

ΜΑΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΑΙ

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Εισαγωγή

Η προσευχή είναι βασική στη χριστιανική μας ζωή. Είναι η συνεχής επικοινωνία μας με το Θεό. Κάθε προσευχή είναι μια πνευματική εμπειρία. Ο ίδιος ο Θεός μας έδωσε εντολή να προσευχόμαστε για να είμαστε σε επικοινωνία μαζί Του. Ο Ιησούς Χριστός μας δίδαξε πως να προσευχόμαστε. Οι απόστολοι και οι πατέρες της Εκκλησίας μας όρισαν τότε να προσευχόμαστε. Η Εκκλησία ως σώμα και ως κοινωνία ζει από την προσευχή. Η Εκκλησία βλέπει την προσευχή σαν αγκαλιά και σκοπός της Εκκλησίας είναι να ενώσει τον άνθρωπο με το Θεό να βάλει τον άνθρωπο στην αγκαλιά του Θεού. Μέσα από την προσευχή όχι μόνο βιώνουμε την επικοινωνία με το Θεό αλλά γευόμαστε πνευματικά την ένωση με το Θεό. Η προσευχή είναι μέσο πνευματικής θεραπείας και ολοκλήρωσης του πνευματικού ανθρώπου. Είναι η προσευχή τόσο αναγκαία για τον χριστιανό όσο το οξυγόνο για τον άνθρωπο.

Η πνευματική ζωή είναι πραγματική εμπειρία ζωής και όχι αρετολογία και καθηκοντολογία. Η αρετή δεν είναι προϋπόθεση αλλά καρπός της σχέσης μας με τον Θεό. Ο προσευχόμενος άνθρωπος, ο αμαρτωλός άνθρωπος, αυτός που καθημερινά ψάχνει εναγώνια τον Θεό, όχι για να επιβιβαστεί, αλλά για να ζήσει μέσα στην αίσθηση της παρουσίας Του, είναι ο πραγματικά αναστημένος άνθρωπος. Η έλλειψη της αίσθησης της παρουσίας του Θεού στην ζωή μας είναι που μας γεννά αυτό το ανεκπλήρωτο κενό και μας γεμίζει με υπαρξιακή αγωνία.

Η Εκκλησία μας, μέσα από την αγία Γραφή και την ιερή Παράδοση ορίζει τόπο, χρόνο και τρόπο για την προσευχή. Υπάρχει η προσευχή που γίνεται από όλα τα μέλη της Εκκλησίας στον ιερό ναό. Η προσευχή αυτή ονομάζεται λατρεία και αποκορύφωμα της είναι η Θεία Λειτουργία. Η κοινή προσευχή έχει ιδιαίτερη δύναμη και αποτελεί ασφάλεια πνευματική. Ο Κύριος μας είπε: όπου είναι δύο ή τρεις συγκεντρωμένοι στο όνομα μου, εκεί είμαι κι εγώ μαζί τους! Επίσης υπάρχει και η ατομική προσευχή που τελεί κάθε χριστιανός στην καθημερινή του ζωή.

Η Εκκλησία γνωρίζει επτά χρόνους κοινής προσευχής σε ένα 24ωρο. Στη μέση της νύχτας (μεσονυκτικό), το πρωί μετά την ανατολή του ήλιου (όρθρος και πρώτη ώρα), τρεις ώρες μετά την ανατολή (τρίτη ώρα), έξι ώρες μετά την ανατολή (έκτη ώρα), εννιά ώρες μετά την ανατολή (εννάτη ώρα), το απόγευμα (εσπερινός) και το βράδυ (απόδειπνο). Η σειρά αυτή των προσευχών τηρείται πιστά από τους μοναχούς της Εκκλησίας στα μοναστήρια αλλά και όσο είναι δυνατόν στις ενορίες. Επίσης πολλοί χριστιανοί αγωνίζονται καθημερινά να τηρούν αυτή τη σειρά των προσευχών.

Η ιδιωτική προσευχή

Πότε προσευχόμαστε

Η Εκκλησία μας όμως ορίζει για την ιδιωτική ή αλλιώς ατομική προσευχή να προσευχόμαστε τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα: το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ. Επίσης απαραίτητα πριν και μετά το φαγητό. Το πρωί προσευχόμαστε μόλις ξυπνήσουμε, το μεσημέρι-απόγευμα μεταξύ 12 και 6 και το βράδυ πριν κοιμηθούμε. Μπορούμε βέβαια να προσευχόμαστε και όποτε άλλοτε θέλουμε. Μάλιστα ο απόστολος Παύλος μας προτρέπει να προσευχόμαστε αδιάλειπτα, δηλαδή συνεχώς.

Σε ποιόν προσευχόμαστε

Προσευχόμαστε πάντοτε στον Ένα και Τριαδικό Θεό και μόνο Αυτόν προσκυνούμε και λατρεύουμε. Μπορεί η προσευχή μας να απευθύνεται στην αγία Τριάδα ή στο κάθε πρόσωπο της Αγίας Τριάδας χωριστά (στον Πατέρα ή στον Υιό ή στο Άγιο Πνεύμα). Προσευχές απευθύνονται και στην Παναγία ή στους Αγίους ή στους Αγγέλους, όμως είναι προσευχές μεσιτικές. Ζητούμε από την Παναγία, τους Αγίους και τους Αγγέλους να μεσιτεύσουν για μας, να πρεσβεύσουν, δηλαδή να προσευχηθούν και αυτοί για εμάς, έτσι ακριβώς όπως ζητούμε από συνανθρώπους μας (ιερείς, μοναχούς και λαϊκούς) να προσεύχονται για μας.

Τί απαιτεί η προσευχή

Η προσευχή απαιτεί επιμονή και υπομονή. Είναι δύσκολο στην αρχή να μάθουμε να προσευχόμαστε καθημερινά. Αν όμως επιμένουμε και με υπομονή συγκεντρώνουμε το νου μας στην προσευχή, αφήνοντας για λίγο στην άκρη την καθημερινότητά μας, τότε θα γευθούμε την γλυκύτητα της προσευχής και θα έχουμε χαρά στην καρδιά μας.

Πως προσευχόμαστε

Το περιεχόμενο της προσευχής μας πρέπει να είναι:

1. δοξολογικό, δηλαδή να ευχαριστούμε το Θεό
2. παρακλητικό, δηλαδή να παρακαλούμε το Θεό να μας ελεεί και να μη μας στερήσει τη Βασιλεία Του (την πνευματική ένωση μαζί Του ή τον παράδεισο όπως απλά λέμε)
3. εξομολογητικό, δηλαδή να μετανοούμε καθημερινά για τα λάθη και τις αμαρτίες μας και να συγχωρούμε τους συνανθρώπους μας.

Η Εκκλησία μας ορίζει συγκεκριμένες προσευχές που ανάλογα με τη διάθεση μας μπορούμε να επεκτείνουμε ή στο τέλος αν θέλουμε να συμπληρώνουμε με δικά μας λόγια.

Η στάση του σώματος

Ο άνθρωπος αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο: σώμα, νούς και ψυχή. Ολόκληρος ο άνθρωπος προσεύχεται. Είναι λοιπόν σημαντικό κατ' αρχάς ο νούς μας να είναι συγκεντρωμένος (την ώρα της προσευχής να αφήνουμε στην άκρη την καθημερινότητα μας και κάθε βιοτική μέριμνα), το σώμα μας να συμμετέχει με την κατάλληλη στάση στην προσευχή και η ψυχή μας να είναι δοσμένη στην προσευχή.

Όταν προσευχόμαστε:

1. Στραφόμαστε πάντα προς την Ανατολή, γιατί από την ανατολή έρχεται το υλικό φως που συμβολίζει το πνευματικό φως τον Χριστό. Επίσης πιστεύουμε ότι από την ανατολή θα έρθει ο Χριστός στη δεύτερα παρουσία Του για να μας πάρει κοντά Του. Είμαστε όρθιοι ή γονατιστοί με ελαφρώς σκυμμένο το κεφάλι. Έχουμε όσο μπορούμε καλυμένα τα γυμνά μέρη του σώματος μας (σύμβολο της σεμνότητας και της αγνότητας της ψυχής).
2. Τα χέρια μας είτε είναι σταυρωμένα στο στήθος μας (σύμβολο του Σταυρού του Χριστού και βοήθεια εξωτερική για να συγκεντρώνουμε το νου μας) ή τα έχουμε κατεβασμένα (σύμβολο της Ανάστασης και υπενθύμιση της ευθύτητας που οφείλουμε να έχουμε στη ζωή μας) ή τα έχουμε ανοιχτά σε στάση δέησης (σύμβολο της αναμονής της δεύτερας παρουσίας του Κυρίου μας και προτροπή να ζητάμε και να δεχόμαστε το έλεος του Θεού).
3. Κάνουμε το σημείο του Σταυρού ήρεμα και μία φορά. Πότε κάνουμε το Σταυρό μας; α) στην αρχή και στο τέλος της προσευχής μας, β) όταν προφέρουμε το όνομα της Αγίας Τριάδος (Πατρός και Υιού και Αγίου Πνεύματος ή το Άγιος ο Θεός), γ) όταν προφέρουμε το όνομα της Παναγίας ή ενός Αγίου.
4. Κάνουμε μικρές και/ή μεγάλες μετάνοιες (γονυκλισίες ή αλλιώς προσκυνήματα). Με τον τρόπο αυτό εξωτερικεύουμε την ταπείνωση μας και δηλώνουμε και σωματικά την προσκύνηση του

Θεού και την υπακοή μας στο θέλημα Του. Στις μικρές μετάνοιες σκύβουμε βαθειά και ακουμπάμε με το χέρι μας το πάτωμα. Στις μεγάλες μετάνοιες γονατίζουμε και ακουμπάμε το μέτωπο μας στο πάτωμα.

5. Προσευχόμαστε ήσυχα και ήρεμα, είτε εσωτερικά (σιωπηλά), είτε εξωτερικά (διαβαστά-φωναχτά).

Το περιβάλλον της προσευχής

Η δημιουργία ενός κατασκευασμένου περιβάλλοντος οδηγεί από την εξωτερική στην εσωτερική κατάνυξη της ψυχής και κατευθύνει όλες μας τις αισθήσεις στο Θεό. Ο χώρος όπου προσευχόμαστε πρέπει να είναι καθαρός. Μια εικόνα, ένα καντηλάκι, ένα κερί ή λίγο θυμίαμα δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον για προσευχή. Πολλοί χριστιανοί καθιερώνουν στο σπίτι τους μια γωνιά με εικόνες και καντήλι (εικονοστάσι ή προσκυνητάρι) για την καθημερινή ιδιωτική προσευχή.

Επίλογος

Φυσικά πέρα από όλα αυτά που περιγράφουμε μπορούμε να προσευχόμαστε όπου κι αν βρισκόμαστε, ό,τι κι αν κάνουμε και σε όποια ανάγκη βρισκόμαστε. Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να κάνουμε πλήρη την διατεταγμένη προσευχή, μπορούμε να κάνουμε το σταυρό μας, να πούμε το Κύριε ελέησον ή το Δόξα σοι ο Θεός ή το Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησον με ή το Πάτερ ημών ή να μιλήσουμε απλά και άμεσα με δικά μας λόγια στο Θεό μας, όπως μιλάμε σε ένα φίλο μας. Μας λέγει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: „Διότι αυτό είναι κυρίως προσευχή, όταν ανεβαίνουν οι κραυγές προς το Θεό από το εσωτερικό της ψυχής. Και αυτό είναι γνώρισμα της βασανισμένης ψυχής, το να εκδηλώνει την προσευχή της με την προθυμία του νου και όχι με τον τόνο της φωνής. Έτσι προσευχόταν και ο Μωσής. Γι' αυτό και, ενώ δεν έλεγε τίποτε με τα χείλη του, ο Θεός του είπε: «τι φωνάζεις προς εμένα;». Διότι οι άνθρωποι ακούν μόνο τη φωνή αυτή που βγαίνει από το στόμα, ο Θεός όμως πριν απ' αυτήν ακούει τους ανθρώπους που κρίζουν εσωτερικά. Συνεπώς είναι δυνατόν και χωρίς να φωνάζουμε, να εισακουόμαστε από το Θεό, και είναι επίσης δυνατό να προσευχόμαστε κατά νου με πολλή προσοχή ακόμη και όταν βαδίζουμε στην αγορά ή όταν εργαζόμαστε. Αλλά και όταν βρισκόμαστε μαζί με τους φίλους μας και ό,τι κι αν κάνουμε, μπορούμε με πολύ δυνατή φωνή να καλούμε το Θεό, με την εσωτερική φωνή εννοώ, και να μη τη φανερώσουμε σε κανένα από τους παρόντες“. (Ιωάννου Χρυσοστόμου, Περί Άνης λόγος Β', Άπαντα Αγίων Πατέρων, τ. 31)

Έλεγε ο π. Ιάκωβος Τσαλίκης σε προσκυνητές που είχαν συγκεντρωθεί γύρω του, στον αυλόγυρο της Μονής και ζητούσαν να τους μιλήσει:

Έγγαμοι και άγαμοι οφείλουμε να προσευχόμαστε πολύ. Ο Θεός μπορεί να αργεί, αλλά απαντάει πάντα στις προσευχές μας. Με το μυαλό μόνο δεν λύνονται τα προβλήματα. Το μυαλό μάς κάνει πιο έξυπνους, αλλά όχι πιο επιτυχημένους. **Η προσευχή είναι απόδειξη ότι η καθημερινή πορεία μας έχει κατεύθυνση προς τον ουρανό, ότι έχουμε ανακαλύψει τον δρόμο προς τον Θεό.**

Παρακάτω σου προσφέρεται ένα καθημερινό πρόγραμμα προσευχής σε αρχαία και νέα ελληνικά. Προσευχόμαστε πάντα στα αρχαία ελληνικά και η μετάφραση μας βοηθά να καταλάβουμε το νόημα των προσευχών. Όπου υπάρχει το σημείο † κάνεις το σταυρό σου μία φορά και όπου υπάρχει το σημείο ††† κάνεις μικρή ή μεγάλη μετάνοια.

ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

† Εἰς τὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σοι, ὁ Θεός, ἡ ἐλπίς ἡμῶν, Κύριε δόξα σοι.

Βασιλεῦ οὐράνιε, Παράκλητε, τὸ Πνεῦμα τῆς ἀληθείας, ὁ πανταχοῦ παρὼν καὶ τὰ πάντα πληρῶν, ὁ θησαυρὸς τῶν ἀγαθῶν καὶ ζωῆς χορηγός, ἐλθέ καὶ σκῆνωσον ἐν ἡμῖν, καὶ καθάρισον ἡμᾶς ἀπὸ πάσης κηλίδος, καὶ σῶσον, Ἀγαθέ, τὰς ψυχὰς ἡμῶν. Ἀμήν.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἀμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ἡμῖν. Ἅγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκης ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ρῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ. Ὅτι σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα, † τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον, Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι, καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν αὐτῷ, Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ καὶ Θεῷ ἡμῶν.

Ἐξεγερθέντες τοῦ ὕπνου, προσπίπτομέν σοι, Ἀγαθέ, καὶ τῶν Ἀγγέλων τὸν ὕμνον βοᾶμέν σοι, Δυνατέ· † Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅγιος εἶ ὁ Θεός· διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησον ἡμᾶς.

† Δόξα σοι τῷ δείξαντι τὸ φῶς.

Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ, καὶ ἐπὶ γῆς εἰρήνη, ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία.

Ὑμνοῦμέν σε, εὐλογοῦμέν σε, ††† προσκυνοῦμέν σε, δοξολογοῦμέν σε, εὐχαριστοῦμέν σοι, διὰ τὴν μεγάλην σου δόξαν.

Κύριε, Βασιλεῦ, ἐπουράνιε Θεέ, Πάτερ παντοκράτορ· Κύριε Υἱὲ μονογενές, Ἰησοῦ Χριστέ, καὶ Ἅγιον Πνεῦμα.

Κύριε ὁ Θεός, ὁ ἀμνὸς τοῦ Θεοῦ, ὁ Υἱὸς τοῦ Πατρὸς, ὁ αἴρων τὴν ἁμαρτίαν τοῦ κόσμου, ἐλέησον ἡμᾶς, ὁ αἴρων τὰς ἁμαρτίας τοῦ κόσμου.

Πρόσδεξαι τὴν δέησιν ἡμῶν, ὁ καθήμενος ἐν δεξιᾷ τοῦ Πατρὸς, καὶ ἐλέησον ἡμᾶς.

Ὅτι σὺ εἶ ὁ μόνος Ἅγιος, σὺ εἶ ὁ μόνος Κύριος, Ἰησοῦς Χριστός, εἰς δόξαν Θεοῦ Πατρὸς. Ἀμήν.

Καθ' ἐκάστην ἡμέραν εὐλογήσω σε, καὶ αἰνέσω τὸ ὄνομά σου εἰς τὸν αἰῶνα, καὶ εἰς τὸν αἰῶνα τοῦ αἰῶνος.

Καταξίωσον, Κύριε, ἐν τῇ ἡμέρᾳ ταύτῃ, ἀναμαρτήτους φυλαχθῆναι ἡμᾶς.

Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, ὁ Θεὸς τῶν Πατέρων ἡμῶν, καὶ αἰνετὸν καὶ δεδοξασμένον τὸ ὄνομά σου εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Γένοιτο, Κύριε, τὸ ἔλεός σου ἐφ' ἡμᾶς, καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπὶ σέ.

† Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε· δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου.

Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε· δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου.

Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε· δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου.

Κύριε, καταφυγὴ ἐγενήθης ἡμῖν, ἐν γενεᾷ καὶ γενεᾷ. Ἐγὼ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με· ἴασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἥμαρτόν σοι.

Κύριε, πρὸς σὲ κατέφυγον· δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά σου, ὅτι σὺ εἶ ὁ Θεός μου.

Ὅτι παρὰ σοὶ πηγὴ ζωῆς· ἐν τῷ φωτί σου ὀψόμεθα φῶς.

Παράτεινον τὸ ἔλεός σου τοῖς γινώσκουσί σε.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

† Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Δι' εὐχῶν τῶν ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

† Εἰς τὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σοι, ὁ Θεός, ἡ ἐλπίς ἡμῶν, Κύριε δόξα σοι.

Βασιλεῦ οὐράνιε, Παράκλητε, τὸ Πνεῦμα τῆς ἀληθείας, ὁ πανταχοῦ παρὼν καὶ τὰ πάντα πληρῶν, ὁ θησαυρὸς τῶν ἀγαθῶν καὶ ζωῆς χορηγός, ἐλθέ καὶ σκηνώσον ἐν ἡμῖν, καὶ καθάρισον ἡμᾶς ἀπὸ πάσης κηλίδος, καὶ σῶσον, Ἀγαθέ, τὰς ψυχὰς ἡμῶν. Ἀμήν.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἀμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ἡμῖν. Ἄγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ρῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ. Ὅτι σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα, † τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον, Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι, καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν αὐτῷ, Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ καὶ Θεῷ ἡμῶν.

Ψαλμός ΚΒ΄. 22

Κύριος ποιμαίνει με καὶ οὐδὲν με υστερήσει. Εἰς τόπον γλῶσς, ἐκεῖ με κατεσκηνώσεν, ἐπὶ ὕδατος ἀναπαύσεως ἐξέθρεψε με. Τὴν ψυχὴν μου ἐπέστρεψεν, ὠδήγησε με ἐπὶ τρίβους δικαιοσύνης, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματος αὐτοῦ. Εἴαν γὰρ καὶ πορευθῶ ἐν μέσῳ σκιάς θανάτου, οὐ φοβηθήσομαι κακὰ, ὅτι συ μετ' ἐμοῦ εἶ. Ἡ ράβδος σου καὶ ἡ βακτηρία σου αὐταὶ με παρεκάλεσαν. Ἡτοίμασας ἐνώπιόν μου τράπεζαν, ἐξεναντίας τῶν θλιβόντων με. Ελίπανας ἐν ελαίῳ τὴν κεφαλὴν μου καὶ τὸ ποτήριον σου μεθύσκον με ὡσεὶ κρᾶτιστον. Καὶ τὸ ἔλεος σου καταδιώξει με πάσας τὰς ἡμέρας τῆς ζωῆς μου καὶ τὸ κατοικεῖν με ἐν οἴκῳ Κυρίου εἰς μακρότητα ἡμερῶν.

† Κύριε ο το πανάγιον σου πνεύμα εν τη τρίτη ώρα τοις Ἀποστόλοις σου καταπέμψας τούτο, αγαθέ, μη άντανέλης αφ' ημών αλλ' εγκαίνισον εν ημίν τοις δεομένοις σου.

† Ο εν έκτη ήμερα τε και ώρα τω Σταυρώ προσηλώσας την εν τω Παραδείσω τολμηθείσαν τω Αδάμ αμαρτίαν, και των πταισμάτων ημών το χειρόγραφον διάρρηξον Χριστέ ο Θεός, Και σώσον ημάς.

† Ο εν τη ενάτη ώρα δι' ημάς σαρκί του θανάτου γευσάμενος, νέκρωσαν της σαρκός ημών το φρόνημα, Χριστέ ο Θεός, Και σώσον ημάς.

Καταξίωσον, Κύριε, εν τῇ έσπέρα ταύτη, άναμαρτήτους φυλαχθῆναι ημάς. Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, ὁ Θεὸς τῶν Πατέρων ημῶν, καὶ αἰνετὸν καὶ δεδοξασμένον τὸ ὄνομά σου εἰς τοὺς αἰῶνας· Ἀμήν. Γένοιτο, Κύριε, τὸ ἔλεός σου ἐφ' ημάς, καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπὶ σέ. † Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε· δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου. † Εὐλογητὸς εἶ, Δέσποτα· συνέτισόν με τὰ δικαιώματά σου. † Εὐλογητὸς εἶ, Ἅγιε· φώτισόν με τοῖς δικαιώμασί σου. Κύριε, τὸ ἔλεός σου εἰς τὸν αἰῶνα· τὰ ἔργα τῶν χειρῶν σου μὴ παρίδης. Σοὶ πρέπει αἶνος, σοὶ πρέπει ὕμνος, σοὶ δόξα πρέπει, † τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

† Δι' εὐχῶν τῶν ἁγίων Πατέρων ημῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός, ἐλέησον ημάς. Ἀμήν.

ΒΡΑΔΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

† Εἰς τὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σοι, ὁ Θεός, ἡ ἐλπίς ημῶν, Κύριε δόξα σοι.

Βασιλεῦ οὐράνιε, Παράκλητε, τὸ Πνεῦμα τῆς ἀληθείας, ὁ πανταχοῦ παρὼν καὶ τὰ πάντα πληρῶν, ὁ θησαυρὸς τῶν ἀγαθῶν καὶ ζωῆς χορηγός, ἐλθέ καὶ σκῆνωσον ἐν ημῖν, καὶ καθάρισον ημάς ἀπὸ πάσης κηλίδος, καὶ σῶσον, Ἀγαθέ, τὰς ψυχὰς ημῶν. Ἀμήν.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ημάς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ημάς.

† Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ημάς.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ημάς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἀμαρτίαις ημῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ημῖν. Ἅγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ημῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ. Ὅτι σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα, † τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησον. Κύριε, ἐλέησον, Κύριε, ἐλέησον.

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι, καὶ νυν καὶ αεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

††† Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν αὐτῷ, Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ καὶ Θεῷ ἡμῶν.

Ψαλμός Ν' (50)

Ἐλέησόν με, ὁ Θεός, κατὰ τὸ μέγα ἔλεός σου, καὶ κατὰ τὸ πλῆθος τῶν οἰκτιρισμῶν σου ἐξάλειψον τὸ ἀνόμημά μου. Ἐπὶ πλεῖον πλῦνόν με ἀπὸ τῆς ἀνομίας μου καὶ ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας μου καθάρισόν με. Ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ γινώσκω, καὶ ἡ ἁμαρτία μου ἐνώπιόν μου ἐστὶ διαπαντός. Σοὶ μόνῳ ἤμαρτον, καὶ τὸ πονηρὸν ἐνώπιόν σου ἐποίησα. Ὅπως ἂν δικαιωθῆς ἐν τοῖς λόγοις σου, καὶ νικήσῃς ἐν τῷ κρίνεσθαί σε. Ἴδου γὰρ ἐν ἀνομίαις συνελήφθην, καὶ ἐν ἁμαρτίαις ἐκίσσησέ με ἡ μήτηρ μου. Ἴδου γὰρ ἀλήθειαν ἠγάπησας· τὰ ἄδηλα καὶ τὰ κρύφια τῆς σοφίας σου ἐδήλωσάς μοι. Ῥαντιεῖς με ὑσσώπῳ, καὶ καθαρισθήσομαι· πλυνεῖς με, καὶ ὑπὲρ χιόνα λευκανθήσομαι. Ἀκουτιεῖς μοι ἀγαλλίασιν καὶ εὐφροσύνην· ἀγαλλιάσονται ὅστέα τεταπεινωμένα. Ἀπόστρεψον τὸ πρόσωπόν σου ἀπὸ τῶν ἁμαρτιῶν μου, καὶ πάσας τὰς ἀνομίας μου ἐξάλειψον. Καρδίαν καθαρὰν κτίσον ἐν ἐμοί, ὁ Θεός, καὶ πνεῦμα εὐθές ἐγκαίνισον ἐν τοῖς ἐγκάτοις μου. Μὴ ἀπορρίψῃς με ἀπὸ τοῦ προσώπου σου, καὶ τὸ πνεῦμά σου τὸ Ἅγιον μὴ ἀντανέλῃς ἀπ' ἐμοῦ. Ἀπόδος μοι τὴν ἀγαλλίασιν τοῦ σωτηρίου σου, καὶ πνεύματι ἡγεμονικῶ στήριξόν με. Διδάξω ἀνόμους τὰς ὁδοὺς σου, καὶ ἀσεβεῖς ἐπὶ σὲ ἐπιστρέψουσι. Ῥῦσαί με ἐξ αἱμάτων, ὁ Θεός, ὁ Θεὸς τῆς σωτηρίας μου· ἀγαλλιάσεται ἡ γλῶσσά μου τὴν δικαιοσύνην σου. Κύριε, τὰ χεῖλη μου ἀνοίξεις, καὶ τὸ στόμα μου ἀναγγελεῖ τὴν αἴνεσίν σου. Ὅτι, εἰ ἠθέλησας θυσίαν, ἔδωκα ἄν· ὀλοκαυτώματα οὐκ εὐδοκήσεις. Θυσία τῷ Θεῷ, πνεῦμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην καὶ τεταπεινωμένην ὁ Θεὸς οὐκ ἐξουδενώσει. Ἀγάθυνον, Κύριε, ἐν τῇ εὐδοκίᾳ σου τὴν Σιών, καὶ οἰκοδομηθήτω τὰ τεῖχη Ἱερουσαλήμ. Τότε εὐδοκήσεις θυσίαν δικαιοσύνης, ἀναφορὰν καὶ ὀλοκαυτώματα. Τότε ἀνοίσουσιν ἐπὶ τὸ θυσιαστήριόν σου μύσχους.

Τὸ Σύμβολον τῆς Πίστεως.

Πιστεύω εἰς ἓνα Θεόν, Πατέρα, παντοκράτορα, ποιητὴν οὐρανοῦ καὶ γῆς, ὁρατῶν τε πάντων καὶ ἀορατῶν.

Καὶ εἰς ἓνα Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, τὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ τὸν μονογενῆ, τὸν ἐκ τοῦ Πατρὸς γεννηθέντα πρὸ πάντων τῶν αἰώνων· φῶς ἐκ φωτός, Θεὸν ἀληθινὸν ἐκ Θεοῦ ἀληθινοῦ, γεννηθέντα οὐ ποιηθέντα, ὁμοούσιον τῷ Πατρὶ, δι' οὗ τὰ πάντα ἐγένετο.

Τὸν δι' ἡμᾶς τοὺς ἀνθρώπους καὶ διὰ τὴν ἡμετέραν σωτηρίαν κατελθόντα ἐκ τῶν οὐρανῶν καὶ σαρκωθέντα ἐκ Πνεύματος ἁγίου καὶ Μαρίας τῆς Παρθένου καὶ ἐνανθρωπήσαντα.

Σταυρωθέντα τε ὑπὲρ ἡμῶν ἐπὶ Ποντίου Πιλάτου, καὶ παθόντα, καὶ ταφέντα.

Καὶ ἀναστάντα τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ, κατὰ τὰς Γραφάς.

Καὶ ἀνελθόντα εἰς τοὺς οὐρανοὺς, καὶ καθεζόμενον ἐκ δεξιῶν τοῦ Πατρὸς.

Καὶ πάλιν ἐρχόμενον μετὰ δόξης κρῖναι ζῶντας καὶ νεκρούς, οὗ τῆς βασιλείας οὐκ ἔσται τέλος.

Καὶ εἰς τὸ Πνεῦμα τὸ ἅγιον, τὸ κύριον, τὸ ζωοποιόν, τὸ ἐκ τοῦ Πατρὸς ἐκπορευόμενον, τὸ σὺν Πατρὶ καὶ Υἱῷ συμπροσκυνούμενον καὶ συνδοξαζόμενον, τὸ λαλῆσαν διὰ τῶν προφητῶν.

† Εἰς μίαν, ἁγίαν, καθολικὴν καὶ ἀποστολικὴν Ἐκκλησίαν.

Ὁμολογῶ ἓν βάπτισμα εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν.

Προσδοκῶ ἀνάστασιν νεκρῶν.

Καὶ ζωὴν τοῦ μέλλοντος αἰῶνος. Ἀμήν.

Κύριε ἐλέησον (40 φορές)

Ο εν παντί καιρώ και πάση ώρα εν ουρανῶ και επί γης προσκυνούμενος και δοξαζόμενος Χριστός ο Θεός, ο μακρόθυμος, ο πολυέλεος, ο πολυέσπλαγγος, ο τους δικαίους αγαπών και τους αμαρτωλούς ελεών, ο πάντας καλών προς σωτηρίαν διά της επαγγελίας των μελλόντων αγαθών, αυτός. Κύριε, πρόσδεξαι και ημών εν τη ώρα ταύτη τας εντεύξεις και ίθυνον την ζωήν ημών προς τας εντολάς σου. Τας ψυχάς ημών αγίασον, τα σώματα άγνισον, τους λογισμούς διόρθωσον, τας εννοίας κάθαρων και ρύσαι ημάς από πάσης θλίψεως, κακών και οδύνης. Τείχισον ημάς αγίους σου Αγγελίσι, ίνα τη παρεμβολή αυτών φρουρούμενοι και οδηγούμενοι καταντήσωμεν εις την ενότητα της πίστεως και εις την επίγνωσιν της απροσίτου σου δόξης, ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Κύριε ελέησον. Κύριε ελέησον. Κύριε ελέησον

† Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι, καὶ νυν καὶ αεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰώνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Τὴν τιμιωτέραν τῶν Χερουβείμ, καὶ ενδοξοτέραν ασυγκρίτως τῶν Σεραφεείμ, τὴν αδιαφθόρως Θεὸν Λόγον τεκούσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον, σε μεγαλύνομεν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον ἡμᾶς.

Ἐπεραγία Θεοτόκε πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιε Ἰωάννη Προφήτα καὶ Ἅγιοι Ἀπόστολοι πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιοι Ἱεράρχες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιοι Μάρτυρες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἄγιοι Πάντες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

Μνήσθητι Κύριε ὑπὲρ ὑγείας & φωτίσεως τῶν δούλων Σου
(ἀναφέρεις ὅσα ὀνόματα ζωντανῶν ἐπιθυμεῖς καὶ ἔχεις ὑπ' ὄψιν σου).

Μνήσθητι Κύριε ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῶν δούλων Σου
(ἀναφέρεις ὅσα ὀνόματα κεκοιμημένων ἐπιθυμεῖς καὶ ἔχεις ὑπ' ὄψιν σου).

- Μνήσθητι Κύριε καὶ ἐμοῦ τοῦ ἀμαρτωλοῦ.

† Δι' εὐχῶν τῶν ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ

Χριστέ ὁ Θεός, εὐλόγησον τὴν βρῶσιν καὶ τὴν πόσιν τῶν δούλων σου, ὅτι Ἅγιος εἶ, πάντοτε· νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Εὐχαριστία μετὰ τὸ γεῦμα.

Εὐχαριστοῦμέν σοι, Χριστέ ὁ Θεός ἡμῶν, ὅτι ἐνέπλησας ἡμᾶς τῶν ἐπιγείων σου ἀγαθῶν· μὴ στερήσης ἡμᾶς καὶ τῆς ἐπουρανίου σου βασιλείας· ἀλλ' ὡς ἐν μέσῳ τῶν Μαθητῶν σου παρεγένου Σωτήρ, τὴν εἰρήνην διδοὺς αὐτοῖς, ἐλθέ καὶ μεθ' ἡμῶν, καὶ σῶσον ἡμᾶς.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΠΝΟ

Φάγονται πένητες καὶ ἐμπλησθήσονται· καὶ αἰνέσουσι Κύριον οἱ ἐκζητοῦντες αὐτόν· ζήσονται αἱ καρδίαι αὐτῶν εἰς αἶῶνα αἰῶνος. Ἀμήν.

Εὐχαριστία μετὰ τὸ δεῖπνο.

Εὐφρανας ἡμᾶς, Κύριε, ἐν τοῖς ποιήμασί σου, καὶ ἐν τοῖς ἔργοις τῶν χειρῶν σου ἠγαλλιασάμεθα. Ἐσημειώθη ἐφ' ἡμᾶς τὸ φῶς τοῦ προσώπου σου, Κύριε· ἔδωκας εὐφροσύνην εἰς τὰς καρδίας ἡμῶν. Ἀπὸ καρποῦ σίτου, οἴνου καὶ ἐλαίου αὐτῶν ἐνεπλήσθημεν. Ἐν εἰρήνῃ ἐπὶ τὸ αὐτὸ κοιμηθησόμεθα καὶ ὑπνώσομεν· ὅτι σύ, Κύριε, κατὰ μόνας ἐπ' ἐλπίδι κατώκισας ἡμᾶς. Ἀμήν

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Στ' ὄνομα τοῦ Πατέρα καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σέ Σένα, πού εἶσαι ὁ Θεός καί ἡ ἐλπίδα μας, δόξα σέ Σένα.

Ἄγιο Πνεῦμα, Σύ πού εἶσαι ὁ Βασιλιάς τ' οὐρανοῦ, πού δίνεις παρηγοριά, πού εἶσαι πηγὴ καί δάσκαλος τῆς ἀλήθειας, πού εἶσαι παντοῦ παρών καί ὅλα τά γεμίζεις μέ τὴν παρουσία Σου, πού γιὰ τοὺς καλοὺς εἶσαι θησαυρός καί δίνεις ζωὴ, ἔλα, κάθισε στὴ καρδιά μας, καθάρισέ μας ἀπὸ κάθε ἁμαρτία καί σῶσε τίς ψυχές μας. Ἀμήν.

Ἄγιος εἶσαι Θεέ Πατέρα μας, Ἄγιος εἶσαι Υἱέ Δυνατέ, Ἄγιο εἶσαι Ἀθάνατο Πνεῦμα, ἐλέησέ μας (τρεῖς φορές).

Δόξα στὸν Πατέρα, στὸν Υἱό καί στό Ἄγιο Πνεῦμα. Καί τώρα καί πάντοτε καί στοὺς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Παναγία Τριάδα, ἐλέησέ μας, Κύριε Θεέ Πατέρα δεῖξε εὐσπλαχνία γιὰ τίς ἁμαρτίες μας. Δέσποτα Υἱέ συγχώρεσε τίς ἀνομίες μας. Ἄγιο Πνεῦμα ἐπίσκεψε καί θεράπευσε τίς ἀδυναμίες μας, χάρι τοῦ ὀνόματός Σου.

Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε.

Δόξα... Καί τώρα...

Πατέρα μας, πού εἶσαι στοὺς οὐρανοὺς, ἅς εἶναι ἅγιο τό ὄνομά σου. Ἄς ἔλθει ἡ κυριαρχία σου. Ἄς γίνῃ τό θέλημά σου, ὅπως στὸν οὐρανὸ ἔτσι καί στὴ γῆ. Ἀξιώσέ μας νά ἔχουμε τὸν ἐπιούσιο ἄρτο. Συγχώρεσε τὰ σφάλματά μας, ὅπως καί μεῖς συγχωροῦμε, ὅσους μᾶς ἔβλαψαν. Καί μὴν ἐπιτρέψεις νά παρακινηθοῦμε στὴν ἁμαρτία, ἀλλὰ προφύλαξέ μας ἀπὸ τὸν πανοῦργο διάβολο. Γιατί σε Σένα ἀνήκει ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμη καὶ ἡ δόξα, στὸν Πατέρα καὶ στὸν Υἱό καὶ στο Ἄγιο Πνεῦμα στους αἰῶνες τῶν αἰῶνων. Ἀμήν.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ καὶ Θεοῦ μας.

Ἀφοῦ σηκωθήκαμε ἀπὸ τὸν ὕπνο κάνουμε τὴν προσευχή μας σέ Σένα Καλέ καὶ Δυνατέ Θεέ καὶ λέμε φωναχτά τὸν ὕμνο τῶν Ἀγγέλων· Εἶσαι Ἄγιος, Ἄγιος, Ἄγιος Θεός· μέ τὴ μεσολάβηση τῆς Θεοτόκου σέ παρακαλοῦμε νά μᾶς ἐλεήσεις.

* * *

Δόξα σέ Σένα πού φανέρωσες τό φῶς.

Δόξα στό Θεό, πού εἶναι στόν οὐρανό, καί στή γῆ ἅς ἔρθει ἡ εἰρήνη, διότι ὁ Θεός ἔδειξε στούς ἀνθρώπους τήν ἀγάπη του.

Σέ ὕμνοῦμε, σ' εὐλογοῦμε, σέ προσκυνοῦμε, σ' ἐγκωμιάζουμε μέ ὕμνους καί σ' εὐχαριστοῦμε, Κύριε, γιά τή μεγάλη Σου δόξα.

Κύριε, πού εἶσαι οὐράνιος Βασιλιάς, Θεός Πατέρας Παντοκράτορας, μοναχοπαίδι, πού τ' ὄνομά Σου εἶναι Ἰησοῦς Χριστός καί Ἅγιο Πνεῦμα.

Κύριε καί Θεέ, Ἰησοῦ Χριστέ, πού εἶσαι ὁ Ἀμνός τοῦ Θεοῦ, ὁ Γιός τοῦ Θεοῦ, πού ἐξαφανίζεις τήν ἁμαρτία τοῦ κόσμου, ἐλέησέ μας.

Σέ παρακαλοῦμε νά δεχθεῖς τήν προσευχή μας, Σύ πού κάθεσαι στή δεξιά τοῦ Πατέρα καί νά μᾶς ἐλεήσεις.

Διότι σύ, ὁ Ἰησοῦς Χριστός, εἶσαι ὁ μοναδικός Ἅγιος καί Κύριος γιά νά δοξάζεται ὁ Θεός Πατέρας. Ἀμήν.

Κάθε μέρα θά προσεύχομαι σέ Σένα καί θά σ' ἐγκωμιάζω γιά πάντα.

Κύριε, σέ παρακαλοῦμε νά μᾶς ἀξιώσεις τή σημερινή μέρα νά διατηρηθοῦμε καθαροί χωρίς ἁμαρτία.

Δοξασμένος εἶσαι, Κύριε, Σύ, ὁ Θεός τῶν Πατέρων μας, καί τό ἅγιο ὄνομά σου εἶναι ἔνδοξο καί ἄξιο νά ὑμνεῖται αἰώνια.

Κύριε, ἡ συμπάθειά σου ἅς εἶναι μαζί μας, ὅπως ἀκριβῶς ἐλπίσαμε.

Δοξασμένος εἶσαι, Κύριε· ὑπόδειξέ μου τίς δίκαιες ἀπαιτήσεις πού ἔχεις ἀπό μένα (τρεῖς).

Κύριε, πάντοτε ἦσουν τό καταφύγιό μας. Γιαυτό ἐγώ παρακάλεσα νά μέ συμπονέσεις· νά θεραπεύσεις τήν ψυχή μου, διότι ἁμάρτησα σέ Σένα.

Κύριε, σέ Σένα κατέφυγα· δίδαξέ με νά πράττω τό θέλημά σου, διότι Σύ εἶσαι ὁ Θεός μου.

Διότι σέ Σένα ὑπάρχει ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς· καί μέ τό δικό σου φωτισμό θά δοῦμε τό ἀληθινό φῶς.

Συνέχισε νά δείχνεις τή συμπάθειά Σου σ' ἐκείνους πού σέ ἀναγνωρίζουν.

Ἅγιος εἶσαι Σύ, ὁ Θεός Πατέρας, Ἅγιος ἰσχυρός ὁ Υἱός, Ἅγιος ἀθάνατος, τό Ἅγιο Πνεῦμα, σέ παρακαλοῦμε ἐλέησέ μας (τρεῖς).

Δόξα... Καί τώρα...

Ἅγιος ἀθάνατος, τό Ἅγιο Πνεῦμα, σέ παρακαλοῦμε ἐλέησέ μας.

Μέ τίς εὐχές τῶν ἁγίων Πατέρων μας, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, πού εἶσαι Θεός μας, ἐλέησέ μας. Ἀμήν.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Στ' ὄνομα τοῦ Πατέρα καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σέ Σένα, πού εἶσαι ὁ Θεός καί ἡ ἐλπίδα μας, δόξα σέ Σένα.

Ἅγιο Πνεῦμα, Σὺ πού εἶσαι ὁ Βασιλιάς τ' οὐρανοῦ, πού δίνεις παρηγοριά, πού εἶσαι πηγὴ καὶ δάσκαλος τῆς ἀλήθειας, πού εἶσαι παντοῦ παρὼν καὶ ὅλα τὰ γεμίζεις μέ τὴν παρουσία Σου, πού γιὰ τοὺς καλοὺς εἶσαι θησαυρός καὶ δίνεις ζωὴ, ἔλα, κάθισε στὴ καρδιά μας, καθάρισέ μας ἀπὸ κάθε ἁμαρτία καὶ σῶσε τίς ψυχές μας. Ἀμήν.

Ἅγιος εἶσαι Θεέ Πατέρα μας, Ἅγιος εἶσαι Υἱέ Δυνατέ, Ἅγιο εἶσαι Ἀθάνατο Πνεῦμα, ἐλέησέ μας (τρεῖς φορές).

Δόξα στὸν Πατέρα, στὸν Υἱό καὶ στὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Καὶ τώρα καὶ πάντοτε καὶ στοὺς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Παναγία Τριάδα, ἐλέησέ μας, Κύριε Θεέ Πατέρα δεῖξε εὐσπλαχνία γιὰ τίς ἁμαρτίες μας. Δέσποτα Υἱέ συγχώρεσε τίς ἀνομίες μας. Ἅγιο Πνεῦμα ἐπίσκεψε καὶ θεράπευσε τίς ἀδυναμίες μας, χάρη τοῦ ὀνόματός Σου.

Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε.

Δόξα... Καὶ τώρα...

Πατέρα μας, πού εἶσαι στοὺς οὐρανοὺς, ἅς εἶναι ἅγιο τὸ ὄνομά σου. Ἄς ἔλθει ἡ κυριαρχία σου. Ἄς γίνῃ τὸ θέλημά σου, ὅπως στὸν οὐρανὸ ἔτσι καὶ στὴ γῆ. Ἀξιώσέ μας νὰ ἔχουμε τὸν ἐπιούσιο ἄρτο. Συγχώρεσε τὰ σφάλματά μας, ὅπως καὶ μεῖς συγχωροῦμε, ὅσους μᾶς ἔβλαψαν. Καὶ μὴν ἐπιτρέψεις νὰ παρακινηθοῦμε στὴν ἁμαρτία, ἀλλὰ προφύλαξέ μας ἀπὸ τὸν πανοῦργο διάβολο. Γιατί σε Σένα ἀνήκει ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμη καὶ ἡ δόξα, στὸν Πατέρα καὶ στὸν Υἱό καὶ στὸ Ἅγιο Πνεῦμα στους αἰῶνες τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ καὶ Θεοῦ μας.

Καταξιώσέ μας, Κύριε, κατὰ τὴ διάρκεια καὶ αὐτοῦ τοῦ ἀπογεύματος νὰ φυλαχθοῦμε ἀπὸ τὴν ἁμαρτία. Ἄς εἶσαι εὐλογημένος Κύριε, Θεέ τῶν πατέρων μας, καὶ ἅς ὑμνεῖται καὶ δοξάζεται τὸ ὄνομά Σου αἰώνια. Ἀμήν. Μακάρι, Κύριε, νὰ μᾶς παράσχεις τὴν εὐσπλαχνία Σου, ἀφοῦ κι ἐμεῖς σ' Ἐσένα στηρίζαμε τίς ἐλπίδες μας. Ἄς εἶσαι εὐλογημένος Κύριε, δίδαξέ με τὸ θέλημά Σου. Ἄς εἶσαι εὐλογημένος Δέσποτα, δῶσ' μου σύνεση νὰ ἐκτελῶ τὸ θέλημά Σου. Ἄς εἶσαι εὐλογημένος Ἅγιε, φώτισέ με μέ τίς ἐντολές Σου. Κύριε, τὸ ἔλεός Σου εἶναι αἰώνιο. Μὴν παραβλέψεις ἐμᾶς πού εἴμαστε ἔργα τῶν χειρῶν Σου. Σ' Ἐσένα (Τριαδικέ Θεέ μας) ἀρμόζει αἴνεση, σ' Ἐσένα ἀρμόζει ὕμνος, σ' Ἐσένα ἀρμόζει δόξα, στὸν Πατέρα, στὸν Υἱό καὶ στὸ Ἅγιο Πνεῦμα, τώρα καὶ πάντοτε καὶ στοὺς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

ΒΡΑΔΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Στ' ὄνομα τοῦ Πατέρα καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Δόξα σέ Σένα, πού εἶσαι ὁ Θεός καί ἡ ἐλπίδα μας, δόξα σέ Σένα.

Ἅγιο Πνεῦμα, Σὺ πού εἶσαι ὁ Βασιλιάς τ' οὐρανοῦ, πού δίνεις παρηγοριά, πού εἶσαι πηγὴ καὶ δάσκαλος τῆς ἀλήθειας, πού εἶσαι παντοῦ παρὼν καὶ ὅλα τὰ γεμίζεις μέ τὴν παρουσία Σου, πού γιὰ τοὺς καλοὺς εἶσαι θησαυρός καὶ δίνεις ζωὴ, ἔλα, κάθισε στὴ καρδιά μας, καθάρισέ μας ἀπὸ κάθε ἁμαρτία καὶ σῶσε τίς ψυχές μας. Ἀμήν.

Ἅγιος εἶσαι Θεέ Πατέρα μας, Ἅγιος εἶσαι Υἱέ Δυνατέ, Ἅγιο εἶσαι Ἀθάνατο Πνεῦμα, ἐλέησέ μας (τρεῖς φορές).

Δόξα στὸν Πατέρα, στὸν Υἱό καὶ στὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Καὶ τώρα καὶ πάντοτε καὶ στοὺς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Παναγία Τριάδα, ἐλέησέ μας, Κύριε Θεέ Πατέρα δεῖξε εὐσπλαχνία γιὰ τίς ἁμαρτίες μας. Δέσποτα Υἱέ συγχώρεσε τίς ἀνομίες μας. Ἅγιο Πνεῦμα ἐπίσκεψε καὶ θεράπευσε τίς ἀδυναμίες μας, χάρη τοῦ ὀνόματός Σου.

Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε, Κύριε ἐλέησε.

Δόξα... Καὶ τώρα...

Πατέρα μας, πού εἶσαι στοὺς οὐρανοὺς, ἅς εἶναι ἅγιο τὸ ὄνομά σου. Ἄς ἔλθει ἡ κυριαρχία σου. Ἄς γίνῃ τὸ θέλημά σου, ὅπως στὸν οὐρανὸ ἔτσι καὶ στὴ γῆ. Ἀξίωσέ μας νὰ ἔχουμε τὸν ἐπιούσιο ἄρτο. Συγχώρεσε τὰ σφάλματά μας, ὅπως καὶ μεῖς συγχωροῦμε, ὅσους μᾶς ἔβλαψαν. Καὶ μὴν ἐπιτρέψεις νὰ παρακινηθοῦμε στὴν ἁμαρτία, ἀλλὰ προφύλαξέ μας ἀπὸ τὸν πανοῦργο διάβολο. Γιατί σε Σένα ἀνήκει ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμη καὶ ἡ δόξα, στὸν Πατέρα καὶ στὸν Υἱό καὶ στὸ Ἅγιο Πνεῦμα στους αἰῶνες τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ μας Θεοῦ.

Ἐλᾶτε νὰ προσκυνήσουμε καὶ νὰ πέσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Βασιλιᾶ καὶ Θεοῦ μας.

Ψαλμὸς 50ός.

Ἐλέησέ με, Θεέ μου, σύμφωνα μὲ τὸ ἄπειρο ἔλεός Σου, καὶ μὲ τὴν ἀπέραντη εὐσπλαχνία Σου ἐξάλειψε τὴ μεγάλη ἁμαρτία μου. Ἀκόμη περισσότερο, πλύνε με ἀπὸ τὸ ρύπο τῆς ἀνομίας μου καὶ ἀπὸ τὴν ἁμαρτία μου καθάρισέ με. Γιατί ἔχω συναίσθηση τῆς ἀνομίας μου καὶ ἡ ἁμαρτία μου βρίσκεται πάντοτε μπροστά μου. Σ' Ἐσένα μόνο ἡμάρτησα καὶ τίς ἁμαρτωλές μου πράξεις ἐνώπιόν Σου διέπραξα, γιὰ νὰ δικαιωθεῖς ἔτσι γιὰ τίς ἀποφάσεις Σου γιὰ μένα καὶ ἐξέλθεις νικητὴς ὅταν Σὲ κατακρίνουν (χωρὶς νὰ γνωρίζουν). (Ἐλέησέ με) γιατί νά, ἀπὸ τὴ στιγμή τῆς συλλήψεώς μου ὡς ἔμβρυο, φέρω κληρονομικὴ τὴ ροπὴ πρὸς τὴν ἁμαρτία. Μὲ τὸ προπατορικὸ ἡμάρτημα καὶ μὲ τὴν κλίση στὴν ἁμαρτία μὲ κυοφόρησε

καὶ με γέννησε ἡ μητέρα μου. Ὅμως Ἐσὺ ἀγάπησες μονάχα τὴν ἀλήθεια καὶ μοῦ φανέρωσες τὰ ἄγνωστα καὶ ἀπόκρυφα μυστήρια τῆς σοφίας Σου. Θὰ με ραντίσεις με τὸ ἔλεός σου σὰν με φύλλα τοῦ ἀρωματικοῦ φυτοῦ ὑσσώπου καὶ θὰ καθαριστῶ. Θὰ με πλύνεις με τὴ χάρι Σου καὶ θὰ γίνω πῶς λευκὸς καὶ ἀπὸ τὸ χιόνι. Θὰ με κάνεις νὰ αἰσθανθῶ ἀγαλλίαση καὶ εὐφροσύνη, θὰ ἀγαλλιᾶσουν καὶ τὰ κόκαλά μου, πού ταπεινώθηκαν (ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες μου). Στρέψε μακριὰ τὸ πρόσωπό Σου ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες μου, καὶ ἐξαφάνισε ὅλες τὶς ἀνομίες μου. Κτίσε μέσα μου καρδιὰ καθαρὴ, Θεέ μου, καὶ με πνεῦμα εὐθύτητας καὶ εἰλικρίνειας ἀνακαίνισέ με ἐσωτερικά. Μὴ με ἀποδιώξεις ἀπὸ τὸ πρόσωπό Σου καὶ με περιφρονήσεις, καὶ μὴ μοῦ ἀφαιρέσεις τὸ Πνεῦμα Σου τὸ Ἅγιο. Δώρησέ μου ξανά τὴν ἀγαλλίαση πού δίνει ἡ σωτηρία Σου καὶ με διάθεση καὶ θέληση ἰσχυρὴ στήριξέ με. Θὰ διδάξω σ' ὅλους ὅσοι παραβαίνουν τὸ νόμο Σου τὴν ὁδὸ τῶν ἐντολῶν Σου καὶ θὰ ἐπιστρέψουν οἱ ἁμαρτωλοὶ σ' Ἐσένα. Ἐλευθέρωσέ με ἀπὸ τὴν ἐνοχὴ τῶν αἱμάτων πού ἔχουσα, Θεέ μου, Θεέ τῆς σωτηρίας μου. Τότε ἡ γλῶσσα μου θὰ ἀγαλλιάσει καὶ θὰ ὑμνήσει τὴ δικαιοσύνη Σου. Κύριε, τὰ κλεισμένα ἀπὸ τὴ ντροπὴ χεῖλη μου θ' ἀνοίξεις καὶ τὸ στόμα μου θὰ σὲ αἰνέσει. Γιατὶ ἂν ἐπιθυμοῦσες θυσία ὑλικὴ θὰ στὴν εἶχα προσφέρει. Ὅμως Ἐσένα δὲ Σὲ ἱκανοποιοῦν οἱ θυσίες τῶν ζώων πού καίγονται στὸ θυσιαστήριο. Θυσία ἀρεστὴ σ' Ἐσένα εἶναι τὸ συντετριμμένο γιὰ τὶς ἁμαρτίες τῆς πνεῦμα· Ὁ Θεὸς ποτὲ δὲν θὰ ἀπορρίψει τὴ συντετριμμένη καὶ ταπεινωμένη καρδιά. Δεῖξε τὴν καλὴ Σου θέληση, Κύριε, καὶ τὴν ἀγάπη Σου καὶ πρὸς τὴ Σιών, κι ἄς χτιστοῦν τὰ τείχη τῆς Ἱερουσαλήμ. Τότε θὰ εὐαρεστηθεῖς νὰ δεχτεῖς μαζί με τὴν πνευματικὴ μας θυσία καὶ τὶς ὑλικὲς θυσίες, ὅπως εἶναι οἱ προσφορὲς τῶν καρπῶν καὶ οἱ θυσίες ζώων στὸ θυσιαστήριο. Τότε θὰ ἀνεβάσουν στὸ θυσιαστήριό Σου μοσχάρια γιὰ νὰ προσφερθοῦν θυσία σ' Ἐσένα.

Τὸ Σύμβολο τῆς Πίστης.

Πιστεύω σ' ἕνα Θεό, Πατέρα παντοκράτορα, δημιουργό τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς γῆς καὶ ὅλων ὅσα φαίνονται καὶ δὲ φαίνονται.

Πιστεύω καὶ στὸν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό, τὸ μοναχοπαῖδι τοῦ Θεοῦ, πού ἀπὸ τὸν Πατέρα προαιώνια γεννήθηκε· στὸ φῶς πού γεννήθηκε ἀπὸ τὸ φῶς, στὸν ἀληθινὸ Θεό πού προέρχεται ἀπὸ τὸν ἀληθινὸ Θεό, πού γεννήθηκε καὶ δὲν πλάστηκε, πού εἶναι τῆς ἴδιας οὐσίας με τὸν Πατέρα, καὶ διαμέσου τοῦ ὁποῖου δημιουργήθηκαν ὅλα.

Αὐτός γιὰ μᾶς τοὺς ἀνθρώπους καὶ γιὰ τὴ σωτηρία μας κατέβηκε ἀπὸ τοὺς οὐρανοὺς καὶ πῆρε σάρκα ἀπὸ τὴν Παρθένο Μαρία με τὴν ἐνέργεια τοῦ Ἁγίου Πνεύματος κι ἔγινε ἄνθρωπος.

Καὶ σταυρώθηκε καὶ βασανίστηκε καὶ τάφηκε γιὰ μᾶς στὴν ἐποχὴ τοῦ Ποντίου Πιλάτου.

Καὶ ἀναστήθηκε σύμφωνα με τὴ Γραφή μετὰ ἀπὸ τρεῖς μέρες.

Καὶ ἀνέβηκε στοὺς οὐρανοὺς καὶ κάθισε στὰ δεξιὰ τοῦ Πατέρα.

Καὶ πάλι θὰ ῥθει με δόξα γιὰ νὰ δικάσει καὶ τοὺς ζωντανούς καὶ τοὺς νεκρούς καὶ ἡ ἐξουσία του δὲ θὰ ἔχει τέλος.

Πιστεύω καί στό Ἅγιο Πνεῦμα, πού ἔχει κυριότητα, δίνει ζωή, πού στέλνεται ἀπό τόν Πατέρα, πού προσκυνεῖται καί τιμᾶται ἰσότημα μέ τόν Πατέρα καί τόν Υἱό, πού καθοδήγησε τούς Προφήτες.

Πιστεύω καί στήν Ἐκκλησία, πού εἶναι μία, ἅγια, καθολική καί ἀποστολική.

Παραδέχομαι ἓνα Βάπτισμα μέ τό ὅποιο συγχωροῦνται οἱ ἁμαρτίες.

Περιμένω τήν ἀνάσταση τῶν νεκρῶν.

Καί τήν αἰώνια ζωή. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησέ μας (40 φορές)

Χριστέ ὁ Θεός μας, Ἐσὺ πού σέ κάθε ὥρα καί σέ κάθε στιγμή προσκυνεῖσαι καί δοξάζεσαι στὸν οὐρανὸ καὶ στὴ γῆ· πού εἶσαι μακρόθυμος, πολυέλεος καὶ πολυεύσπλαγχνος· πού ἀγαπᾷς τοὺς ἐναρέτους καὶ ἐλεεῖς τοὺς ἁμαρτωλούς· πού μέ τὴν ὑπόσχεση τῶν ἀγαθῶν τῆς μέλλουσας βασιλείας Σου προσκαλεῖς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους (στὴ μετάνοια καὶ) στὴ σωτηρία, Ἐσὺ ὁ Ἰδιος, Κύριέ μας, δέξου καὶ τὶς δικές μας προσευχὲς πού αὐτὴ τὴν ὥρα Σοῦ ἀπευθύνουμε καὶ κατεύθυνε τὴ ζωὴ μας ὥστε νὰ εἶναι σύμφωνη πρὸς τὶς ἐντολές Σου. Ἀγίασε τὶς ψυχές μας, ἐξάγνισε τὰ σώματά μας, διόρθωσε τοὺς λογισμούς μας, καθάρισε τὶς σκέψεις μας, καὶ φύλαξέ μας ἀπὸ κάθε θλίψη, κακὸ καὶ ὀδύνη. Περιφρούρησέ μας μέ τοὺς ἁγίους σου Ἀγγέλους, ὥστε διαφυλαγμένοι καὶ καθοδηγούμενοι μέ τὴν προστασία τους νὰ φτάσουμε στὴν ἐνότητα τῆς πίστεως καὶ στὴν ἐπίγνωση τῆς ἀπρόσιτης δόξας Σου· γιατί εἶσαι Εὐλογημένος στοὺς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησέ μας (3 φορές). Δόξα Πατρί. Καὶ νῦν.

Ἐσένα πού εἶσαι πιὸ τιμημένη ἀπ' τὰ Χερουβείμ καὶ ἀσύγκριτα πιὸ ἔνδοξη ἀπὸ τὰ Σεραφεῖμ, πού χωρὶς νὰ φθαρεῖ ἡ παρθενία σου γέννησες τὸ Θεὸ Λόγο, πού εἶσαι πράγματι ἡ Θεοτόκος, Ἐσένα μεγαλύνουμε.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον ἡμᾶς.

Ἐπεραγία Θεοτόκε πρέσβευε (δηλαδή προσευχήσου κι εσύ για εμάς, βοήθησε μας) ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιε Ἰωάννη Προφήτα καὶ Ἅγιοι Ἀπόστολοι πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιοι Ἱεράρχες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιοι Μάρτυρες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

- Ἅγιοι Πάντες πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν.

Μνήσθητι Κύριε ὑπὲρ ὑγείας & φωτίσεως τῶν δούλων Σου

(ἀναφέρεις ὅσα ὀνόματα ζωντανῶν ἐπιθυμεῖς καὶ ἔχεις ὑπ' ὄψιν σου).

Μνήσθητι Κύριε ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῶν δούλων Σου

(ἀναφέρεις ὅσα ὀνόματα κεκοιμημένων ἐπιθυμεῖς καὶ ἔχεις ὑπ' ὄψιν σου).

- Μνήσθητι Κύριε και έμοῦ τοῦ ἀμαρτωλοῦ.

Μέ τίς εὐχές τῶν ἁγίων Πατέρων μας, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, πού εἶσαι Θεός μας, ἐλέησέ μας. Ἀμήν.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ

Χριστέ Θεέ μας, εὐλόγησε τό φαγητό και τό ποτό τῶν δούλων σου, διότι εἶσαι Ἅγιος πάντοτε· και τώρα και πάντα και στούς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Εὐχαριστία μετά τό γεῦμα.

Χριστέ, πού εἶσαι ὁ Θεός μας, σ' εὐχαριστοῦμε πού μᾶς χόρτασες ἀπό τά καλά σου, πού βρίσκονται στή γῆ, μή μᾶς στερήσεις ἀπό καλά τῆς οὐράνιας Βασιλείας σου, ἀλλά ὅπως ἀκριβῶς βρέθηκες στό μέσο τῶν μαθητῶν σου, σύ πού εἶσαι Σωτήρας, προσφέροντας σ' αὐτούς τήν εἰρήνη, ἔτσι νά ἔλθεις και σέ μᾶς και νά μᾶς διαφυλάξεις ἀπό κάθε κακό.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΠΝΟ

Ὅσοι ἀναζητοῦν τόν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό και φτωχοί ἄν εἶναι θά φᾶνε ἀπό τ' ἀγαθά του και θά χορτάσουν και θά τόν εὐχαριστήσουν· ἡ ψυχή τους θά ζήσει αἰώνια.

Δόξα... Και τώρα... Κύριε ἐλέησε (τρεῖς).

Χριστέ Θεέ μας, εὐλόγησε τό φαγητό και τό ποτό τῶν δούλων σου, διότι εἶσαι Ἅγιος πάντοτε· και τώρα και πάντα και στούς ἀπέραντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Εὐχαριστία μετά τό δεῖπνο.

Κύριε, μᾶς ἔχεις δώσει χαρά μέ τά δημιουργήματά σου και μέ τά ἔργα σου εἴμαστε εὐχαριστημένοι. Τό φῶς τοῦ προσώπου σου, Κύριε, μᾶς σημάδεψε· μεγάλη χαρά μᾶς ἔδωσες. Χορτάσαμε ἀπό τοῦς καρπούς τῶν ἔργων σου, τοῦ ψωμοῦ, τοῦ κρασιοῦ και τοῦ λαδιοῦ. Εἰρηνικά ἐπίσης θά πέσουμε γιά ὕπνο και θά κοιμηθοῦμε· διότι σύ, Κύριε, στόν καθένα ἀπό μᾶς κατοίκησες μέ ἐλπίδα.