføderske, bevar oss".