

# Barekendan

## Բարեկենդան Հիսնակի

*Das „gute Leben“ vor der Fastenzeit*

«Բարի կենդանություն» պահքից առաջ

Armenische Gemeinde Baden-Württemberg e.V. · Բադեն-Վյուրթեմբերգի Հայ Համայնք

# *Liebe Familien!*

**Wir gehen auf das Fest zu …**

Der Hisnak ist die Zeit der fünfzig Tage vor dem Fest der Geburt und der Erscheinung unseres Herrn Jesus Christus am 6. Januar: eine Zeit des Wartens, des Fastens und des Gebets. Damit Familien diesen Weg bewusst gehen können, gibt unsere Gemeinde den Hisnak-Begleiter heraus. Er beginnt mit diesem Heft zum Barekendan. Zu jedem der sechs Sonntage des Hisnak erscheint dann eine eigene Ausgabe, und in der letzten Woche vor dem Fest begleitet er Sie Tag für Tag bis zum 6. Januar. Alle Hefte erscheinen auf Deutsch und auf Armenisch.

**… und wir gehen gemeinsam.**

Jede Ausgabe enthält die Lesungen des Sonntags und einen Lesungsplan für die Woche, einen Gedanken für die Erwachsenen, eine Geschichte mit Fragen für die Kinder, eine Tischfrage, eine Aktion und ein Familiengebet. Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit, am besten am Sonntag nach der Heiligen Liturgie: eine Kerze anzünden, gemeinsam lesen, miteinander reden und beten. Der Begleiter ersetzt den Kirchgang nicht. Er hilft, dass das Wort Gottes, das wir am Sonntag gemeinsam hören, die ganze Woche über bei uns bleibt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern einen gesegneten Hisnak und viel Freude mit dem Hisnak-Begleiter!

*Ihr Pfarrer Diradur Sardaryan*

**ALLE AUSGABEN AUCH ONLINE!**

Alle Hefte des Hisnak-Begleiters finden Sie zum Herunterladen auf agbw.org. Den Scharakan dieses Heftes können Sie mit dem QR-Code auf Seite 11 anhören.

# *Սիրելի՛ ընտանիքներ*

**Ճանապարհ դեպի տոն…**

Հիսնակը մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսի Ծննդյան և Աստվածահայտնության տոնին նախորդող հիսնօրյա շրջանն է՝ սպասման, պահքի և աղոթքի ժամանակ: Որպեսզի մեր ընտանիքներն այս ճանապարհն անցնեն գիտակցաբար և միասին, մեր համայնքը պատրաստել է Հիսնակի ուղեկիցը: Այն սկսվում է Բարեկենդանի այս գրքույկով: Հետո Հիսնակի վեց կիրակիներից յուրաքանչյուրի համար լույս է տեսնում առանձին թողարկում, իսկ տոնին նախորդող վերջին շաբաթը ուղեկիցը ձեզ հետ է ամեն օր՝ մինչև հունվարի 6-ը: Բոլոր գրքույկները հրատարակվում են հայերեն և գերմաներեն:

**…որը միասին ենք անցնում**

Յուրաքանչյուր թողարկում բերում է կիրակիի ընթերցումները և ամբողջ շաբաթվա ընթերցումների ցանկը, խորհրդածություն մեծերի համար, պատմություն և հարցեր երեխաների համար, սեղանի շուրջ զրույցի հարց, շաբաթվա գործ և ընտանեկան աղոթք: Շաբաթը մեկ անգամ ժամանակ գտեք, լավագույնս՝ կիրակի օրը Սուրբ Պատարագից հետո. վառեք մոմ, միասին կարդացեք, զրուցեք և աղոթեք: Ուղեկիցը չի փոխարինում եկեղեցին: Այն օգնում է, որ կիրակի օրը միասին լսած Աստծու խոսքը մեզ հետ մնա ամբողջ շաբաթվա ընթացքում:

Ձեզ և ձեր զավակներին մաղթում եմ օրհնված Հիսնակ և լուսավոր սպասում:

Ձեր Տիրատուր քահանա Սարդարյան

**ԲՈԼՈՐ ԹՈՂԱՐԿՈՒՄՆԵՐԸ՝ ԱՌՑԱՆՑ**

Հիսնակի ուղեկցի բոլոր գրքույկները կարող եք ներբեռնել agbw.org կայքից: Այս գրքույկի շարականը կարող եք լսել 11-րդ էջի QR կոդով:

JAHRESBLATT · ՏԱՐԵԿԱՆ ԷՋ

# Hisnak 2026/27

## Հիսնակ 2026/27

LEITWORT DES JAHRES · ՏԱՐՎԱ ԲԱՆԱԼԻ ԽՈՍՔԸ

*„Siehe, der Herr, der uns retten wird“*

«Ահա՛ Տերը, որ փրկելու է մեզ»

NACH JESAJA 25,9 · ԸՍՏ ԵՍ. 25.9

Der Hisnak beginnt mit einem Fest. Bevor wir fünfzig Tage lang auf die Geburt und Erscheinung des Herrn zugehen, sitzen wir als Familie zusammen, danken für das gute Leben, versöhnen uns und fassen gemeinsam Vorsätze. Dieses Heft hilft Ihnen, den Barekendan bewusst zu feiern und gut in die Fastenzeit zu starten.

Հիսնակը սկսվում է տոնով: Մինչ հիսուն օր շարունակ կքայլենք դեպի Տիրոջ Ծնունդը և Աստվածահայտնությունը, ընտանիքով նստում ենք միասին, շնորհակալություն հայտնում բարի կյանքի համար, հաշտվում ենք և միասին որոշումներ կայացնում: Այս գրքույկը կօգնի ձեզ գիտակցաբար տոնել Բարեկենդանը և լավ սկսել պահքի շրջանը:

### DIE TERMINE · ԺԱՄԿԵՏՆԵՐԸ

| | |
|---|---|
| 15.11. | **Barekendan des Hisnak**<br>Հիսնակի Բարեկենդան |
| 16.–20.11. | **Erste Fastenwoche**<br>Պահքի առաջին շաբաթ |
| 7.–11.12. | **Fastenwoche des hl. Jakobus von Nisibis**<br>Սուրբ Հակոբ Մծբնա հայրապետի պահք |
| 30.12.–5.1. | **Fastenwoche vor dem Fest**<br>Ծննդյան պահք |
| 5.1.2027 | **Ճրագալույց: Ende des Fastens**<br>Ճրագալույց. պահքի ավարտ |
| 6.1.2027 | **Geburt und Erscheinung des Herrn**<br>Սուրբ Ծնունդ և Աստվածահայտնություն |

Gottesdienste und Beichtzeiten · Ժամերգություններ և խոստովանություն
**agbw.org**

FÜR GROSS UND KLEIN

# Was ist Barekendan?

Barekendan (Բարեկենդան) heißt wörtlich „gutes Leben“. So nennt die Armenische Kirche den Tag vor einer längeren Fastenzeit. Noch einmal wird gefeiert: Die Familie sitzt zusammen an einem reich gedeckten Tisch, und man isst, was in den kommenden Wochen nicht auf den Tisch kommt.

Der Barekendan ist kein Abschied von der Freude, sondern ihr Anfang. Wer bewusst feiert, kann auch bewusst fasten. Darum ist der Barekendan ein guter Tag, um Frieden zu schließen, einander um Verzeihung zu bitten und gemeinsam Vorsätze für die Fastenzeit zu fassen.

## Und was ist Hisnak?

Hisnak (Հիսնակ) kommt von „hisun“ (հիսուն), fünfzig. So viele Tage dauert ungefähr die Vorbereitungszeit auf den 6. Januar. An diesem Tag feiert die Armenische Apostolische Kirche die Geburt unseres Herrn Jesus Christus und seine Taufe im Jordan in einem einzigen Fest: Gott kommt zu uns Menschen und zeigt sich der Welt.

Der Hisnak hat sechs Sonntage. An ihnen hört die Kirche fortlaufend aus dem Propheten Jesaja, aus den Briefen der Apostel und aus dem Lukasevangelium. Zum Hisnak gehören drei Fastenwochen; die Termine dieses Jahres stehen auf dem Jahresblatt.

ՄԵԾԵՐԻ ԵՒ ՓՈՔՐԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

# Ի՞նչ է Բարեկենդանը

Բարեկենդան նշանակում է «բարի կենդանություն»: Այդպես է Հայ Եկեղեցին կոչում երկար պահքին նախորդող օրը: Մեկ անգամ ևս տոնում են. ընտանիքը հավաքվում է առատ սեղանի շուրջ, և ուտում են այն, ինչ գալիք շաբաթներին սեղանին չի լինի:

Բարեկենդանը ուրախությունից հրաժեշտ չէ, այլ նրա սկիզբը: Ով գիտակցաբար է տոնում, կարող է նաև գիտակցաբար պահք պահել: Ահա թե ինչու Բարեկենդանը լավ օր է հաշտվելու, միմյանցից ներողություն խնդրելու և պահքի համար միասին որոշումներ կայացնելու համար:

## Իսկ ինչ է Հիսնակը

Հիսնակ անունը գալիս է «հիսուն» բառից: Մոտավորապես այդքան օր է տևում պատրաստության շրջանը մինչև հունվարի 6-ը: Այդ օրը Հայաստանյայց Առաքելական Եկեղեցին մեկ տոնով նշում է մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսի Ծնունդը և Նրա Մկրտությունը Հորդանան գետում. Աստված գալիս է մեզ՝ մարդկանց մոտ և հայտնվում է աշխարհին:

Հիսնակն ունի վեց կիրակի: Այդ օրերին Եկեղեցին հաջորդաբար ընթերցում է Եսայի մարգարեից, առաքելական թղթերից և Ղուկասի Ավետարանից: Հիսնակի մեջ կա պահքի երեք շաբաթ. այս տարվա ժամկետները նշված են տարեկան էջում:

DIE FASTENREGELN UNSERER KIRCHE

# Wie wir fasten

Von berufstätigen Christen, von Familien mit Kindern und von Menschen mit Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen wird nicht erwartet, dass sie die Fastenregeln so vollständig einhalten, wie es in der Lebensgemeinschaft eines Klosters möglich ist. Aber auch sie können und sollen tun, was in ihrer Lebenssituation möglich und sinnvoll ist. Was das sein kann, bespricht jeder Gläubige vertrauensvoll mit seinem Beichtvater. Denn es ist wichtig, dass sich niemand leichtfertig über das gemeinsame Fasten der Kirche hinwegsetzt. Enthaltsamkeit in der einen oder anderen Form, Verzicht, die Vertiefung des Gebets, das aufmerksame Lesen der Heiligen Schrift und tätige Nächstenliebe sind jedem Christen möglich. Ohne diese Bemühungen gibt es kein Wachsen auf dem Weg der Theosis, der vertieften Gemeinschaft mit Gott.

1. Eine Fastenzeit, die eine Woche oder länger dauert, beginnt in der Armenischen Kirche am Montag nach dem Barekendan.
2. Von diesem Tag bis zum Vorabend des Festes (Weihnachten, Ostern, Vardavar usw.) enthält man sich aller tierischen Produkte (Fleisch, Fisch, Wurst usw.) und tierischen Erzeugnisse (Eier, Butter, Milch, Käse usw.). Ausgenommen ist nur der Honig.
3. Neben dem gewöhnlichen Fasten (Պահք, Pahk) gibt es das strenge oder vollständige Fasten (Ծոմ, Tsom). Dabei kann für einen bestimmten Zeitraum, traditionell an Mittwochen und Freitagen, ganz auf Nahrung verzichtet werden. Möglich ist auch, stundenweise zu fasten, etwa von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang, und danach pflanzliche Kost zu sich zu nehmen. Bitte nur in Absprache mit Ihrem geistlichen Vater.
4. In der Armenischen Kirche fastet man durchgehend, auch an Samstagen und Sonntagen. Wer das nicht durchhalten kann, dem wird das sogenannte Halbfasten empfohlen: An Samstagen und Sonntagen dürfen tierische Erzeugnisse wie Eier, Butter, Käse und Milch gegessen werden, aber kein Fleisch. Bitte nur in Absprache mit Ihrem geistlichen Vater.
5. Das Fasten endet am Vorabend oder am Tag des Festes: Man geht zur Kirche, beichtet, feiert die Heilige Liturgie (Սուրբ Պատարագ) mit und beendet das Fasten mit der Heiligen Kommunion (Հաղորդություն).
6. Die Kirche erwartet, dass die Fastenden regelmäßig zur Kirche kommen und das Lesen der Bibel und ihr persönliches Gebet vertiefen.
7. Wichtig ist auch, sich wenigstens während der Fastenzeit von schädlichen Gewohnheiten fernzuhalten, etwa vom Rauchen.
8. Während der Fastenzeit finden in der Kirche keine Trauungen statt, und es wird kein Matagh gesegnet.

### Für den Hisnak gilt

Die strengen Fastenwochen sind die erste Woche nach dem Barekendan, die Woche vor dem Fest des heiligen Jakobus von Nisibis und die Woche vor dem 6. Januar. In den Wochen dazwischen sind Mittwoch und Freitag Fasttage. Das Fasten vor dem Fest endet am Abend des 5. Januar mit der Ճրագալույց-Liturgie und der Heiligen Kommunion.

# Ինչպես ենք պահք պահում

Աշխատող քրիստոնյաներից, երեխաներ ունեցող ընտանիքներից և հիվանդություններ կամ առողջական սահմանափակումներ ունեցող մարդկանցից չի ակնկալվում, որ նրանք պահքի կանոնները պահեն այնքան ամբողջությամբ, որքան դա հնարավոր է վանական համայնքում: Սակայն նրանք էլ կարող են և պետք է անեն այն, ինչ հնարավոր և իմաստալից է իրենց կյանքի պայմաններում: Թե դա ինչ կարող է լինել, յուրաքանչյուր հավատացյալ թող վստահությամբ քննարկի իր խոստովանահոր հետ: Որովհետև կարևոր է, որ ոչ ոք թեթևամտորեն չանտեսի Եկեղեցու ընդհանուր պահքը: Ժուժկալությունն այս կամ այն ձևով, հրաժարումը, աղոթքի խորացումը, Սուրբ Գրքի ուշադիր ընթերցումը և գործուն սերը մերձավորի հանդեպ հնարավոր են յուրաքանչյուր քրիստոնյայի համար: Առանց այս ջանքերի չկա աճ աստվածացման ճանապարհին՝ Աստծու հետ խորացող հաղորդության մեջ:

1. Մեկ շաբաթ կամ ավելի տևող պահքը Հայ Եկեղեցում սկսվում է Բարեկենդանին հաջորդող երկուշաբթի օրը:
2. Այդ օրվանից մինչև տոնի նախօրեն (Սուրբ Ծնունդ, Զատիկ, Վարդավառ և այլն) ձեռնպահ են մնում կենդանական բոլոր մթերքներից (միս, ձուկ, երշիկեղեն և այլն) և կենդանական ծագման արտադրանքից (ձու, կարագ, կաթ, պանիր և այլն): Բացառություն է միայն մեղրը:
3. Սովորական պահքից բացի կա նաև խիստ կամ ամբողջական պահք՝ ծոմ: Որոշակի ժամանակահատվածում, ավանդաբար չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերին, կարելի է ամբողջովին հրաժարվել սննդից: Հնարավոր է նաև ժամային պահք, օրինակ՝ արևածագից մինչև մայրամուտ, որից հետո ճաշակում են բուսական կերակուր: Խնդրում ենք դա անել միայն ձեր հոգևոր հոր հետ համաձայնեցնելով:
4. Հայ Եկեղեցում պահք են պահում անընդմեջ, այդ թվում՝ շաբաթ և կիրակի օրերին: Ով չի կարող դրան դիմանալ, նրան խորհուրդ է տրվում այսպես կոչված «կիսապահքը». շաբաթ և կիրակի օրերին կարելի է ճաշակել ձու, կարագ, պանիր, կաթ, բայց ոչ միս: Խնդրում ենք դա անել միայն ձեր հոգևոր հոր հետ համաձայնեցնելով:
5. Պահքն ավարտվում է տոնի նախօրեին կամ տոնի օրը. գնում են եկեղեցի, խոստովանվում, մասնակցում Սուրբ Պատարագին և պահքն ավարտում Սուրբ Հաղորդությամբ:
6. Եկեղեցին ակնկալում է, որ պահք պահողները պարբերաբար գան եկեղեցի և խորացնեն Աստվածաշնչի ընթերցանությունն ու անձնական աղոթքը:
7. Կարևոր է նաև գոնե պահքի ընթացքում հեռու մնալ վնասակար սովորություններից, օրինակ՝ ծխելուց:
8. Պահքի ընթացքում եկեղեցում պսակադրություն չի կատարվում, և մատաղ չի օրհնվում:

### Հիսնակի համար

Պահքի խիստ շաբաթներն են Բարեկենդանին հաջորդող առաջին շաբաթը, Սուրբ Հակոբ Մծբնա հայրապետի տոնին նախորդող շաբաթը և հունվարի 6-ին նախորդող շաբաթը: Միջանկյալ շաբաթներին չորեքշաբթին և ուրբաթը պահքի օրեր են: Ծննդյան պահքն ավարտվում է հունվարի 5-ի երեկոյան՝ Ճրագալույցի Պատարագով և Սուրբ Հաղորդությամբ:

AM BAREKENDAN · ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԻՆ

# Unser Barekendan-Tag

## Մեր Բարեկենդանի օրը

1. Am Sonntagmorgen gemeinsam zur Heiligen Liturgie gehen.
2. Einen festlichen Tisch decken. Wer mag, lädt Großeltern, Paten oder Nachbarn ein.
3. Eine Kerze anzünden und das Tischgebet sprechen.
4. Essen, erzählen, feiern.
5. Einander um Verzeihung bitten.
6. Die Hisnak-Vorsätze aufschreiben.
7. Das Dankgebet nach dem Essen und das Vaterunser beten.

1. Կիրակի առավոտյան միասին գնալ Սուրբ Պատարագի։
2. Տոնական սեղան բացել։ Ով ցանկանում է, թող հրավիրի տատիկին ու պապիկին, կնքահորն ու կնքամորը կամ հարևաններին։
3. Մոմ վառել և ասել ճաշից առաջ աղոթքը։
4. Ճաշել, զրուցել, ուրախանալ։
5. Ներողություն խնդրել միմյանցից։
6. Գրի առնել Հիսնակի որոշումները։
7. Ասել ճաշից հետո գոհաբանական աղոթքը և «Հայր մեր»-ը։

### Einander um Verzeihung bitten · Ներողություն խնդրել

Reihum sagt jeder einem anderen am Tisch: „Verzeih mir, wo ich dir wehgetan habe.“ Der andere antwortet: „Gott vergibt dir, und ich vergebe dir.“ Auch die Eltern bitten die Kinder um Verzeihung.

Հերթով յուրաքանչյուրն ասում է սեղանի շուրջ նստածներից մեկին. «Ներիր ինձ, եթե քեզ ցավ եմ պատճառել»։ Մյուսը պատասխանում է. «Աստված ների քեզ, և ես էլ ներում եմ քեզ»։ Ծնողներն էլ են ներողություն խնդրում երեխաներից։

TISCHGEBETE · ՍԵՂԱՆԻ ԱՂՈԹՔՆԵՐ

# Gebet vor und nach dem Essen

### VOR DEM ESSEN · ԱՂՈԹՔ ՀԱՑ ՈՒՏԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ

Ճաշակեսցուք խաղաղութեամբ զկերակուրս,
որ պատրաստեալ է մեզ ի Տեառնէ:
Օրհնեալ է Տէ՛ր ի պարգեւս Իւր: Ամէն:

Խաղաղությամբ ճաշակենք կերակուրը, որ մեզ համար պատրաստված է Տիրոջից: Օրհնյալ է Տերն Իր պարգևներում: Ամեն:

*Lasst uns in Frieden die Speise genießen, die uns vom Herrn bereitet ist. Gepriesen ist der Herr in seinen Gaben. Amen.*

### NACH DEM ESSEN · ԱՂՈԹՔ ՀԱՑ ՈՒՏԵԼՈՒՑ ՀԵՏՈ

Փառք կերակրողին տիեզերաց,
որ զմեզ կերակրեաց եւ լիացոյց:
Նմա փառք յաւիտեանս: Ամէն:

Փառք տիեզերքը կերակրողին, որ մեզ կերակրեց և կշտացրեց: Նրան փառք հավիտյան: Ամեն:

*Ehre sei dem, der das All ernährt, der uns gespeist und gesättigt hat. Ihm sei Ehre in Ewigkeit. Amen.*

Die Gebete stehen in der klassischen armenischen Kirchensprache (Grabar), so wie sie in der Kirche und in vielen Familien gebetet werden. Darunter folgen eine ostarmenische und eine deutsche Übertragung. · Աղոթքները գրաբարով են, ինչպես աղոթում են եկեղեցում և շատ ընտանիքներում:

Diese beiden Gebete passen zu jeder Mahlzeit, nicht nur am Barekendan. Sprecht sie den ganzen Hisnak hindurch.

SCHARAKAN · ՇԱՐԱԿԱՆ

# Großer Lobgesang der Auferstehung

## Աւագ օրհնութիւն յարութեան, դկ.

Նայեցարուք ի բարբառ մարգարէին եւ ի պատգամս կենդանիս, որ քարոզեաց մեզ զՅօղն կենաց ի յերկնից:
Զիջումն Քո, Քրիստոս, զուշակեաց մեզ մարգարէն եւ զկամաւոր չարչարանս խաչին գոչէր՝ ասելով. «Տարածեաց զթեւս Իւր, ընկալաւ զնա եւ բարձեալ բերէ ի փրկութիւն աշխարհի»:
Քեզ՝ միայնոյ մարմնացելոյդ ի սուրբ Կուսէն, օրհնութիւն ի բարձունս վերերգեմք՝ ասելով. «Փա՛ռք Քեզ, Քրիստո՛ս, որ եկիր կամաւ Հօր՝ կեցուցանել զմեզ»:

Նայե՛ք մարգարեի խոսքին և կենդանի պատգամներին, որոնցով նա մեզ քարոզեց երկնքից իջնող կյանքի Ցողը: Քո խոնարհումը, ո՛վ Քրիստոս, կանխասաց մեզ մարգարեն և խաչի կամավոր չարչարանքները հռչակեց՝ ասելով. «Իր թևերը տարածեց, ընդունեց նրան և բարձրացրած տանում է աշխարհի փրկության»: Քեզ՝ սուրբ Կույսից միակ մարմնացյալիդ, օրհնություն ենք երգում բարձունքներում՝ ասելով. «Փա՛ռք Քեզ, Քրիստո՛ս, որ եկար Հոր կամքով՝ մեզ կենդանացնելու»:

*Schaut auf die Stimme des Propheten und auf die lebendigen Worte, mit denen er uns den Tau des Lebens vom Himmel verkündet hat. Deine Herabkunft, Christus, hat uns der Prophet vorausgesagt, und das freiwillige Leiden am Kreuz rief er aus und sprach: „Er breitete seine Flügel aus, nahm ihn auf und trägt ihn, emporgehoben, zur Rettung der Welt.“ Dir allein, der du Fleisch angenommen hast aus der heiligen Jungfrau, singen wir Lobpreis in den Höhen und sprechen: „Ehre sei dir, Christus, der du nach dem Willen des Vaters gekommen bist, um uns das Leben zu schenken.“*

**Zum Anhören und Mitsingen**
QR-Code scannen und den Scharakan als Familie anhören. · Սկանավորեք և լսեք շարականը ընտանիքով:

LESUNGEN DES BAREKENDAN · ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԻ ԸՆԹԵՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

Jesaja 25,9–26,7 · Philipper 1,1–11 · Lukas 9,44–50

Ես. 25.9-26.7 · Փիլ. 1.1-11 · Ղուկ. 9.44-50

*„Siehe, das ist unser Gott, auf ihn haben wir gehofft, dass er uns rettet.“*

JESAJA 25,9

«Ահա մեր Տեր Աստվածը, որի վրա հույս էինք դրել մենք, նա փրկեց մեզ»:

ԵՍ. 25.9

## Genau hinschauen

„Siehe, das ist unser Gott“, rufen die Menschen bei Jesaja. Das kleine Wort „siehe“ ist eine Einladung: Bleib stehen und schau genau hin. Wir sehen viel und schauen doch selten wirklich hin. Der Hisnak schenkt uns fünfzig Tage, um dieses Hinschauen zu üben. Zuerst in uns selbst: Wo hat Gott in meinem Leben Spuren hinterlassen, an denen ich achtlos vorbeigegangen bin? Dann bei den Menschen neben uns: im Gesicht des Ehepartners, der Kinder und der Eltern, auch bei dem, der uns fremd ist oder schwerfällt. Im Evangelium des Barekendan stellt der Herr ein Kind in die Mitte und sagt: Wer dieses Kind in meinem Namen aufnimmt, nimmt mich auf. Wer im Hisnak gelernt hat, Gott im anderen zu entdecken, wird ihn am Fest erkennen: im neugeborenen Kind von Betlehem, in dem Gott selbst uns anschaut.

## Ուշադիր նայել

«Ահա մեր Տեր Աստվածը»,– բացականչում են մարդիկ Եսայու մարգարեության մեջ: «Ահա» փոքրիկ բառը հրավեր է՝ կանգ առնել և ուշադիր նայել: Մենք շատ բան ենք տեսնում, բայց հազվադեպ ենք իսկապես նայում: Հիսնակը մեզ հիսուն օր է պարգևում՝ սովորելու այդ ուշադիր հայացքը: Նախ՝ մեր ներսում. որտե՞ղ է Աստված հետք թողել իմ կյանքում, որի կողքով անտարբեր անցել եմ: Ապա՝ մեր կողքին ապրողների մեջ՝ կողակցի, զավակների ու ծնողների դեմքին, նաև նրա, ով մեզ համար օտար է կամ դժվար: Բարեկենդանի Ավետարանում Տերը մի մանուկ է կանգնեցնում մեջտեղում և ասում. «Ով որ այս մանկանն ընդունի իմ անունով, ինձ է ընդունում»: Ով Հիսնակի ընթացքում սովորել է Աստծուն տեսնել մերձավորի մեջ, տոնին Նրան կճանաչի Բեթղեհեմի նորածին Մանկան մեջ, որի միջոցով Աստված Ինքն է նայում մեզ:

FÜR DIE KINDER · ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

# Warum fasten wir?

## Ինչո՞ւ ենք պահք պահում

Fasten heißt: Wir lassen eine Zeit lang etwas weg, damit Platz wird für Gott und für andere. In den Fastenwochen des Hisnak essen die Großen kein Fleisch, keine Milch und keine Eier. Kinder fasten so, wie es für sie gut ist, zum Beispiel ohne Süßigkeiten oder mit weniger Zeit vor dem Bildschirm. Was wir dabei sparen, können wir verschenken. Und am Ende, am 6. Januar, feiern wir ein großes Fest: Unser Herr Jesus Christus ist geboren! Heute aber, am Barekendan, feiern wir zuerst ein Fest mit der ganzen Familie.

Պահք պահել նշանակում է՝ որոշ ժամանակ ինչ-որ բանից հրաժարվել, որպեսզի տեղ բացվի Աստծու և ուրիշների համար: Հիսնակի պահքի շաբաթներին մեծերը միս, կաթ և ձու չեն ուտում: Երեխաները պահք են պահում այնպես, ինչպես իրենց համար լավ է, օրինակ՝ առանց քաղցրավենիքի կամ էկրանի առջև ավելի քիչ ժամանակ անցկացնելով: Այն, ինչ խնայում ենք, կարող ենք նվիրել ուրիշներին: Իսկ վերջում՝ հունվարի 6-ին, մեծ տոն ենք նշում. ծնվեց մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսը: Բայց այսօր՝ Բարեկենդանին, նախ տոնում ենք ամբողջ ընտանիքով:

**Frage · Հարց**

Worauf möchtest du im Hisnak verzichten, und was möchtest du Gutes tun?

Ինչից կուզենայիր հրաժարվել Հիսնակին, և ինչ բարի բան կուզենայիր անել:

**Tischfrage · Սեղանի հարց**

Was war das Schönste, das wir in diesem Jahr als Familie erlebt haben?

Ո՞րն էր ամենագեղեցիկը, որ այս տարի ապրեցինք որպես ընտանիք:

WORT DES TAGES · ՕՐՎԱ ԲԱՌԸ

**պահք** [pahk] = das Fasten

**das Fasten** [դաս ֆաստեն] = պահք

Պահքը տեղ է բացում Աստծու համար: · Fasten schafft Platz für Gott.

ZUM AUSDRUCKEN · ՏՊԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

# Unsere Hisnak-Vorsätze

## Մեր Հիսնակի որոշումները

Jeder füllt am Barekendan eine Karte aus. Die Karten liegen bis zum 6. Januar unter dem Kreuz oder der Ikone. Am Fest lest ihr sie gemeinsam.

Բարեկենդանին յուրաքանչյուրը լրացնում է մեկ քարտ: Քարտերը մինչև հունվարի 6-ը մնում են խաչի կամ սրբանկարի տակ: Տոնին միասին կարդացեք դրանք:

MEIN HISNAK-VORSATZ · ԻՄ ՀԻՍՆԱԿԻ ՈՐՈՇՈՒՄԸ

Name · Անուն

Darauf verzichte ich · Սրանից եմ հրաժարվում

Das tue ich Gutes · Այս բարի գործն եմ անում

MEIN HISNAK-VORSATZ · ԻՄ ՀԻՍՆԱԿԻ ՈՐՈՇՈՒՄԸ

Name · Անուն

Darauf verzichte ich · Սրանից եմ հրաժարվում

Das tue ich Gutes · Այս բարի գործն եմ անում

MEIN HISNAK-VORSATZ · ԻՄ ՀԻՍՆԱԿԻ ՈՐՈՇՈՒՄԸ

Name · Անուն

Darauf verzichte ich · Սրանից եմ հրաժարվում

Das tue ich Gutes · Այս բարի գործն եմ անում

### GEBET ZUM BEGINN DES HISNAK · ԱՂՈՒԹՔ ՀԻՍՆԱԿԻ ՍԿԶԲԻՆ

*Herr Jesus Christus, wir danken dir für das gute Leben, für unseren Tisch und für die Menschen, mit denen wir ihn teilen. Wir beginnen die Tage des Hisnak und gehen dir entgegen. Gib uns die Kraft, zu fasten, ohne hart zu werden, zu beten, ohne müde zu werden, und zu teilen, ohne zu rechnen. Halte unsere Familie zusammen und führe uns zum Fest deiner Geburt und Erscheinung. Amen.*

Տեր Հիսուս Քրիստոս, շնորհակալ ենք Քեզ բարի կյանքի, մեր սեղանի և այն մարդկանց համար, որոնց հետ կիսում ենք այն: Սկսում ենք Հիսնակի օրերը և գալիս ենք Քեզ ընդառաջ: Տուր մեզ ուժ պահք պահելու՝ առանց կարծրանալու, աղոթելու՝ առանց հոգնելու, և կիսվելու՝ առանց հաշվելու: Միասին պահիր մեր ընտանիքը և առաջնորդիր մեզ դեպի Քո Ծննդյան և Հայտնության տոնը: Ամեն:

Zum Abschluss beten alle das Vaterunser · Ավարտին բոլորը միասին ասում են «Հայր մեր»-ը

### WIE ES WEITERGEHT · ԻՆՉՊԵՍ Է ՇԱՐՈՒՆԱԿՎՈՒՄ

Zu jedem Sonntag des Hisnak erscheint ein Heft des Hisnak-Begleiters mit den Lesungen der Woche, einem Gedanken, einer Geschichte für Kinder, einer Aktion und einem Familiengebet. In der letzten Woche vor dem Fest gibt es eine Seite für jeden Tag.

Հիսնակի յուրաքանչյուր կիրակիի համար լույս է տեսնում Հիսնակի ուղեկցի մեկ գրքույկ՝ շաբաթվա ընթերցումներով, խորհրդածությամբ, պատմությամբ երեխաների համար, գործողությամբ և ընտանեկան աղոթքով: Տոնին նախորդող վերջին շաբաթվա յուրաքանչյուր օրվա համար կա առանձին էջ:

**Impressum** · Herausgeber: Armenische Gemeinde Baden-Württemberg e.V., Lerchenbergerstraße 52, 73035 Göppingen, agbw.org · Verantwortlich, Texte und Fastenregeln: Pfarrer Dr. Diradur Sardaryan · Lesungen nach dem Kirchenkalender der Armenischen Apostolischen Kirche · Bibelzitate: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart; Աստվածաշունչ, Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին, in reformierter Rechtschreibung, jeweils mit Genehmigung · Tischgebete und Scharakan in Grabar nach der kirchlichen Überlieferung, ostarmenische und deutsche Übertragung: AGBW