



ΣΥΝΕΚΔΗΜΟΣ

© 2016, Εκδόσεις Ιωνάς
Ι. Μουστάκη 16 – 48100 Πρέβεζα
τηλ. 6981216456, fax 26820-61226
e-mail: ionaspub@outlook.com

ISBN 978-618-81960-1-8

Αντί Προλόγου

«Έχουμε την ελπίδα για όλους τους χριστιανούς να βαθαίνουν τη σχέση τους με τον Ιησού, και όλοι μας να έχουμε αυτοπεποίθηση ώστε να μοιραζόμαστε το Ευαγγέλιο. Όλοι μας να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά Του να γίνουμε μαθητές Του, να ζήσουμε το Ευαγγέλιο, και μέρα τη μέρα, να αναζητούμε όλο και περισσότερο τη Βασιλεία του Θεού.

Στην καρδιά των προσευχών μας να βρίσκονται οι λέξεις που μας δίδαξε ο ίδιος ο Ιησούς Χριστός: «Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου, γεννηθήτω τό θέλημά σου».

Είναι αδύνατον να παραβλέψεις την μεταμορφωτική δύναμη της προσευχής του Κυρίου στη ζωή. Είναι μια προσευχή που δίνει τόσο θάρρος, ώστε να βρίσκεται στα χείλη των ετοιμοθάνατων και τόσο επικίνδυνη, ώστε να είναι απαγορευμένη στον κινηματογράφο.

Τόσο διάσημη ώστε να φελίζεται κάθε ημέρα από δισεκατομμύρια ανθρώπους σε

εκατοντάδες γλώσσες και ωστόσο, τόσο άμεση, ώστε να μας έλκει προσωπικά προς την αγάπη του Ιησού Χριστού.

Τόσο απλή που μπορεί να την θυμούνται μικρά παιδιά, και τόσο βαθιά που να στηρίξει μια ζωή προσευχής.

Όταν προσευχόμαστε με ειλικρίνεια και χαρά δεν υπάρχει εικόνα να περιγράψει τους τρόπους με τους οποίους ο Θεός μπορεί να μας χρησιμοποιήσει για την δόξα Του».

(Σκέψεις ενός αληθινού καλού Ποιμένα)

Σε ένα κόσμο όμως σαν τον σημερινό, κόσμο διανόησης και σκέψης, και η προσευχή είναι μια διανοητική λειτουργία!

Μέχρι να φτάσει να γίνει υπαρξιακή αναφορά στον Χριστό, “όλη ψυχή τε και καρδιά”, είμαστε αναγκασμένοι να δεχόμαστε το “χείλεσι δοξάζω”!

Αυτό το μικρό βιβλιαράκι – (Συνέκδημος συνοδοιπόρος-συνταξιδιώτης δηλαδή) είναι μια προσπάθεια να έχει καθένας που θέλει να προσευχηθεί ευχερή και κατανοητή βοήθεια στον μεγάλο κόπο της προσευχής.

Θα είναι μεγάλη ευλογία και χαρά, αν βοηθηθεί κάποιος αδελφός μας να αγαπήσει την προσευχή και να την “περπατήσει” σε ένα κόσμο που “αντικατέστησε την προσευχή, με το σερφάρισμα και την ανάγνωση εφημερίδων”.

Χρησιμοποιώντας τον Συνέκδημο παρακαλούμε να εύχεστε και για μας.

π. Θεοδόσιος



Πρωινή Προσευχή

Εἰς τό ὄνομα τοῦ Πατρὸς καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Βασιλεῦ, Οὐράνιε, Παράκλητε, τό πνεῦμα τῆς ἀληθείας, ὁ πανταχοῦ παρών καί τά πάντα πληρῶν, ὁ θησαυρός τῶν ἀγαθῶν καί ζωῆς χορηγός, ἐλθέ καί σκήνωσον ἐν ἡμῖν καί καθάρισον ἡμᾶς ἀπό πάσης κηλίδος καί σῶσον Ἁγαθέ τάς ψυχάς ἡμῶν.

Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς (Υ΄).

Δόξα... Καί νῦν...

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγχώρησον τάς ἀνομίας ἡμῖν. Ἅγιε ἐπίσκεψαι καί ἴασαι τάς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε ἐλέησον (Υ΄) Δόξα...Καί νῦν...

Πατέρα μας επουράνιε,
ας αγιασθεῖ το ὄνομά Σου,
ας ἐλθεῖ η βασιλεία Σου,
ας γίνεῖ το θέλημά Σου

ὅπως στον ουρανό,
έτσι και στην γη.
Δώσε μας σήμερα τον απαραίτητο
(για την ζωή μας) άρτο.
Συγχώρησε τα αμαρτήματά μας
ὅπως και μεις συγχωρούμε των άλλων.
Προστάτευσέ μας από δοκιμασίες.
Περιφρούρησέ μας από τον πονηρό.
Γιατί η αληθινή δύναμη
και η δόξα είναι δική Σου,
του Πατρός και του Υιού
και του Αγίου Πνεύματος,
τώρα και πάντοτε
και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Ἐλέησον ἡμᾶς, Κύριε, ἐλέησον ἡμᾶς· πάσης
γὰρ ἀπολογίας ἀποροῦντες, ταύτην σοι τὴν
ἱκεσίαν, ὡς Δεσπότη, οἱ ἁμαρτωλοὶ προσφέ-
ρομεν. Ἐλέησον ἡμᾶς.

Δόξα Πατρὶ.

Κύριε, ἐλέησον ἡμᾶς, ἐπὶ σοὶ γὰρ πεποί-
θαμεν. Μὴ ὀργισθῆς ἡμῖν σφόδρα, μηδὲ
μνησθῆς τῶν ἀνομιῶν ἡμῶν· ἀλλ' ἐπίβλεψον

καὶ νῦν ὡς εὐσπλαγχνος, καὶ λύτρωσαι ἡμᾶς
ἐκ τῶν ἐχθρῶν ἡμῶν· σὺ γὰρ εἶ Θεὸς ἡμῶν,
καὶ ἡμεῖς λαὸς σου· πάντες ἔργα χειρῶν
σου, καὶ τὸ ὄνομά σου ἐπικεκλήμεθα.

Καὶ νῦν, καὶ αἰεὶ.

Τῆς εὐσπλαγχνίας τὴν πύλην, ἀνοιξον ἡμῖν,
εὐλογημένη Θεοτόκε· ἐλπίζοντες εἰς σὲ μὴ
ἀστοχήσωμεν· ρυσθείημεν διὰ σοῦ τῶν πε-
ριστάσεων· σὺ γὰρ εἶ ἡ σωτηρία τοῦ γένους
τῶν χριστιανῶν.

Δοξολογία

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

Ἦμνουμέν Σε, εὐλογοῦμέν Σε, προσκυνοῦ-
μέν Σε, δοξολογοῦμέν Σε, εὐχαριστοῦμέν
Σοι, διὰ τὴν μεγάλην Σου δόξαν.

Κύριε Βασιλεῦ, ἐπουράνιε Θεέ, Πάτερ πα-
ντοκράτορ, Κύριε Ἰέ μονογενές, Ἰησοῦ Χρι-
στέ, καὶ Ἅγιον Πνεῦμα.

Κύριε, ὁ Θεός, ὁ Ἄμνός τοῦ Θεοῦ, ὁ Υἱός

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.

Κύριε, καταφυγὴ ἐγενήθης ἡμῖν ἐν γενεᾷ καὶ γενεᾷ. Ἐγὼ εἶπα, Κύριε, ἐλέησόν με, ἵασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἥμαρτόν Σοι.

Κύριε, πρὸς Σέ κατέφυγον, δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά Σου, ὅτι Σὺ εἶ ὁ Θεός μου.

Ὅτι παρὰ Σοί πηγὴ ζωῆς, ἐν τῷ φωτί Σου ὀφόμεθα φῶς.

Παράτεινον τὸ ἔλεός Σου τοῖς γινώσκουσί Σε.

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

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, ὁ Θεός τῶν Πατέρων ἡμῶν, καὶ αἰνετόν καὶ δεδοξασμένον τὸ

ὄνομά Σου εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Γένοιτο, Κύριε, τό ἔλεός Σου ἐφ' ἡμᾶς, καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπί Σέ.

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, δίδαξόν με τά δικαιώματά Σου.

Εὐλογητός εἶ, Δέσποτα, συνέτισόν με τά δικαιώματά Σου.

Εὐλογητός εἶ, Ἅγιε, φώτισόν με τοῖς δικαιώμασί Σου.

Κύριε τό ἔλεός Σου εἰς τόν αἰῶνα, τά ἔργα τῶν χειρῶν Σου μή παρίδης.

Σοί πρέπει αἶνος, Σοί πρέπει ὕμνος, Σοί δόξα πρέπει, τῷ Πατρί καί τῷ Υἱῷ καί τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καί ἀεί καί εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Προσευχή των Στάρεις της Ὀπτινα

Κύριε, βοήθησέ με να αντιμετωπίσω με ψυχική γαλήνη όλα ὅσα θα μου φέρει η σημερινή ημέρα. Βοήθησέ με να παραδοθῶ ολοκληρωτικά στο ἅγιο θέλημά Σου. Στην κάθε ὥρα αὐτῆς της ημέρας, φώτιζέ με και δυνάμωνέ με για το καθετί.

Όποιες ειδήσεις κι αν λάβω στο διάστημα της σημερινής ημέρας, δίδαξέ με να τις δεχτώ με ηρεμία και με την πεποίθησι ότι προέρχονται από το άγιο θέλημά Σου.

Καθοδήγησε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου σε όλα τα έργα μου και τα λόγια μου. Σ' όλες τις απρόοπτες περιστάσεις μη με αφήσεις να ξεχάσω ότι τα πάντα προέρχονται από Σένα.

Δίδαξέ με να συμπεριφέρομαι σε κάθε μέλος της οικογενείας μου με ευθύτητα και σύνεση, ώστε να μην συγχύσω και στενοχωρήσω κανένα.

Κύριε δώσ' μου τη δύναμη να υποφέρω τον κόπο και όλα τα γεγονότα της ημέρας αυτής καθ' όλη την διάρκειά της. Καθοδήγησε την θέλησή μου και δίδαξέ με να προσεύχομαι, να πιστεύω, να υπομένω, να συγχωρώ και να αγαπώ. Αμήν.

Δι' εὐχῶν τῶν ἁγίων πατέρων ἡμῶν,
Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεός, ἐλέησον καὶ
σῶσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

Ἐξάψαλμος

Υπόλοιπο ενός παρελθόντος, εντεταγμένο στο σημερινό εκκλησιαστικό τυπικό, είναι μια ομάδα έξι ψαλμών, που αποτελούσαν το κυρίως σώμα της ακολουθίας του όρθρου κατά το παλαιότερο τυπικό, που ονομαζόταν ασματικό, και ψαλλόντουσαν αντιφωνικά.

Είναι εκπληκτικοί ψαλμοί σε περιεχόμενο. Εκφράζουν αγωνίες, παρακλήσεις, απορίες, ευχαριστίες, διαμαρτυρίες της προσευχόμενης ψυχής. Εκφράζουν το κυρίως θέμα της πίστεως, αφού όλα τα παραπάνω (αγωνία, παράκληση, απορία, ευχαριστία, διαμαρτυρία) συναπαρτίζουν το “σώμα” της πίστεως της προσωπικής, για την οποία ακόμα και οι απόστολοι παρακαλούσαν να τους την αυξήσει ο Χριστός.

Όσοι λοιπόν έχετε την δυνατότητα, προσθέστε στην πρωινή σας προσευχή και αυτούς τους έξι ψαλμούς. Θα γεμίσουν φως την ψυχή σας ώστε να ελευθερωθείτε από την αυταπάτη μιας εύκολης πίστεως. Να απαλλαγείτε από μια πίστη ιδεολόγημα.

Να κατανοήσετε και σεις μαζί με τον Βλ. Πασκάλ ότι μια πίστη που δεν αμφιβάλλει είναι πεθαμένη πίστη.

Ας αγωνιστούμε “αιματηρά” μέχρι να γίνει η πίστη μας (η εμπιστοσύνη μας δηλαδή στον Χριστό, όχι η δογματική πίστη της Εκκλησίας)... “κόκκος σινάπεως” και τότε τα “βουνά” των προβλημάτων της ζωής μας θα είναι δυνατόν να μετατεθούν... στην θάλασσα του ελέους του Θεού.

Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ καί ἐπί γῆς εἰρήνη,
ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία. **Τρίς**

Κύριε, τά χεῖλη μου ἀνοίξεις, καί τό στόμα μου ἀναγγελεῖ τήν αἴνεσίν σου. **Δίς**

Ψαλμός 3

2. Κύριε, πώς αυξηθήκαν οι εχθροί μου; Πολλοί στρέφονται εναντίον μου.

3. Πολλοί μου λένε: «Απ' το Θεό για Σένα σωτηρία δεν υπάρχει».

4. Εσύ όμως Κύριε, είσαι ο βοηθός μου και η δόξα μου. Αυτός που την σκυμμένη κεφαλή μου υψώνει.

5. Καλώ με τη φωνή μου το Θεό και μ' αποκρίνεται από το όρος της δικής Του αγι-
οσύνης.

6. Εγώ με ησυχία εξάπλωσα, αποκοιμή-
θηκα και ξύπνησα· αφού είμαι σίγουρος πως ο Κύριός μου οπωσδήποτε θα με βοηθήσει.

7. Δε σκιάζομαι πολυάριθμο λαό, που με έχθρα μού επιτίθεται και με κυκλώνει.

8. Ανάστα, Κύριε, και σώσε με, Θεέ μου! Τσάκισε των εχθρών μου την ισχύ, των ασε-

βών την βιαιότητα σαν τα σπασμένα δόντια να συντρίφεις.

9. Η σωτηρία μου από Σένα θα 'ρθει Κύριε, και στο λαό σου από Σένα η ευλογία.

Ψαλμός 37

2. Κύριε, μη μ' επιπλήξεις πάνω στο θυμό Σου· και πάνω στην οργή Σου μη με τιμωρήσεις.

3. Γιατί με διαπέρασαν τα βέλη Σου· και με πιέζει το βαρύ Σου χέρι.

4. Δεν έχει μέρος υγιές το σώμα μου, γιατί Εσένα εξόργισα· πονούν τα κόκκαλά μου όλα, εξ' αιτίας των αμαρτιών μου.

5. Οι ανομίες μου ξεπέρασαν το ύψος και από το κεφάλι μου· και σαν ασήκωτο φορτίο με πιέζουν.

6. Εβρώμισαν και σαπίσαν τα τραύματά μου από τις ανομίες μου.

7. Ταλαιπωρήθηκα, κυρτώθηκα εντελώς· θλιμμένος περπατώ όλη τη μέρα.

8. Τα σπλάγχχνα μου είναι γεμάτα φλόγωση· και δεν υπάρχει υγεία στο κορμί μου.

9. Φθάρηκα και τσακίστηκα ολότελα·
κραυγάζω από τον πόνο της καρδιάς μου.

10. Κύριε, Εσύ γνωρίζεις όλη τη λαχτάρα
μου, κι ο στεναγμός μου από Εσέ δεν απε-
κρύβη.

11. Χτυπάει η καρδιά μου ανάστατη, μ'
άφησε η δύναμή μου· ως και το φως ακόμα
των ματιών μου σβήνει.

12. Οι φίλοι μου και οι γνώριμοί μου δεν
συμπαραστάθηκαν· κι οι πιο δικοί μου από
μακριά κοιτάνε.

13. Αυτοί που τη ζωή μου να αφαιρέσουν
θέλουνε· αυτοί που θέλουν να με βλάψουν,
με απειλούν πως θα με καταστρέψουνε, κι
απάτες όλη μέρα σχεδιάζουν.

14. Όμως εγώ θα κάνω τον κουφό, ότι δεν
άκουσα· και τον μουγγό, που να μιλήσει δεν
μπορεί, θα παραστήσω.

15. Είμαι σαν ένας άνθρωπος που δεν
ακούει τίποτα· κι απόκριση στο στόμα του
δεν έχει.

16. Γιατί σ' Εσένα, εγώ Κύριε ήλπισα·
Εσύ να μου αποκριθείς, Θεέ και Κύριε μου
περιμένω.

17. Είπα, βοήθησέ με, να μη χαρούν οι

εχθροί μ' εμένα, Κύριε, ούτε όταν τρεκλίζω να κομπάζουν.

18. Γιατί εγώ είμαι πρόθυμος να υποστώ τις μαστιγώσεις για τις αμαρτίες μου, και ο πόνος μου γι' αυτές είναι παντοτινά εμπρός μου.

19. Την ανομία μου δημόσια ομολογώ και θα φροντίσω την εξάλειψη της δικής μου αμαρτίας.

20. Οι εχθροί μου όμως ζουν και αυξάνονται, και είναι ισχυρότεροι από εμέ αυτοί που με μισούν αδίκως.

21. Ανταποδίδουνε κακό για το καλό και με συκοφαντούν γιατί μονίμως ψάχνω κλωσύνη.

22. Μη με εγκαταλείψεις Κύριε και μη απομακρύνεσαι από εμένα.

23. Έλα να με βοηθήσεις Κύριε, γιατί εγώ μονάχα Εσένα έχω σωτήρα.

Ψαλμός 62

2. Θεέ και Κύριε μου, Εσένα αναζητώ απ' τα χαράματα· διψάει για Σένα η ψυχή

μου· η σάρκα μου Εσένα αποζητάει σε αυτή την έρημη, στεγνή κι άνυδρη γη μας.

3. Μέσ' στο ναό τον αγιό Σου Σ' αναζητήσα, τη δύναμή Σου και τη δόξα Σου να δω, εγώ γυρεύω.

4. Επειδή, είναι πιο καλή και απ' τη ζωή, η ευσπλαγχνία Σου, τα χείλη μου Εσένα θα ανυμνούνε.

5. Όλη μου τη ζωή θα Σ' ευλογώ και στ' όνομα Σου πάντα θα προστρέχω.

6. Σαν από εκλεκτό συμπόσιο, χορτάτη θα 'ναι πάντα η ψυχή μου και με χαρούμενα τα χείλη μου, το στόμα μου θα Σ' ανυμνήσει.

7. Τη νύχτα στο κρεβάτι μου η σκέψη μου σ' Εσένα όλο γυρίζει και φιθυρίζω προσευχές.

8. Γιατί μου στάθηκες βοηθός: στον “ίσκιο απ' τις φτερούγες” Σου, ύμνους χαράς Σού ψάλλω.

9. Σε Σένα δόθηκε και δέθηκε μαζί Σου η ζωή μου Κύριε, και με στηρίζει πάντοτε το δυνατό Σου χέρι.

10. Εκείνοι που μάταια ζητούνε να με καταστρέψουνε, θα μπουν στα έγκατα της

γης.

11. Στην εξουσία του ξίφους θα παραδοθούν· των τσακαλιών τροφή θα γίνουν.

12. Κι ο βασιλιάς “κατά Θεόν” και “ἐκ Θεοῦ” θα βρει χαρά· όποιος ορκίζεται στ’ όνομα του Θεού θα χαιρείται γιατί των ψευδολόγων θα κλειστεί το στόμα.

Ψαλμός 87

2. Κύριε Θεέ μου και σωτήρα μου, σ’ Εσένα φώναξα όλη τη μέρα, τη νύχτα μπροστά Σου στάθηκα δεόμενος.

3. Είθε να φτάσει ως Εσένα η προσευχή μου· άκουσε Σε παρακαλώ προσεκτικά τον θρήνο μου.

4. Η ψυχή μου είναι γεμάτη πόνο, και η ζωή μου πλησίασε στο θάνατο.

5. Με λογαριάζουν για νεκρό· είμαι σαν άνθρωπος δίχως πια δύναμη.

6. Παρατημένος μέσα στους νεκρούς, αυτούς που κείτονται στον τάφο. Αυτούς που πια δεν τους υπολογίζεις, δεν κάνεις τίποτε γι’ αυτούς!

7. Στα βάθη της αβύσσου μ' έριξες, μέσ' στου θανάτου τη σκιά και το σκοτάδι.

8. Βάρυνε πάνω μου ο δικός Σου ο θυμός· όλα τα κύματά Σου ξέσπασαν σε μένα.

9. Μάχρυνες από μένα τους γνωστούς, μ' έκανες να 'μαι φρίκη για τα μάτια τους· έμεινα μόνος πια και δεν μπορώ απ' την δυστυχία μου να διαφύγω.

10. Θολώσανε τα μάτια μου, από την φτώχεια αναγκεμένα. Όλη τη μέρα, Κύριε, Σου φώναζα, τα χέρια μου άπλωνα σ' Εσένα.

11. Θα κάνεις θαύματα για τους νεκρούς; ή μήπως οι σκιές θα σηκωθούν να Σε δοξολογήσουν;

12. Θα διηγηθεί κανείς μέσα στον τάφο την αγάπη Σου και την αλήθεια Σου στον Άδη;

13. Άρα μπορούν μες στα τρισκόταδα ν' αναφανούν τα θαύματα και η δικαιοσύνη Σου στη γη της λησμονιάς; Στον Άδη;

14. Αλλά εγώ, Κύριε, Εσένα προσκυνώ και το πρωί η προσευχή μου Εσένα ψάχνει.

15. Γιατί με αποπαίρνεις Κύριε; Γιατί κρυμμένο μού κρατάς το πρόσωπό Σου;

16. Φτωχός και πένης είμαι εγώ από τα

νειάτα μου, υψώθηκα κοινωνικά, αλλά και πάλι σε φτώχεια και αμηχανία περιήλθα.

17. Περάσαν από πάνω μου οι πυρωμένες της οργής Σου θύελλες, και με συγκλόνισαν οι φοβερές οι απειλές Σου.

18. Σαν τα νερά με κύκλωσαν απ' όλες τις μεριές, γύρω μου σφίγγουν σαν κλοιός όλη τη μέρα. Έδιωξες από εμέ τους φίλους και τους γείτονες· απομακρύνθηκαν απ' την δική μου την ταλαιπωρία.

Ψαλμός 102

1. Τον Κύριο, ψυχή μου δοξολόγησε, και όλη μου η ύπαρξη, το όνομα Του τ' άγιο ας προσκυνήσει.

2. Τον Κύριο, ψυχή μου δοξολόγησε, και μην ξεχνάς καμιά απ' τις δικές Του καλωσύνες!

3. Αυτόν που συγχωρεί όλες τις ανομίες σου, και θεραπεύει τις αρρώστιες σου όλες.

4. Αυτόν που από το θάνατο γλυτώνει τη ζωή, και Εσένα πλημμυρίζει με έλεος και

καλωσύνη.

5. Αυτόν οπού σου δίνει όσα ποθήσεις αγαθά, και την νεότητά σου καθώς του αετού ανανεώνει.

6. Έργα δικαιοσύνης κάνει ο Κύριος και δίκαιη κρίση σ' όλους τους κατατρεγμένους.

7. Φανέρωσε όλα Του τα σχέδια στο Μωυσή και στους Ισραηλίτες όλα Του τα έργα.

8. Ο Κύριος είναι πονετικός και γενναιόδωρος, ανεκτικός και εύσπλαγχνος πολύ.

9. Δεν είναι η οργή Του αδιάκοπη και δεν κρατά ο θυμός Του πάντα.

10. Ότι μας έπρεπε για τις αμαρτίες μας δε μας το 'κανε, κι ανάλογα με τις παρανομίες δεν μας δίνει.

11. Όσο είναι το ύψος τ' ουρανού επάνω απ' τη γη, τόσο απέραντη είναι η αγάπη Του για κείνους που Τον αγαπούνε.

12. Όσο απέχει από τη δύση η ανατολή, τόσο απομάκρυνε από μας τις ανομίες.

13. Όπως σπλαχνίζεται ο πατέρας τα παιδιά, έτσι σπλαχνίζεται ο Κύριος εκείνους που Τον αγαπούνε.

14. Γιατί το ξέρει Αυτός από τί πλαστή-

καμε, θυμάται πως είμαστε χώμα.

15. Σαν το χορτάρι είναι του ανθρώπου η ζωή, σαν το λουλούδι των αγρών, καθώς ανθίζει.

16. Μα σαν ο λίβας πάνω του περνά, δεν υπάρχει πια, ούτε και φαίνεται ο τόπος που βρισκόταν.

17. Αλλά η αγάπη του Κυρίου, για κείνους που Τον σέβονται, ήτανε πάντα και θα είναι και παντοτινά· και η καλωσύνη του για των παιδιών Του τα εγγόνια.

18. Για κείνους που τηρούν τη διαθήκη Του, και που τις εντολές Του τις θυμούνται να τις κάνουν πράξη.

19. Ο Κύριος έστησε στον ουρανό το θρόνο Του κι η εξουσία Του απλώνεται στα πάντα.

20. Δοξάστε όλοι Του οι άγγελοι τον Κύριο, δυνάμεις ισχυρότατες, οπού γεμάτοι υπακοή, το θέλημά Του εκτελείτε.

21. Δοξάστε όλες οι δυνάμεις οι ουράνιες τον Κύριο, διάκονοί Του ευλαβείς, που στην εντέλεια το πρόσταγμα Του υλοποιείτε.

22. Δοξάστε όλα τα έργα Του τον Κύριο· σε κάθε τόπο δόξαζε τον Κύριο, φυχή μου.

Ψαλμός 142

1. Εισάκουσε την προσευχή μου Κύριε, αφουγκράσου τη δέησή μου.

2. Εισάκουσέ μου κατά το έλεός Σου Κύριε, και μη με κρίνεις, γιατί κανένας άνθρωπος δεν είναι δίκαιος μπροστά στα δικά Σου τα μάτια.

3. Καταδίωξε ο εχθρός την ύπαρξή μου και με εξουδένωσε εντελώς. Με έκανε να αισθάνομαι το σκότος των νεκρών που έχουν ήδη αιώνες πριν πεθάνει.

4. Ολιγοψύχησε η ψυχή μου Κύριε και η καρδιά μου αναστατώθηκε.

5. Θυμήθηκα τις μέρες της δικής Σου παρουσίας Κύριε. Μελέτησα όλα τα έργα Σου, στις ενέργειες «των χειρών» Σου συχνά την σκέψη μου βυθίζω.

6. Άπλωσα τα χέρια μου προς Εσένα Κύριε. Η ύπαρξή μου δροσιά ζητάει σαν το άνυδρο χωράφι.

7. Δέξου την προσευχή μου Κύριε, με εγκαταλείπει η ψυχή μου. Μην αποστρέψεις το πρόσωπό Σου από εμένα Κύριε και καταλήξω πεθαμένος!

8. Φανέρωσέ μου γρήγορα το έλεός Σου Κύριε για μένα, που σε Σένα ελπίζω. Γνώρισέ μου τρόπο ζωής να πορευθώ, σε Σένα καταφεύγει η ψυχή μου.

9. Λύτρωσέ με από τους εχθρούς μου Κύριε, εγώ σ' Εσένα προστρέχω.

10. Μάθε με να τηρώ το θέλημά Σου Κύριε, αφού Εσύ είσαι ο Κύριος της ζωής μου. Το πνεύμα Σου το αγαθό, σε δρόμο ορθό ας με οδηγήσει.

11. Με την αγάπη Σου –που είναι το όνομά Σου, θα με ζωογονήσεις Κύριε. Εξαιτίας του ελέους Σου θα ελευθερώσεις από την θλίψη την ψυχή μου.

12. Και τέλος, θα εξολοθρεύσεις όλους τους εχθρούς μου Κύριε και θα αφανίσεις όλους αυτούς που με ταλαιπωρούν, γιατί εγώ δικός Σου είμαι δούλος.

Προσευχή παιδική

Αγαπημένε μου, Κύριε Ιησού Χριστέ,
δεν μπορώ να σκεφτώ και εγώ, σαν τους
μεγάλους,
το πρόσωπό Σου και την αγάπη Σου!
Είμαι μικρός (μικρή) ακόμα και σκέφτομαι
με τον δικό μου τρόπο.
Σε θέλω μια ζεστή αγκαλιά.
Σε θέλω μια ζεστή ατμόσφαιρα.
Σε θέλω στην ηλικία μου,
γιατί, αφού δέχτηκες και έγινες άνθρωπος
φυσικά πέρασες και από την ηλικία μου.
Εσύ ήσουν ένας “μικρός-Μεγάλος”,
εγώ είμαι απλά μικρός (μικρή).
Θέλω να με βοηθήσεις να Σε αγαπήσω σω-
στά.
Θέλω να με βοηθήσεις να γίνω σωστός (σω-
στή).
Σωστός (σωστή), όπως θέλεις Εσύ.
Σε παρακαλώ λοιπόν προστάτεψέ με.
Σκέπασε με την στοργή Σου τους γονείς και
τα αδέρφια μου.
Σκέπασε με την φροντίδα Σου τους συμμα-
θητές και τους φίλους μου.

Βοήθησέ με να τους αγαπάω όλους.
Μάθε με να είμαι γεμάτος (γεμάτη) αγάπη
όπως Εσύ.

Διώξε κάθε κακία μου.

Βοήθησε, όλους τους ανθρώπους και εμένα,
να καταλάβουμε ότι, μονάχα αν Σου μοι-
άσουμε, θα είμαστε ευτυχισμένοι και στα
εύκολα και στα δύσκολα.

Δώσε αυτή η μέρα (η νύχτα) που έρχεται να
είναι ήρεμη για όλους και για μένα.

Η Παναγία Παρθένος Μαρία, η μητέρα Σου,
που μας την έδωσες και για δική μας μη-
τέρα, μαζί με τον άγιο μου (...) καθώς και
όλους τους αγίους Σου, που Σε αγαπούν
σωστά και αγαπούν και εμάς με τον δικό
Σου τρόπο, ας Σε παρακαλούν για όλους
μας. ΑΜΗΝ.

Καλημέρα (Καληνύχτα) Χριστέ μου.

Βραδινή προσευχή (Απόδειπνο)

Εἰς τό ὄνομα τοῦ Πατρὸς καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος Ἀθά-
νατος, ἐλέησον ἡμᾶς (γ').

Δόξα... Καί νῦν...

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλά-
σθητι ταῖς ἀμαρτίαις ἡμῶν. Δέσποτα, συγ-
χώρησον τάς ἀνομίας ἡμῖν. Ἅγιε ἐπίσκεψαι
καί ἴασαι τάς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ
ὀνόματός Σου.

Κύριε ἐλέησον (γ') Δόξα... Καί νῦν...

Πατέρα μας επουράνιε,
ας αγιασθεῖ το ὄνομά Σου,
ας ἐλθεῖ ἡ βασιλεία Σου,
ας γίνει το θέλημά Σου
ὅπως στον ουρανό,
ἔτσι και στην γη.

Δώσε μας σήμερα τον απαραίτητο
(για την ζωή μας) ἄρτο.

Συγχώρησε τα αμαρτήματά μας
ὅπως και μεις συγχωρούμε των ἄλλων.
Προστάτευσέ μας ἀπό δοκιμασίες.

Περιφρούρησέ μας από τον πονηρό.
Γιατί η αληθινή δύναμη
και η δόξα είναι δική Σου,
του Πατρός και του Υιού
και του Αγίου Πνεύματος,
τώρα και πάντοτε
και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Ψαλμός 50

3. Ελέησόν με Κύριε κατά το μέγα έλεός Σου και με τους απείρους Σου οικτιρμούς, εξάλειψέ μου κάθε αμαρτία.

4. Πλύνε με παντελώς από την ανομία μου και από την αμαρτία μου καθάρισέ με.

5. Γνωρίζω Κύριε την ανομία μου, την αμαρτία μου εγώ παντοτινά θυμάμαι.

6. Παρέβηκα την εντολήν Σου Κύριε και έτσι έκανα ενώπιόν Σου αμαρτήματα και δικαιώθηκε η διδασκαλία Σου και η κρίση Σου για μένα.

7. Μέσα στον κύκλο της παράβασης και της φθοράς κι η δική μου άρχισε η ζωή, και η μητέρα μου μέσα στην αμαρτία γέννησε

κι εμένα.

8. Συ όμως Κύριε, την αλήθεια αγαπάς, και τα μεγάλα και αφανή της γνώσης Σου, τα φανερώνεις και σε μένα.

9. Θα καθαρίσεις την ψυχή μου με το Πνεύμα Σου το άγιο, και με το Βάπτισμα λευκότερο από το χιόνι θα με κάνεις.

10. Το άκουσμα των λόγων Σου είναι για μένα αγαλλίαση και ευφροσύνη Κύριε, γιατί ελευθερώνει την ταπεινωμένη από την αμαρτία ύπαρξή μου.

11. Μη προσμετράς τις αμαρτίες μου και τις ανομίες μου συγχώρησέ τες.

12. Ανακαίνισε την καρδιά μου Κύριε, ώστε να είναι καθαρή και δώσ' μου Πνεύμα ειλικρίνειας και αλήθειας.

13. Από τα μάτια Σου μη μ' απορρίψεις Κύριε, και το Πνεύμα Σου το άγιο να μη το πάρεις από την ψυχή μου.

14. Δώσ' μου την αίσθηση χαράς απ' την αναμονή της σωτηρίας μου, και στήριξε τις ενέργειες και την πορεία μου, με το ηγεμονικό Σου Πνεύμα.

15. Όταν θα γίνει αυτό, το θέλημά Σου θα διδάξω στους παράνομους και θα βοηθήσω

ασεβείς να επιστρέψουν προς Εσένα.

16. Λύτρωσέ με, από τον κίνδυνο φόνου και αιμάτων Κύριε, Συ ο Θεός της δικής μου σωτηρίας. Η γλώσσα μου θα χαιρέται να αναγγέλει το έλεός Σου.

17. Τα χείλη Κύριε και το στόμα μου για πάντα το όνομά Σου θα δοξολογούν.

18. Όλα θυσία σε Σένα θα γίνονται, που δεν ευχαριστιέσαι πια σε αιματηρές αλόγων ζώων θυσιάσεις.

19. Θυσία για Σένα Κύριε η καλωσύνη είναι και η ταπείνωση και αγαπάς κάθε καρδιά ταπεινομένη και συντετριμμένη.

20. Ευδόκησε να «χτιστεί» της ψυχής μου η πόλη Κύριε, και να οικοδομηθούν «τα τείχη» της, όπως της Ιερουσαλήμ.

21. Τότε στο «θυσιαστήριο της καρδιάς μου» θα δεχτείς αναφορά της ζωής μου ολόκληρης, σαν ολοκαύτωμα σε Σένα και σαν θυσία καλωσύνης.

22. Τότε θα γίνει η καρδιά μου θυσιαστήριο που τα πάντα σε Σένα θα προσφέρει.

Ψαλμός 142

1. Εισάκουσε την προσευχή μου, Κύριε, αφουγκράσου την δέησή μου.

2. Εισάκουσέ μου κατά το έλεός Σου, Κύριε, και μη με κρίνεις, γιατί κανένας άνθρωπος δεν είναι δίκαιος στα μάτια τα δικά Σου.

3. Καταδίωξε ο εχθρός την ύπαρξή μου και με εξουδένωσε εντελώς. Με έκανε να αισθάνομαι το σκότος των νεκρών που έχουν ήδη αιώνες πριν πεθάνει.

4. Ολιγοψύχησε η ψυχή μου Κύριε και αναστατώθηκε η καρδιά μου.

5. Θυμήθηκα τις μέρες της δικής Σου παρουσίας Κύριε. Μελέτησα όλα Σου τα έργα· στις ενέργειες «των χειρών» Σου συχνά την σκέψη μου βυθίζω.

6. Άπλωσα τα χέρια μου προς Εσένα Κύριε. Η ύπαρξή μου δροσιά ζητάει σαν το άνυδρο χωράφι.

7. Δέξου την προσευχή μου Κύριε, με εγκαταλείπει η ψυχή μου. Μη αποστρέψεις το πρόσωπό Σου από εμένα Κύριε και καταλήξω πεθαμένος!

8. Φανέρωσέ μου γρήγορα το έλεός Σου Κύριε, για μένα που σε Σένα ελπίζω. Γνώρισέ μου τρόπο ζωής να πορευθώ, σε Σένα καταφεύγει η ψυχή μου.

9. Λύτρωσέ με από τους εχθρούς μου Κύριε, μόνο σ' Εσένα εγώ προστρέχω.

10. Μάθε με να τηρώ το θέλημά Σου Κύριε, αφού Εσύ είσαι ο Κύριος της ζωής μου. Το πνεύμα Σου το αγαθό, σε δρόμο ορθό θα με οδηγήσει.

11. Με την αγάπη Σου –που είναι το όνομά Σου, θα με ζωογονήσεις Κύριε· με το έλεός Σου θα ελευθερώσεις από θλίψη την ψυχή μου.

12. Θα εξολοθρεύσεις όλους τους εχθρούς μου Κύριε και θα αφανίσεις αυτούς που μου ταλαιπωρούνε την ψυχή, γιατί εγώ δικός Σου είμαι δούλος.

Δοξολογία

Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῶ, καί ἐπί γῆς εἰρήνη,
ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία.

Ἵμνοῦμέν Σε, εὐλογοῦμέν Σε, προσκυ-

νοῦμέν Σε, δοξολογοῦμέν Σε, εὐχαριστοῦ-
μέν Σοι, διὰ τὴν μεγάλην Σου δόξαν.

Κύριε Βασιλεῦ, ἐπουράνιε Θεέ, Πάτερ πα-
ντοκράτορ, Κύριε Ὑιέ μονογενές, Ἰησοῦ Χρι-
στέ, καὶ Ἅγιον Πνεῦμα.

Κύριε, ὁ Θεός, ὁ Ἄμνός τοῦ Θεοῦ, ὁ Υἱός
τοῦ Πατρός, ὁ αἴρων τὴν ἁμαρτίαν τοῦ
κόσμου, ἐλέησον ἡμᾶς, ὁ αἴρων τὰς ἁμαρ-
τίας τοῦ κόσμου.

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

Ὅτι Σὺ εἶ ὁ μόνος Ἅγιος, Σὺ εἶ ὁ μόνος Κύριος,
Ἰησοῦς Χριστός, εἰς δόξαν Θεοῦ Πατρός.
Ἀμήν.

Καθ' ἐκάστην ἡμέραν εὐλογήσω Σε καὶ
αἰνέσω τό ὄνομά Σου εἰς τὸν αἰῶνα, καὶ εἰς
τόν αἰῶνα τοῦ αἰῶνος.

Κύριε, καταφυγή ἐγενήθης ἡμῖν ἐν γενεᾷ
καὶ γενεᾷ. Ἐγὼ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με· ἴα-
σαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἥμαρτόν Σοι.

Κύριε, πρὸς Σέ κατέφυγον· δίδαξόν με
τοῦ ποιεῖν τό θέλημά Σου, ὅτι Σὺ εἶ ὁ Θεός
μου.

Ὅτι παρά Σοί πηγὴ ζωῆς, ἐν τῷ φωτί Σου
ὀφόμεθα φῶς.

Παράτεινον τό ἔλεός Σου τοῖς γινώσκουσί
Σε.

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

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, ὁ Θεός τῶν Πατέ-
ρων ἡμῶν, καί αἰνετόν καί δεδοξασμένον τό
ὄνομά Σου εἰς τούς αἰῶνας. Ἀμήν.

Γένοιτο, Κύριε, τό ἔλεός Σου ἐφ' ἡμᾶς,
καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπί Σέ.

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, δίδαξόν με τά δικαιο-
ώματά Σου.

Εὐλογητός εἶ, Δέσποτα, συνέτισόν με τά
δικαιώματά Σου.

Εὐλογητός εἶ, Ἅγιε, φώτισόν με τοῖς δικαιο-
ώμασί Σου.

Κύριε τό ἔλεός Σου εἰς τόν αἰῶνα, τά
ἔργα τῶν χειρῶν Σου μή παρίδῃς.

Σοί πρέπει αἶνος, Σοί πρέπει ὕμνος, Σοί
δόξα πρέπει, τῷ Πατρί καί τῷ Υἱῷ καί τῷ
Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τούς
αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Το Σύμβολο της Πίστεως

Πιστεύω σε ένα Θεό-πατέρα, παντοκράτορα, ποιητή του ουρανού και της γης καθώς και όλων των ορατών και των αοράτων.

Πιστεύω σε ένα Κύριο, τον Ιησού Χριστό, τον μονογενή Υιό του Θεού, που γεννήθηκε από τον Θεό-πατέρα πριν απ' όλα. Ο οποίος είναι Φως εκ Φωτός, αληθινός Θεός εκ Θεού αληθινού. Ο οποίος δεν δημιουργήθηκε αλλά γεννήθηκε ομοούσιος με τον Πατέρα, και ο οποίος δημιούργησε τα πάντα.

Πιστεύω ότι ο Υιός, για μας τους ανθρώπους και για την σωτηρία μας, ήλθε στον κόσμο, έλαβε σάρκα με την συνέργεια του αγίου Πνεύματος και της αγίας Παρθένου Μαρίας και έγινε άνθρωπος. Και σταυρώθηκε για μας, επί Ποντίου Πιλάτου και έπαθε και ετάφη.

Και αναστήθηκε την τρίτη ημέρα όπως μαρτυρούν τα Ευαγγέλια.

Και ανελήφθη “στους ουραμούς” και ευρίσκεται μαζί με τον Πατέρα.

Και ο οποίος θα έλθει ενδόξως στον κόσμο πάλι για να κρίνει ζώντας και νεκρούς

και να αρχίσει η αιώνια Βασιλεία Του.

Πιστεύω και στο Άγιο Πνεύμα, που είναι αυθύπαρκτο και ζωοποιό, το οποίο “εκπορεύεται” από τον Πατέρα και προσκυνείται και δοξάζεται από μας, μαζί με τον Πατέρα και τον Υιό και το οποίο μίλησε δια των προφητών.

Πιστεύω τέλος στο Μυστήριο της μίας αγίας Καθολικής και Αποστολικής Εκκλησίας.

Ομολογώ ένα Βάπτισμα, στο όνομα της αγίας Τριάδος, για άφεση των αμαρτιών.

Προσδοκώ την ανάσταση των νεκρών και την αιώνια ζωή μαζί με τον Χριστό. Αμήν.

Προσευχή στον Χριστό

Χριστέ ο Θεός, Συ που παντού, στην γη και στον ουρανό, μονίμως προσκυνείσαι και δοξάζεσαι· Συ που είσαι μακρόθυμος, πολυέλεος και πολυεύσπλαγχνος· Συ που αγαπάς τους δικαίους και ελεείς τους αμαρτωλούς· Συ που καλείς όλους στην σωτηρία με την υπόσχεση της μελλοντικής χαράς· Εσύ, Κύ-

ριε, δέξου αυτή τη στιγμή και τις δικές μας προσευχές και κατεύθυνε την ζωή μας στην τήρηση των αγίων εντολών Σου.

Αγίασε τις ψυχές μας, άγνισε τα σώματά μας, διόρθωσε τις σκέψεις μας, καθάρισε τις επιθυμίες μας και λύτρωσέ μας από κάθε θλίψη και οδύνη και κακό.

Περιφρούρησε την ζωή μας με την προστασία των αγίων αγγέλων Σου, ώστε, φυλαττόμενοι και οδηγούμενοι από αυτούς, να φτάσουμε να ενωθούμε στην αγία Πίστη της Εκκλησίας Σου και στην συνειδητοποίηση της άφθαστης δόξας της Βασιλείας Σου τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων.

Προσευχή στην Παναγία

Άσπιλε, αμόλυντε, άφθορε, άχραντε, αγνή Παρθένε, Θεόνυμφε Δέσποινα. Συ που, με την θαυμαστή κυοφορία Σου, ένωσες τον Χριστό με τους ανθρώπους, και την πεσμένη φύση μας, την επανέφερες στον Ουρανό. Συ που είσαι η μόνη ελπίδα των απελπισμένων.

Συ που είσαι βοήθεια αυτών που πολεμά ο Σατανάς. Συ που είσαι γρήγορη βοηθός αυτών που προστρέχουν σε Σένα και γίνεσαι καταφύγιο όλων των χριστιανών. Μη με σιχαθείς τον αμαρτωλό, τον βρώμικο, αυτόν που με αισχρούς λογισμούς και λόγους και πράξεις κατεμόλυνε όλο του τον εαυτό και εξαιτίας της ραθυμίας του έγινε εκουσίως δούλος των ηδονών της ζωής, αλλά σαν Μητέρα του φιλανθρώπου Θεού, σπλαχνίσου και εμένα τον αμαρτωλό και άσωτο.

Δέξου από τα ρυπαρά μου χείλη, την προσευχή μου και παρακάλεσε, με τη μητρική Σου παρρησία, τον Υιό Σου και Κύριό μου, να με σπλαχνιστεί, να παραβλέψει τα αναρίθμητα αμαρτήματά μου και να με βοηθήσει να μετανοήσω και να γίνω πράγματι δούλος Του και εργάτης των εντολών Του.

Σε παρακαλώ Δέσποινα Θεοτόκε, να μου συμπαρίστασαι πάντοτε με έλεος, συμπάθεια κι αγάπη. Σ' αυτή μεν τη ζωή, σαν προστάτης και βοηθός, αποκρούοντας τις επιθέσεις του διαβόλου και καθοδηγώντας με, στο δρόμο της σωτηρίας· και την ώρα του θανάτου μου προστατεύοντας την αθλία

ψυχή μου και διώχνοντας μακριά τις απαίσιες υπάρξεις των δαιμόνων· την ημέρα δε της Δευτέρας Παρουσίας, λυτρώνοντάς με από την αιώνια κόλαση, και κάνοντάς με κληρονόμο της ανέκφραστης δόξας του Υιού Σου και Θεού μας.

Είθε, Δέσποινά μου Υπεραγία Θεοτόκε, να κερδίσω τα ουράνια αγαθά με την δική Σου βοήθεια και μεσιτεία, και με τη Χάρη και το έλεος του μονογενούς Σου Υιού, του Κυρίου και Θεού και Σωτήρα μας Ιησού Χριστού, στον οποίο ανήκει η δόξα, η τιμή και η προσκύνηση, μαζί με τον Άναρχο Πατέρα και το Πανάγιο Πνεύμα, τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Προσευχή στον Χριστό

Δώσε μας Κύριε, τώρα που πάμε να κοιμηθούμε, ανάπαυση σώματος και ψυχής και προστάτεψέ μας από τον εφιαλτικό ύπνο της αμαρτίας κι από κάθε σκοτεινή και νυκτερινή ηδυπάθεια. Κατασίγασε τις ορμές των παθών μας. Απόσβεσε τις φλογώδεις επιθέ-

σεις του διαβόλου. Τις αμαρτωλές σαρκικές αναστατώσεις κατασίγασέ τες, και κάθε χαμερπές φρόνημά μας, εξουθένωσέ το.

Χάρισέ μας Κύριε:

νηφαλιότητα καρδιάς,

εγρήγορση του νου,

συνετή σκέψη και ύπνο γαλήνιο κι ελεύθερο από κάθε σατανική φαντασία.

Κάνε Κύριε κατά την ώρα της προσευχής να έχουμε πάντοτε στην σκέψη μας τις άγιες εντολές Σου και η θύμηση του ελέους και της δικαιοσύνης Σου, να είναι μόνιμη στην ύπαρξή μας.

Ολονύκτια ας είναι η δοξολογία Σου από μας. Να υμνούμε, να ευλογοούμε και να δοξάζουμε το πανάγιο όνομά Σου, του Πατρός και του Υιού και του αγίου Πνεύματος τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Προσευχή στον Άγγελο φύλακα

Άγιε άγγελε, συ ο συμπαραστάτης της αθλήσας ψυχής μου και ταλαιπώρου μου ζωής, μη με εγκαταλείψεις τον αμαρτωλό.

Μην απομακρυνθείς από κοντά μου εξαιτίας των αμαρτιών μου.

Μην “επιτρέψεις” στον πονηρό δαίμονα να “κατακυριεύσει” την ύπαρξή μου μέσω των σωματικών μου επιθυμιών, αλλά ενίσχυσε την άθλια και παράλυτη θέλησή μου, οδηγώντας με στον Χριστό.

Ναι, άγιε άγγελε του Θεού, φύλακα και προστάτη της ύπαρξής μου, συγχώρησέ με για όσα σε έχω στενοχωρήσει στο παρελθόν, αλλά και για τις αμαρτίες της σημερινής ημέρας.

Προστάτεψέ με αυτή την νύχτα.

Φύλαξέ με από τις επιρροές του διαβόλου, ώστε να μη θλίψω σε κάτι τον Χριστό.

Παρακάλεσε για μένα τον Κύριο να με σταθεροποιήσει στην αγάπη Του και να με αναδείξει άξιο δούλο της καλωσύνης Του.
ΑΜΗΝ.

Προσευχή συγχώρησης

Συγχώρησε, Κύριε, αυτούς που μας μισούν και μας αδικούν. Δείξε έλεος στους ελεή-

μονες. Ικανοποίησε στους αδελφούς και οικείους μας τα προς σωτηρίαν αιτήματά τους και χάρισέ τους την αιώνια ζωή Σου. Θεράπευσε τους ασθενείς. Καθοδήγησε τους ταξιδιώτες. Σε όσους μας βοηθούν και μας ελεούν συγχώρησέ τους τις αμαρτίες. Όσους παρακάλεσαν εμάς τους ανάξιους, να προσευχηθούμε γι' αυτούς, συγχώρησέ τους και ελέησέ τους κατά το μέγα Σου έλεος.

Μνήσθητι Κύριε, όλων των πατέρων και των αδελφών μας που έχουν πεθάνει και ανάπαυσέ τους εκεί που δεσπόζει το φως του προσώπου Σου.

Μνήσθητι Κύριε όλων των αιχμαλώτων, σε κάθε είδους αιχμαλωσία αδελφών μας, και λύτρωσέ τους από κάθε άσχημη περίσταση.

Μνήσθητι Κύριε όλων των χριστιανών που μέσα στην Εκκλησία Σου αγωνίζονται να τηρήσουν το θέλημά Σου και ικανοποίησε τα προς σωτηρίαν αιτήματά τους χαρίζοντάς τους αιώνια ζωή.

Θυμήσου Κύριε κι εμάς τους αμαρτωλούς και ανάξιους δούλους Σου και φώτισε τον νου μας με το φως της γνώσεως του

θελήματός Σου. Οδήγησέ μας στον δρόμο της ζωής των εντολών Σου, με τις πρεσβείες της Παναχράντου Μητέρας Σου, Υπεραγίας Θεοτόκου Μαρίας και όλων Σου των αγίων. Αμήν.

Προσευχή για τους κεκοιμημένους

Μνήσθητι Κύριε των πατέρων και των αδελφών μας που έχουν πεθάνει με την ελπίδα της αναστάσεως και της αιώνιας ζωής. Μνήσθητι Κύριε όλων όσοι τελείωσαν την ζωή τους με ευσέβεια και πίστη σε Σένα, και συγχώρησέ τους κάθε αμαρτία, εκούσιο και ακούσιο, που διέπραξαν με την σκέψη, ή με τα λόγια ή με πράξεις. Κατάταξέ τους στην βασιλεία Σου την επουράνια. Σε κατάσταση φωτεινή, σε κατάσταση ευχάριστη, σε κατάσταση αναψυχής. Όπου “δεν υπάρχει οδύνη, λύπη ή στεναγμός”. Εκεί όπου το φως του προσώπου Σου ευφραίνει τους απ’ αιώνων αγίους Σου.

Χάρισε σ’ αυτούς και σε μας την βασιλεία Σου, την μετοχή των μόνιμων και ανέκφρα-

στων αγαθών Σου, δηλαδή την απόλαυση της μακαρίας και ατελεύτητης ζωής Σου.

Συ, Χριστέ ο Θεός μας, είσαι η ζωή, η ανάσταση και η ανάπαυση των κεκοιμημένων δούλων Σου, κι Εσένα αγαπούμε και δοξάζουμε μαζί με τον Άναρχο Πατέρα Σου και το Πανάγιο και αγαθό και ζωοποιό Πνεύμα Σου, τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Προσευχή για την ώρα του θανάτου μας

Εσένα λατρεύω Κύριε, Εσένα, που δέχτηκες να ασχοληθείς με την ευτέλειά μου και δεν επέτρεψες να συλληφθώ στα δίχτυα του διαβόλου, αλλά έσωσες από την δυσκολία την ψυχή μου. Τώρα, Κύριε, σε παρακαλώ να με προστατέψεις και να με σκεπάσει και εμένα το έλεός Σου, διότι είναι ταραγμένη η ψυχή μου με την σκέψη του χωρισμού της από το ρυπαρό και άθλιο σώμα μου.

Φοβάμαι μήπως η κακότητα του διαβόλου την συναντήσει και την ταλαιπωρήσει, εξαιτίας των αμαρτιών που έκαμα «εν γνώσει» ή «εν αγνοία».

Σπλαγχνίσου με, Κύριε, και προστάτεψέ με να μη δω την σκοτεινή και φρικτή όψη των πονηρών δαιμόνων, αλλά να με παραλάβουν άγγελοί Σου γαλήνιοι και φωτεινοί. Ας μεγαλουργήσει το άγιο Όνομά Σου Κύριε και με την δύναμή Σου δέξου με στο θείο Σου Κριτήριο.

Όταν θα φανερώσεις την κατάστασή μου, Σε παρακαλώ μην επιτρέψεις να αποκτήσει δικαίωμα ο σατανάς σε μένα και να με συμπαραλάβει στην κόλαση! Γίνε Κύριε, συμπαραστάτης μου και σωτήρας μου!

Συγχώρησε Κύριε την κατατραυματισμένη από τα ανθρώπινα πάθη ψυχή μου, και δια της μετανοίας και της εξομολογήσεως δέξου την καθαρή και χωρίς αμαρτίες κοντά Σου, Συ που είσαι γεμάτος έλεος και είσαι δοξαζόμενος από τους ανθρώπους όλων των αιώνων. Αμήν.

Μεγάλο Απόδειπνο

Η προσευχή είναι μια πολυεδρική ενέργεια του ανθρώπου όσον αφορά τον λόγο για τον οποίο γίνεται!

Προσεύχεται κανείς από συνήθεια!

Προσεύχεται από φόβο!

Προσεύχεται από καθήκον!

Όμως προσεύχεται κανείς και από αγάπη. Γιατί έχει “φυλλιαστεί” τον λόγο του αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου “μνημονεύτεον τοῦ Θεοῦ μᾶλλον ἢ ἀναπνευστέον”.

Δύσκολη απόφαση. Δύσκολη διάκριση (του λόγου). Δύσκολη πορεία με συνέπεια.

Γιά τήν Μεγάλη Σαρακοστή, μεταφράσαμε κάποιους ψαλμούς και ευχές του Μεγάλου Αποδείπνου προκειμένου να διευκολυνθούμε στην προσπάθεια προσευχής.

Όποιος μπορεί, ας κάνει το καθιερωμένο Μεγάλο Απόδειπνο. Όποιος “κουράζεται”, όπως εμείς, ας χρησιμοποιεί αυτή την μετάφραση, αν το βρίσκει βοηθητικό.

Απόδειπνο Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Εἰς τό ὄνομα τοῦ Πατρὸς καί τοῦ Υἱοῦ καί
τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.

Ἅγιος ὁ Θεός, Ἅγιος Ἰσχυρός, Ἅγιος
Ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. (Υ΄).

Δόξα... Καί νῦν...

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε,
ἱλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν. Δέσπο-
τα, συγχώρησον τάς ἀνομίας ἡμῖν. Ἅγιε
ἐπίσκεψαι καί ἴασαι τάς ἀσθενείας ἡμῶν,
ἔνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε ἐλέησον (Υ΄) Δόξα... Καί νῦν...

Πατέρα μας επουράνιε,
ας αγιασθεῖ το ὄνομά Σου,
ας ἔλθει ἡ βασιλεία Σου,
ας γίνει το θέλημά Σου
ὅπως στον ουρανό,
έτσι και στην γη.

Δώσε μας σήμερα τον απαραίτητο
(για την ζωή μας) ἄρτο.

Συγχώρησε τα αμαρτήματά μας
ὅπως και μεις συγχωρούμε των άλλων.
Προστάτευσέ μας από δοκιμασίες.

Περιφρούρησέ μας από τον πονηρό.
Γιατί η αληθινή δύναμη και η δόξα είναι
δική Σου,
του Πατρός και του Υιού και του Αγίου
Πνεύματος,
τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των
αιώνων. Αμήν.

Ψαλμός 5

1. Άκουσε, Κύριε, Σε παρακαλώ τα λόγια
της προσευχής μου, κατανόησε την κραυγή
της ψυχής μου.

2. Πρόσεξε αυτά για τα οποία Σε παρα-
καλώ, Σου Κύριε Βασιλεύ και Θεέ μου, αφού
μόνο σε Σένα απευθύνομαι.

3. Πολύ πρωί θα απευθύνομαι σε Σένα,
το πρωί μπροστά Σου θα παρασταθώ για
να με βλέπεις.

4. Εσύ δεν είσαι Θεός που θέλει την ασε-
βεια· μαζί Σου πονηρία είναι αδύνατον να
κατοικήσει.

5. Ούτε, μπροστά Σου στέκονται παρά-
νομοι αφού μισείς αυτούς που πράττουν

αδικία.

6. Θα καταστρέψεις όλους όσοι με ψέματα πορεύονται· τους αιμοχαρείς και τους ύπουλους ο Κύριος τους απεχθάνεται με βδελυγμία.

7. Εγώ, όμως, Κύριε, χάριν της ευσπλαχνίας Σου θα μπω στο «σπίτι» Σου, θα προσκυνήσω τον ναό τον αγίο Σου «εν φόβω».

8. Οδήγησέ με, Κύριε, με τη δικαιοσύνη Σου, παρακάμπτοντας τους εχθρούς μου, βοήθησέ με να 'ρθω πιο κοντά Σου.

9. Στο στόμα τους δεν υπάρχει αλήθεια, η καρδιά τους είναι γεμάτη ανοησία· τάφος ολάνοιχτος ο λάρυγγάς τους και η γλώσσα τους δολία.

10. Καταδίκασέ τους, Κύριε, ας αποτύχουν τα σχέδιά τους. Διώξ' τους για τις πολλές τις ανομίες τους αφού εναντίον Σου στράφηκαν.

11. Όσοι σ' Εσένα ελπίζουν ας ευφραίνονται, ας χαίρονται παντοτινά, γιατί τους προστατεύεις· και τ' όνομά Σου όσοι αγαπούν, για Σένανε ας καυχιούνται.

12. Τον δίκαιο, Εσύ Κύριε, τον ευλογείς και σαν ένα όπλο ισχυρό η ευαρέσκεια και

η καλωσύνη Σου τον σκεπάζει.

1. Μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός, γνῶτε ἔθνη καὶ ἠτ-
τᾶσθε.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

2. Ἐπακούσατε ἕως ἐσχάτου τῆς γῆς.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

3. Ἰσχυρότερες ἠττᾶσθε.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

4. Ἐάν γάρ πάλιν ἰσχύσητε, καὶ πάλιν
ἠττηθήσεσθε.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

5. Καὶ ἦν ἄν βουλήν βουλευήσεσθε, δια-
σκεδάσει Κύριος.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

6. Ὁ λαός ὁ πορευόμενος ἐν σκοτει, εἶδε
φῶς μέγα.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

7. Ὅτι Παιδίον ἐγεννήθη ἡμῖν, Υἱός, καὶ
ἐδόθη ἡμῖν.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

8. Καὶ τῆς εἰρήνης αὐτοῦ οὐκ ἔστιν
ὄριον.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

9. Καὶ καλεῖται τό ὄνομα αὐτοῦ, Μεγά-
λης Βουλῆς Ἄγγελος.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

10. Πατήρ τοῦ μέλλοντος αἰῶνος.

Ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός.

Ψαλμός 6

1. Κύριε μη με κρίνεις «εν θυμῷ» και οργισμένος μη με τιμωρήσεις.

2. Σπλαχνίσου με Κύριε, γιατί είμαι αδύναμος, θεράπευσέ με, γιατί τα κόκκαλά μου τρέμουν.

3. Και η ψυχή μου συνταράζεται· αλλά ως πότε, Κύριε, Εσύ θα μένεις απαθής;

4. Γύρισε, Κύριε, λύτρωσε την ζωή μου· σώσε με, χάριν της δικής Σου ευσπλαχνίας.

5. Νεκρός κανείς δεν Σε θυμάται ούτε μπορεί στο θάνατο να Σε δοξολογεί.

6. Από τους στεναγμούς μου, απόκαμα, όλη τη νύχτα ξαπλωμένος κλαίω, τα δάκρυά μου μουσκεύουνε το στρώμα.

7. Το φως μου από την εξάντληση, αδυνατίσε, καταρρακώθηκα απ' όλη αυτή τη θλίψη.

8. Φύγετε μακριά μου όλοι εσείς της ανο-

μίας οι εργάτες, γιατί ο Κύριος εδέχθηκε του θρήνου μου τον ήχο.

9. Ο Κύριος την προσευχή μου την εδέχθηκε, και έκανε δεκτό το αίτημά μου.

10. Ας ντροπιαστούν, λοιπόν, κι ας αναστατωθούν όλοι μου οι εχθροί, ας επιστρέψουν πανικόβλητοι στα ίδια.

Ψαλμός 24

1. Σε Σένα, Κύριε, στρέφω τα μάτια της ψυχής μου.

2. Σε Σένα στηρίζω τις ελπίδες μου· μη επιτρέψεις να αμαρτήσω και έτσι περίγελως να γίνω του εχθρού.

3. Όλοι όσοι στηρίζονται σε Σένα, δώσε ποτέ να μην εντροπιασθούν· ντρόπιασε Κύριε τους σκόπιμους παραβάτες.

4. Κύριε, δείξε μου τους δρόμους των δικών Σου εντολών και μάθε μου τα μονοπάτια.

5. Οδήγησέ με στην αλήθεια Σου και δίδαξέ με ότι Σύ είσαι ο Θεός και ο σωτήρας μου· σ' Εσένα ελπίζω όλη μέρα.

6. Θυμήσου πως ήσουν πάντα σπλαχνικός κι όλος αγάπη.

7. Τα παραπτώματα της νιότης μου και τα ανομήματά μου μη τα θυμηθείς· όπως ταιριάζει στην αγάπη Σου, να με σκεφτείς Κύριε με την δική Σου καλωσύνη.

8. Καλός και δίκαιος ο Κύριος γι' αυτό και δείχνει στους αμαρτωλούς τον δρόμο.

9. Τους πράους οδηγεί σε συνετές ενέργειες, τον δρόμο Του σ' αυτούς διδάσκει.

10. Όλοι οι δρόμοι του Κυρίου είναι έλεος και αλήθεια σ' όσους επιζητούν, τις εντολές να εφαρμόζουν τις δικές Του.

11. Προς δόξαν του ονόματός Σου, Κύριε, συγχώρησε την αμαρτία μου την μεγάλη.

12. Καθένας που τον Κύριο σέβεται, διδάσκεται απ' Αυτόν ποιο δρόμο να διαλέξει.

13. Η ζωή η δική του μόνιμα θα απολαύσει αγαθά και οι απόγονοί του των πατέρων τους θα πάρουνε τον τόπο.

14. Ενίσχυση είναι κραταιά ο Κύριος σε όσους Τον φοβούνται· σ' αυτούς την διαθήκη Του θα φανερώσει.

15. Προσβλέπω μόνιμα στον Κύριο, γιατί

αν σε παγίδα συλληφθώ, μόνος Αυτός μπορεί να με ελευθερώσει.

16. Ρίξε το βλέμμα Σου το σπλαχνικό σε μένα, Κύριε, έτσι μόνος κι αδύνατος που είμαι.

17. Οι στενοχώριες της καρδιάς μου αυξήθηκαν πολύ, λευτέρωσέ με από κάθε ανάγκη.

18. Την ταλαιπωρία και τον κόπο μου τον ψυχικό πρόσεξε, Κύριε, και εξάλειψέ μου κάθε αμαρτία.

19. Δες, Κύριε, πόσο αυξήθηκαν αυτοί που με μισούν αδίκως.

20. Φύλαξε την ζωή μου από τις δικές τους τις εισβολές και Σε παρακαλώ, μη ντροπιασθώ γιατί σε Σένα ήλπιζα και ελπίζω.

21. Άνθρωποι άκακοι και ευθείς με πλησιάζουνε γιατί εγώ τις θλίψεις μου υπέμεινα ελπίζοντας σε Σένα.

22. Λύτρωσε, Κύριε, από όλες τις θλίψεις μας, τον Ισραήλ και εμένα.

Παναγία Δέσποινα Θεοτόκε, πρέσβευε υπέρ ημών τῶν ἁμαρτωλῶν. (γ')

Πᾶσαι αἱ οὐράνιαι Δυνάμεις τῶν ἁγίων Ἀγγέλων καὶ Ἀρχαγγέλων, πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν τῶν ἁμαρτωλῶν. (δίς)

Ἄγιε Ἰωάννη, Προφήτα καὶ Πρόδρομε, καὶ Βαπτιστὰ τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν τῶν ἁμαρτωλῶν. (δίς)

Ὅσοιοι, θεοφόροι Πατέρες ἡμῶν, Ποιμένες καὶ Διδάσκαλοι τῆς οἰκουμένης, πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν τῶν ἁμαρτωλῶν. (δίς)

Ἡ ἀήττητος καὶ ἀκατάλυτος, καὶ θεία δύναμις τοῦ τιμίου καὶ ζωοποιοῦ Σταυροῦ, μὴ ἐγκαταλίπῃς ἡμᾶς τοὺς ἁμαρτωλοὺς. (δίς)

Ψαλμός 30

1. Σε Σένα, Κύριε, ἐλπίζω. Δώσε να μη διαφουσθῶ ποτέ. Απάλλαξέ με, με το ἐλεός Σου και γλύτωσέ με ἀπό εχθρούς.

2. Ἄκουσε την δέησή μου και σπεύσε να με λυτρώσεις. Γίνε Θεός υπερασπιστής μου και καταφύγιό μου.

3. Συ είσαι δύναμή μου και καταφύγιό μου με την ευσπλαχνία Σου θα με οδηγήεις

και θα με διατρέφεις.

4. Βγάλε με από την παγίδα που μου έστησαν γιατί Συ είσαι υπερασπιστής μου.

5. Στα χέρια Σου την ζωή μου θα εμπιστευθώ στο παρελθόν Εσύ με λύτρωσες, Θεέ μου αληθινέ.

6. Τους απεχθάνομαι αυτούς που σέβονται τα τιποτένια είδωλα, εγώ μονάχα σε Σένα, Κύριε, ελπίζω.

7. Αγάλλομαι και χαίρομαι για το έλεός Σου, Κύριε, γιατί είδες με κατανόηση την θλίψη μου και ελευθέρωσες την ζωή μου από δύσκολες περιστάσεις.

8. Δεν με εγκατέλειψες στα χέρια των εχθρών και μου εξασφάλισες την άνεση να φύγω.

9. Ελέησέ με, Κύριε, τώρα που θλίβομαι· μάτια, ψυχή και σάρκα μου τα ζάρωσε ο μόχθος.

10. Κατέστρεψαν, η θλίψη την ζωή μου, κι οι στεναγμοί τα χρόνια μου. Σκόρπισαν την δύναμή μου οι ταλαιπωρίες ακόμα και τα κόκκαλά μου φθάρηκαν.

11. Σε όλους τους εχθρούς μου έγινα περίγελως, στους γείτονες αντιπαθής και φό-

βος στους γνωστούς μου· όσοι με βλέπουν έξω, φεύγουν από μπρος μου.

12. Με ξέχασαν οι άνθρωποι σαν να 'μου-
να νεκρός, με πέταξαν σαν το σπασμένο
σκεύος.

13. Απ' όσους γύρω κατοικούν διαβολές
μονάχα άκουγα, να μου αφαιρέσουν την ζωή
ήταν η πρόθεσή τους.

14. Αλλά εγώ σε Σένα μόνον, Κύριε, ήλ-
πισα Εσύ είσαι ο Θεός μου, είπα.

15. Στα χέρια Σου η ζωή μου βρίσκεται
λευτέρωσέ με από των εχθρών και απ' αυ-
τών που με καταδιώκουνε, τα χέρια.

16. Δείξε την παρουσία Σου σε μένα, Κύ-
ριε, σώσε με, με το έλεός Σου.

17. Μη με ντροπιάσεις, Κύριε, εμένα που
Σε επικαλέστηκα ας ντροπιασθούν οι ασε-
βείς και ας κατεβούν στον Άδη.

18. Ας βουβαθούν τα χείλη αυτά τα δόλια
που εκστομίζουν ψέματα υπερήφανα με πε-
ριφρόνηση του δίκαιου ανθρώπου.

19. Πόσο μεγάλη είναι η αγαθότητά Σου,
Κύριε, που την επιφυλάσσεις για εκείνους
που Σε σέβονται. Και που θα τους την χο-
ρηγήσεις μπροστά σε όλους.

20. Η μυστική Σου προστασία θα τους σκεπάζει από ανθρώπινες ταραχές και στην δική Σου αγκαλιά θα προστατεύονται από επιθέσεις των εχθρών τους.

21. Ευλογημένος να 'ναι ο Κύριος που με ασφάλισε με το έλεός Του σαν μέσα σε οχυρή πόλη.

22. Ενώ εγώ μέσα στην παραζάλη μου είχα πει: απέστρεψες το πρόσωπό Σου από μένα! Συ όμως άκουσες της δεήσεώς μου την φωνή, όταν βοήθεια ζήτησα από Σένα.

23. Αγαπάτε όλοι οι ευσεβείς τον Κύριο. Ο Κύριος φροντίζει τους πιστούς και τιμωρεί πολύ σκληρά αυτούς που φέρονται μ' αλαζονεία.

24. Να είστε ανδρείοι και με γενναία καρδιά όσοι ελπίζετε στον Κύριο.

Φώτισον τούς ὀφθαλμούς μου Χριστέ ὁ Θεός, μήποτε ὑπνώσω εἰς θάνατον, μήποτε εἶπῃ ὁ ἐχθρός μου· Ἰσχυσα πρὸς αὐτόν.

Δόξα...

Ἀντιλήπτωρ τῆς ψυχῆς μου, γενοῦ, ὁ Θεός, ὅτι μέσον διαβαίνω παγίδων πολλῶν· ρῦσαί με ἐξ αὐτῶν, καί σῶσόν με, ἀγαθέ, ὡς φι-

λάνθρωπος.

Καί νῦν...

Ὅτι οὐκ ἔχομεν παρρησίαν διὰ τὰ πολλά ἡμῶν ἁμαρτήματα, σύ τόν ἐκ σοῦ γεννηθέντα δυσώπησον, Θεοτόκε Παρθένε· πολλά γάρ ἰσχύει δέησις Μητρός, πρὸς εὐμένειαν Δεσπότου· μή παρίδῃς ἁμαρτωλῶν ἰκεσίας ἢ πάνσεμνος· ὅτι ἐλεήμων ἐστί, καί σώζειν δυνάμενος, ὁ καί παθεῖν ὑπέρ ἡμῶν, σαρκί καταδεξάμενος.

Ψαλμός 89

1. Κύριε, καταφύγιο υπήρξες της ζωής μας σ' όλες τις παρελθούσες γενεές.
2. Προτού πλάσεις την γη και τους ανθρώπους πάντοτε ήσουν παρών.
3. Δεν θέλεις την ταπείνωση, αλλά την επιστροφή σε Σένα, των ανθρώπων.
4. Δώσε μας, Κύριε, ζωή. Τα χίλια χρόνια σαν την ημέρα, είναι στα μάτια Σου, που πέρασε και σαν τη βάρδια την νυχτερινή.
5. Η ανθρώπινη ζωή μερικά μόνον χρόνια θα είναι. Μοιάζει με χλόη πρωινή.

6. Το πρωί θα ανθίσει και θα γεράσει, το βράδυ θα πέσει, θα σκληρύνει και θα ξεραθεί.

7. Έτσι και μας η οργή Σου μας αφάνισε και μας συνετάραξε ο θυμός Σου.

8. Τις ανομίες μας τις έβαλες μπροστά Σου, όλη μας τη ζωή κάτω απ' της όψης Σου το φως.

9. Πέρασαν όλες οι ημέρες μας, η οργή Σου τις αφάνισε· τα χρόνια μας διαλύθηκαν σαν της αράχνης τον ιστό.

10. Εβδομήντα είναι τα χρόνια της ζωής και για γερούς ογδόντα, το παραπάνω κούραση, κατάπτωση σωματική και μισεμός.

11. Ποιος κατανόησε ποτέ την δύναμη της οργής Σου και ποιος τη βία του θυμού Σου;

12. Δίδαξέ μας λοιπόν τρόπο ζωής και 'μεις επίγνωση θα αποκτήσουμε βαθειά.

13. Στρέψε σε μας ευνοϊκό το πρόσωπό Σου, Κύριε, σπλαχνίσου εμάς τους δούλους Σου.

14. Χόρτασέ μας εξαρχής με την αγάπη Σου, Κύριε, και θα 'χουμε ευφροσύνη και αγαλλίαση όλες τις μέρες της ζωής μας.

15. Ας ευφρανθούμε αντί των ημερών που μας ταπεινώσες και για τα χρόνια που ήτανε γεμάτα δυστυχίες.

16. Δες με συμπάθεια τους δούλους Σου, τα έργα των χειρών Σου· και καθοδήγησε τα τέκνα τους.

17. Η αγάπη του Θεού ας βρίσκεται με μας, τα έργα μας ας κατευθύνει.

Ευχή αγίου Βασιλείου

Κύριε και Θεέ μας, συ που κατά την διάρκεια της ημέρας μάς προστάτευσες από επιθέσεις τους, λύτρωσέ μας από κάθε δαιμονική παρουσία και τώρα που πλησιάζει η νύχτα. Την ύψωση των χειρών μας προς Εσένα, δέξου την σαν εσπερινή θυσία. Αξίωσέ μας να περάσουμε την ερχόμενη νύχτα ελεύθεροι από πειρασμούς και χωρίς αμαρτίες. Λύτρωσέ μας από κάθε ταραχή και δειλία δαιμονική. Χάρισε στις ψυχές μας κατάνυξη και στις σκέψεις μας την φροντίδα του πώς θα παρασταθούμε ενώπιόν Σου την ημέρα της Δευτέρας Σου Παρουσίας.

Η αγάπη μας για Σένα, ας σταθεροποιεί τις ενέργειες των σωματικών μας λειτουργιών, σε υπακοή στον τρόπο ζωής που υποδεικνύουν οι άγιες εντολές Σου, ώστε να είμαστε κύριοι των επιθυμιών μας.

Λύτρωσέ μας από κάθε αισχρή, άπρεπη και βλαβερή φαντασία και επιθυμία. Δώσε μας δύναμη στην προσευχή, στήριξέ μας στην πίστη στο άγιο Πρόσωπό Σου και στην προκοπή της πορείας προς Εσένα Κύριε, με την θέληση και την καλωσύνη του μονογενούς Σου Υιού και του Παναγίου Σου Πνεύματος, μαζί με τους οποίους είσαι δοξασμένος τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων.

Προσευχή Μανασσή

Κύριε Παντοκράτορ Θεέ των πατέρων μας του Αβραάμ του Ισαάκ και του Ιακώβ και όλων των αγίων απογόνων τους, Συ που δημιούργησες τον ουρανό και την γη με όλη τους την ομορφιά· Συ που καθόρισες με μόνο τον λόγο Σου τα όρια της θαλάσσης·

Εσένα που ευλαβικά φοβάται όλη η κτίση·
Εσένα που είσαι Θεός μέγας, εύσπλαχνος
και πολυέλεος· Εσένα που εξαιτίας της
απέραντης αγάπης Σου έδωσες δυνατότητα
μετανοίας και αφέσεως των αμαρτημάτων
για σωτηρία ημών των αμαρτωλών· Εσέ-
να Κύριε των δυνάμεων ευχαριστώ, γιατί
έδωσες και σε μένα που έχω κάνει αμαρ-
τίες περισσότερες απ' όσους οι κόκκοι του
άμμου της θαλάσσης, δυνατότητα μετανοί-
ας. Περίσσεψαν οι αμαρτίες μου, Κύριε,
αυξήθηκαν, και δεν είμαι άξιος να ατενίσω
τόν ουρανό γιατί το πλήθος των αμαρτιών
γίνεται ασήκωτο βάρος στους ώμους μου
και δεν έχω άνεση να προσευχηθώ γιατί Σε
έθλιψα, Κύριε, κάνοντας αμαρτίες μπρος
στα μάτια Σου και παραβαίνοντας τα προ-
στάγματά Σου.

Τώρα, γονατίζει η καρδιά μου ενώπιόν
Σου Κύριε και παρακαλεί την ευσπλαχνία
Σου. Αμάρτησα Κύριε, αμάρτησα πολύ και
το ξέρω, αλλά Σε παρακαλώ: Συγχώρησέ με
και μη αφήσεις να καταστραφώ, μαζί με τις
αμαρτίες μου, ούτε να χωριστώ από Σένα
αιωνίως. Συ, Κύριε, είσαι Θεός που δέχεσαι

την μετάνοια και θα δείξεις και σε μένα όλη Σου την καλωσύνη, αφού ανάξιο όντα θα με σώσεις κατά το πολύ έλεός Σου, και θα Σε δοξολογώ όλες τις ημέρες της ζωής μου, γιατί Εσένα υμνεί κάθε ύπαρξη ουράνια και δική Σου είναι η δόξα στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Προσευχή συγχωρήσεως

Συγχώρησε, Κύριε, αυτούς που μας μισούν και μας αδικούν. Δείξε έλεος στους ελεήμονες. Στους αδελφούς και οικείους μας ικανοποίησε τα προς σωτηρίαν αιτήματά τους και χάρισέ τους την αιώνια ζωή Σου. Θεράπευσε τους ασθενείς. Καθοδήγησε τους ταξιδιώτες. Όσους μας βοηθούν και μας ελεούν συγχώρησέ τους τις αμαρτίες. Όσους μας παρακάλεσαν, εμάς τους ανάξιους, να προσευχηθούμε γι' αυτούς, συγχώρησέ τους και ελέησέ τους κατά το μέγα Σου έλεος. Μνήστητι Κύριε, όλων των πατέρων και των αδελφών μας που έχουν πεθάνει και ανάπαυσέ τους εκεί που δεσπόζει το φως του

προσώπου Σου. Μνήσθητι Κύριε όλων των αιχμαλώτων, σε κάθε είδους αιχμαλωσία αδελφών μας και λύτρωσέ τους από κάθε άσχημη περίσταση. Μνήσθητι Κύριε όλων των χριστιανών που μέσα στην Εκκλησία Σου αγωνίζονται να τηρήσουν το θέλημά Σου και ικανοποίησε τα προς σωτηρίαν αιτήματά τους και χάρισέ τους ζωή αιώνια. Θυμήσου Κύριε κι εμάς τους αμαρτωλούς και ανάξιους δούλους Σου και φώτισε τον νου μας με το φως της γνώσεως του θελήματός Σου και οδήγησέ μας στον δρόμο της ζωής των εντολών Σου, με τις πρεσβείες της Παναχράντου Μητέρας Σου, Υπεραγίας Θεοτόκου Μαρίας και όλων Σου των αγίων. Αμήν.

Κύριε τῶν Δυνάμεων, μεθ' ἡμῶν γενοῦ· ἄλλον γάρ ἐκτός Σου βοηθόν, ἐν θλίψεσιν οὐκ ἔχομεν· Κύριε τῶν Δυνάμεων, ἐλέησον ἡμᾶς.

Κύριε, εἰ μὴ τοὺς Ἁγίους Σου εἶχομεν πρεσβευτάς, καί τήν ἀγαθότητά Σου συμπαθοῦσαν ἡμῖν, πῶς ἐτολμῶμεν, Σῶτερ, ὑμνῆσαί

σε, ὃν εὐλογοῦσιν ἀπαύστως Ἄγγελοι; Καρδιογνώστα, φεῖσαι τῶν ψυχῶν ἡμῶν.

Δόξα...

Πολλά τά πλήθη τῶν ἐμῶν Θεοτόκε, πταισμάτων· πρὸς σέ κατέφυγον, Ἄγνη, σωτηρίας δεόμενος· Ἐπίσκεψαι τήν ἀσθενοῦσάν μου ψυχήν, καί πρέσβευε τῷ Υἱῷ σου καί Θεῷ ἡμῶν, δοθῆναί μοι τήν ἄφεσιν ὧν ἔπραξα δεινῶν, μόνη εὐλογημένη.

Καί νῦν...

Παναγία Θεοτόκε, τόν χρόνον τῆς ζωῆς μου, μή ἐγκαταλίπης με, ἀνθρωπίνη προστασία, μή καταπιστεύσης με, ἀλλ' αὐτή ἀντιλαβοῦ, καί ἐλέησόν με.

Δι' εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός ἡμῶν, ἐλέησόν ἡμᾶς. Ἀμήν.

Προσευχές ετοιμασίας για τη Θεία Μετάληψη

Θεωρούμε ότι είναι σπουδαιότερο γεγονός να έχει κάποιος όλη την εβδομάδα μέσα του, την ενθύμηση της Κυριακάτικης μετοχής στην Αγία Ευχαριστία, παρά να διαβάζει μια ακολουθία εν είδει “passport” για την Μετάληψη. Με αυτό το σκεπτικό ταξινομήσαμε σε επτά τμήματα (μαζί με την ευχαριστήρια προσευχή) την προετοιμασία για την Θεία Κοινωνία, προκειμένου να υποβοηθούμαστε να έχουμε κέντρο της όλης εβδομάδας την Κυριακή και την Μετάληψη των αγίων Μυστηρίων.

Αυτή η “ακολουθία” είναι μια επιπλέον απόδειξη του ότι οι χριστιανοί μας έχουν αποκοπεί από το Σώμα της Ευχαριστίας και το γλωσσικό ακατανόητο της Θείας Λειτουργίας “γέννησε” υποκατάστατα. Όλα όσα έχει αυτή η ακολουθία περιέχονται στις ευχές της Θ. Λειτουργίας, οι οποίες ατυχώς δεν ακούγονται.

Αυτονόητο ότι η προετοιμασία μετοχής στην Ευχαριστία δεν εξαντλείται μόνο σ' αυτές τις προσευχές. Οπωσδήποτε έχει προηγηθεί νηστεία (φαγητό χωρίς λάδι δηλαδή) την Τετάρτη και την Παρασκευή που προηγούνται καθώς και μικρή εγκράτεια το βράδυ του Σαββάτου, όπως επίσης σε κάθε παραμονή μεταλήψεως, σε άλλη τυχόν ημέρα.

Δεν μπορεί να ισχυρίζεται κάποιος ότι αγαπά τον Χριστό και συγχρόνως να δυσανασχετεί στο να κάνει μια μικρή θυσία αγάπης. Η πνευματική ζωή δεν είναι καλές σκέψεις, αλλά τρόπος ζωής.

Δευτέρα βράδυ

ὠδή α΄

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ἄρτος ζωῆς, αἰωνιζούσης γενέσθω μοι, τό
Σῶμά σου τό ἅγιον, εὐσπλαγχνε Κύριε,
καί τό τίμιον Αἷμα, καί νόσων πολυτρόπων
ἀλεξιτήριον.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Βεβηλωθείς, ἔργοις ἀτόποις ὁ δεῖλαιος, τοῦ
Σοῦ ἀχράντου Σώματος καί θείου Αἵματος,
ἀνάξιος ὑπάρχω, Χριστέ τῆς μετουσίας, ἧς
με ἀξίωσον.

Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Γῆ ἀγαθή, εὐλογημένη Θεόνομφε, τόν
στάχυν ἢ βλαστήσασα τόν ἀγεώργητον, καί
σωτήριοιόν κόσμῳ, ἀξίωσόν με τοῦτον τρώ-
γοντα σώζεσθαι.

ὠδή γ΄

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Δακρῶν μοι παράσχου Χριστέ ῥανίδας, τόν
ῥύπον τῆς καρδίας μου καθαιρούσας, ὡς ἂν
εὐσυνειδότης κεκαθαρμένος, πίστει προσέρ-
χωμαι, καί φόβῳ Δέσποτα, ἐν τῇ μεταλήψει

τῶν θείων Δώρων Σου.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Εἰς ἄφεισιν γενέσθω μοι τῶν πταισμάτων,
τό ἄχραντόν Σου Σῶμα καί θεῖον Αἷμα,
εἰς Πνεύματος Ἁγίου τε κοινωνίαν, καί εἰς
αἰώνιον ζωήν φιλόανθρωπε, καί παθῶν καί
θλίψεων ἀλλοτριώσιν.

Ἵπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Ζωῆς τοῦ Ἄρτου τράπεζα, Παναγία, τοῦ
ἄνωθεν δι' ἔλεον καταβάντος, καί κόσμου
καινοτέραν ζωήν διδόντος, κάμῃ ἀξιώσιν
νῦν τόν ἀνάξιον, μετά φόβου γεύσασθαι
τούτου καί ζήσεσθαι.

ὠδή δ'

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ἡθέλησας δι' ἡμᾶς σαρκωθεῖς, Πολυέλεε,
τυθῆναι ὡς προβάτον, διά βροτῶν ἀμαρ-
τήματα, ὅθεν ἰκετεύω Σε, καί τά ἐμά ἐξα-
λείψαι πλημμελήματα.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Θεράπευσον, τῆς ψυχῆς μου τά τραύματα,
Κύριε, καί ὅλον ἁγίασον, καί καταξιώσιν
Δέσποτα, ὅπως κοινωνήσω Σου, τοῦ μυστι-
κοῦ θείου Δείπνου ὁ ταλαίπωρος.

Υπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Ίλέωσαι, καί ἐμοί τόν ἐκ σπλάγχνων Σου
Δέσποινα, καί τήρει με ἄρρυπον, τόν σόν
ϊκέτην καί ἄμεμπτον, ὅπως, εἰσδεχόμενος,
τόν νοητόν μαργαρίτην ἀγιάζωμαι.

ὠδή ε΄

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Καθὼς προέφησ Χριστέ, γενέσθω δὴ τῷ
εὐτελεῖ δούλῳ Σου, καί ἐν ἐμοί μείνον ὡς
ὑπέσχου· ἰδού γάρ τό Σῶμα, τρώγω Σου τό
θεῖον, καί πίνω τό Αἷμά Σου.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Λόγε Θεοῦ καί Θεέ, ὁ ἄνθραξ γένοιτο τοῦ
Σοῦ Σώματος, εἰς φωτισμόν τῷ ἐσκοτισμένῳ
ἐμοί καί καθαρισμόν, τῆς βεβηλωθείσης
ψυχῆς μου τό Αἷμά Σου.

Υπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Μαρία Μήτηρ Θεοῦ, τῆς εὐωδίας τό σεπτόν
σκήνωμα, ταῖς σαῖς εὐχαῖς, σκεῦος ἐκλογῆς
με ἀπέργασαι, ὅπως τῶν Ἁγιασμάτων μετέ-
χω τοῦ Τόκου Σου.

Προσευχή λατρείας

Με αφοσίωση σε λατρεύω, κρυμμένη Θεότητα,
Εσένα τον αληθινά παρόντα κάτω απ' αυτά
τα σχήματα·
Όλη η καρδιά μου υποτάσσεται μπροστά σου,
αφού να σε θεωρήσει πλήρως, αστοχεί.

Όραση, αφή, γεύση αποτυγχάνουν όταν πρό-
κειται για σένα,
αλλά μόνο την ακοή μπορεί κανείς άφοβα
να εμπιστεύεται:
πιστεύω ό,τι είπε ο Υιός του Θεού:
τίποτα άλλο εκτός από τον Αληθινό Λόγο,
για την αλήθεια.

Πάνω στον σταυρό ήταν κρυμμένη μόνο η
Θεότητα·
εδώ είναι το ίδιο κρυμμένη και η ανθρώπινη
ιδιότητα:
και στις δύο ωστόσο, πιστεύοντας και ομο-
λογώντας τες,
ζητώ εκείνο που ζήτησε ο μετανοημένος λη-
στής.

Χωρίς πληγές, σαν τον Θωμά, να εξετάζω·
«Ο Θεός μου» κι εγώ να σε ομολογώ.
Κάνε με να πιστεύω σ' Εσένα όλο και πε-
ρισσότερο,
Σ' Εσένα να έχω την ελπίδα μου, Εσένα ν'
αγαπώ.

Ω μνήμη του θανάτου του Κυρίου,
το ζωντανό φωμί που δίνει στους ανθρω-
πους ζωή,
δώσε στην ψυχή μου να ζει από σένα,
τη δική σου γλυκύτητα να γεύεται και εδώ
παντοτινά.

Σπλαχνικέ πελεκάνε Κύριε Ιησού,
εμένα τον ακάθαρμο καθάρισέ με, με το Αί-
μα Σου,
που μια του σταγόνα κάνει να σωθεί
όλος ο κόσμος απ' όλες τις αμαρτίες του.

Ιησού, που “κρυμμένο” τώρα σε βλέπω,
δώσε, σε παρακαλώ, εκείνο που τόσο διψώ:
Να σε διακρίνω, με αποκαλυμμένη μορφή,
ευτυχισμένος, στη θέαση της δόξας Σου.

Τρίτη βράδυ

ὠδή στ΄

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Νοῦν ψυχὴν καὶ καρδίαν ἀγίασον, Σῶτερ
καὶ τό σῶμά μου, καὶ καταξίωσον, ἀκατα-
κρίτως Δέσποτα, τοῖς φρικτοῖς Μυστηρίοις
προσέρεσθαι.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ξενωθεῖην παθῶν καὶ τῆς χάριτος, σχοίην
τε προσθήκην ζωῆς καὶ ἀσφάλειαν, διὰ τῆς
μεταλήψεως τῶν ἁγίων, Χριστέ Μυστηρίων
Σου.

Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Ὁ Θεοῦ Θεός Λόγος ὁ ἅγιος, ὅλον με ἀγία-
σον νῦν προσερχόμενον, τοῖς θείοις Μυστη-
ρίοις Σου, τῆς ἁγίας Μητρὸς Σου δεήσε-
σιν.

ὠδή ζ΄

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Πηγὴ ἀγαθῶν, ἢ μετάληψις Χριστέ, τῶν ἀθα-
νάτων Σου, νῦν Μυστηρίων γενηθήτω μοι,
φῶς καὶ ζωὴ καὶ ἀπάθεια, καὶ πρὸς ἀρετῆς
θειοτέρας προκοπὴν καὶ ἐπίδοσιν, πρόξενος

μόνε Ἄγαθέ, ὅπως δοξάζω Σε.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ῥυσθείην παθῶν καί ἐχθρῶν καί ἀνα-
γκῶν καί πάσης θλίψεως, τρόμῳ καί πόθῳ
προσιῶν τανῦν, μετ' εὐλαβείας, φιλάνθρωπε,
Σοῦ τοῖς ἀθανάτοις, καί θείοις Μυστηρίοις,
καί ψάλλειν Σοι, εὐλογητός εἶ ὁ Θεός, ὁ τῶν
Πατέρων ἡμῶν.

Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Σωτῆρα Χριστόν, ἡ τεκοῦσα ὑπέρ νοῦν
Θεοχαρίτῳ, ἐκδυσωπῶ Σε νῦν ὁ δοῦλός
Σου, τήν καθαρὰν ὁ ἀκάθαρτος, μέλλοντά
με νῦν τοῖς ἀχράντοις Μυστηρίοις προσέρ-
χεσθαι, κάθαρρον ὅλον μολυσμοῦ, σαρκός
καί πνεύματος.

ὠδή η'

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Τῶν οὐρανίων καί φρικτῶν, καί ἁγίων Σου
Χριστέ, νῦν Μυστηρίων, καί τοῦ θείου Σου
Δείπνου, καί μυστικοῦ κοινωνόν, γενέσθαι
κάμέ, καταξίωσον, τόν ἀπεγνωσμένον, ὁ
Θεός ὁ Σωτήρ μου.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ὑπό τήν σήν καταφυγῶν, εὐσπλαγχίαν,

Ἄγαθέ, κράζω σοι φόβω, ἐν ἐμοί μείνον,
Σῶτερ, ἀγῶ ὡς ἔφης ἐν σοί, ἰδοῦ γάρ,
θαρρῶν τῷ ἐλέει Σου, τρώγω Σου τό Σῶμα,
καί πίνω Σου τό Αἷμα.

Ἵπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Φρίττω δεχόμενος τό πῦρ, μή φλεχθῶ ὡσεὶ
κηρός καί ὡσεὶ χόρτος. ὦ φρικτοῦ Μυστη-
ρίου! ὦ εὐσπλαγχνίας Θεοῦ! Πῶς θείου
Σώματος καί Αἵματος, ὁ πηλός μετέχω, καί
ἀφθαρτοποιοῦμαι;

ὠδή θ´

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Χρηστός ἐστὶ γεύσασθε, καί ἴδετε ὁ Κύριος,
δι´ ἡμᾶς καθ´ ἡμᾶς γάρ πάλαι γενόμενος,
ἅπαξ ἑαυτὸν τε προσάξας, ὡς προσφοράν,
Πατρί τῷ ἰδίῳ, αἰὶ σφαγιαῖζεται, ἀγιαζῶν
τούς μετέχοντας.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι
Ψυχὴν σὺν τῷ σώματι, ἀγιασθεῖην, Δέσποτα,
φωτισθεῖην, σωθεῖην, γενοίμην οἶκός Σου, τῇ
τῶν Μυστηρίων μεθέξει τῶν ἱερῶν ἐνοικόν
Σε ἔχων, σὺν Πατρί καί Πνεύματι, εὐεργέτα
Πολυέλεε.

Δόξα σοι ὁ Θεός ἡμῶν δόξα σοι

Ὡς πῦρ γενηθήτω μοι, καί ὡσεὶ φῶς τό Σῶμά
Σου, καί τό Αἷμα, Σωτήρ μου, τό τιμιώτατον,
φλέγον ἀμαρτίας τήν ὕλην, καί ἐμπιπρῶν
παθῶν τάς ἀκάνθας, καί ὅλον φωτίζον με,
προσκυνεῖν Σου τήν θεότητα.

Ἵπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς
Θεός σεσωμάτῳται, ἐκ τῶν ἀγνῶν αἱμάτων
Σου, ὅθεν πᾶσα ὕμνει Σε γενεά Δέσποινα.
Νόων τε τά πλήθη δοξάζει, ὡς διά Σοῦ
σαφῶς κατιδόντα, τόν πάντων δεσπόζοντα,
οὐσιωθέντα τό ἀνθρώπινον.

Προσευχή ικεσίας

Παντοδύναμε και αἰώνιε Κύριε,
ιδού πλησιάζω στο Μυστήριο του Μονογε-
νούς Υἱού σου,
του Κυρίου μας Ιησού Χριστού,
ὡς ασθενής στον θεράποντα της ζωῆς,
ὡς ἀκάθαρτος στην πηγῆ της ευσπλαχνίας,
ὡς τυφλός στο φως της αἰώνιας λαμπρότητας,
ὡς φτωχός και ἀθλιός, στον Κύριο του ου-
ρανοῦ και της γης.

Ζητώ ἀπό την ἀπειρη γενναιοδωρία Σου

να δεχθείς να θεραπεύσεις την ασθένειά μου,
να πλύνεις τη ρυπαρότητά μου,
να πλουτίσεις την φτώχεια μου,
να ντύσεις τη γυμνότητά μου,
να φωτίσεις την τύφλωσή μου,
ώστε να λάβω τον Άρτο των αγγέλων,
τον Βασιλέα των βασιλέων
και Κύριο των κυρίων,
με βαθύτατο σεβασμό και ταπεινοφροσύνη,
με συντριβή και ευλάβεια,
με αγνότητα και πίστη,
με διαθέσεις και προθέσεις,
που αρμόζουν στη σωτηρία της ψυχής μου.

Δώσε μου σε παρακαλώ
να λάβω, όχι μόνο τα αισθητά σημεία του
Μυστηρίου του Σώματος
και του Αίματος του Κυρίου,
αλλά και τη δύναμη αυτού του Μυστηρίου.
Πραότατε Κύριε, κάνε να μεταλάβω αξίως
το Σώμα και το Αίμα του Μονογενοῦς Υιού
Σου,
του Κυρίου μας Ιησού Χριστού,
το οποίο εκείνος έλαβε από την Αειπάρθενο
Μαρία,

ώστε να αξιωθώ να ενσωματωθώ στο Μυστικό Του Σώμα
και να συναριθμηθώ ανάμεσα στα μέλη Του.

Πατέρα γεμάτε αγάπη,
αυτόν τον αγαπημένο Υιό Σου,
τον οποίο κατά την επίγεια πορεία μου,
λαβαίνω “κρυμμένον” στο μυστήριο της Θείας
Ευχαριστίας,
δώσε μου, να Τον ατενίσω μια “μέρα”
για πάντα, με “ακάλυπτο πρόσωπο”,
Αυτόν, που ζει και βασιλεύει στους αιώνες
των αιώνων. Αμήν.

Τετάρτη βράδυ

Ψαλμός 22

1. Ο Κύριος φροντίζει για μένα και δεν θα στερηθώ τίποτε.
2. Με έβαλε να «κατοικώ» στην Εκκλησία, που είναι πλήρης πνευματικής τροφής, με μεγάλωσε με την ανάπαυση του Βαπτίσματος.
3. Επέστρεψε την ψυχή μου από τα «εί-

δωλα». Με οδήγησε στον δρόμο της καλωσύνης με την αγάπη, που είναι το όνομά Του.

4. Τώρα και ο θάνατος δε με φοβίζει για-τί και στον θάνατο ο Χριστός είναι μαζί μου. Ο Σταυρός Σου Κύριε με ενουθέτησε.

5. Παρέθεσες για μένα δείπνο το Σώμα Σου και το Αίμα Σου, εις πείσμα των δαιμόνων που με ταλαιπωρούν.

Άλειψες με το χρίσμα του αγίου Πνεύματος το κεφάλι μου, “μέθυσες” την ύπαρξή μου με την Ευχαριστία.

6. Η αγάπη Σου Κύριε, ας με αναζητά σ’ όλη μου τη ζωή.

Τάς ανομίας μου πάριδε, Κύριε, ό έκ Παρθένου τεχθείς καί τήν καρδίαν μου καθάρισον, ναόν αὐτήν ποιῶν τοῦ ἀχράντου Σου Σώματος καί Αἵματος, μή με ἐξουδενώσης ἀπό τοῦ Σοῦ προσώπου, ό ἀμέτρητον ἔχων τό μέγα ἔλεος.

Δόξα...

Εἰς τήν μετάληψιν τῶν ἁγιασμάτων σου, πῶς ἀναιδεσθῶ ό ἀνάξιος; Ἐάν γάρ τολμήσω σοι προσελθεῖν σύν τοῖς ἀξίοις, ό χιτῶν

με ἐλέγχει, ὅτι οὐκ ἔστι τοῦ Δείπνου, καί
κατάκρισιν προξενήσω τῇ πολυμαρτήτῳ
μου ψυχῇ. Καθάρισον, Κύριε, τόν ῥύπον τῆς
ψυχῆς μου καί σῶσόν με ὡς φιλάνθρωπος.

Καί νῦν...

Πολλά τά πλήθη τῶν ἐμῶν, Θεοτόκε, πται-
σμάτων, πρὸς σέ κατέφυγον ἀγνή, σωτηρίας
δεόμενος. Ἐπίσκεψαι τὴν ἀσθενοῦσάν μου
ψυχὴν, καί πρέσβευε τῷ Υἱῷ σου καί Θεῷ
ἡμῶν, δοθῆναι μοι τὴν ἄφεσιν, ὧν ἔπραξα
δεινῶν, μόνη εὐλογημένη.

Προσευχὴ του αγ. Αμβροσίου

Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, ντρέπομαι να πλησιάσω
στην Τράπεζα του γλυκυτάτου Συμποσίου
σου, εγώ ο αμαρτωλός.

Δεν προβάλλω αξιώσεις, στηριζόμενος σε δι-
κές μου αρετές,

αλλά εμπιστεύομαι τη δική Σου ευσπλαχνία
και καλοσύνη.

Δυστυχώς έχω καρδιά και σώμα, που τα κη-
λίδωσα με πολλά πταίσματα,

και νου και γλώσσα, που δεν τα προφύλαξα
με επιμέλεια.

Γι' αυτό, Ελεήμων Κύριε,
εγώ ο άθλιος ευρισκόμενος σε αμηχανία,
προστρέχω και σπεύδω σ' Εσένα,
την πηγή του ελέους, ζητώντας έλεος και θε-
ραπεία.

Καταφεύγω στην προστασία Σου·
δεν μπορώ να Σε αντέξω ως Κριτή, ποθώ να
Σε έχω Σωτήρα.

Σου δείχνω, Κύριε, τις πληγές μου,
και εκφράζω την ντροπή μου για τις αμαρ-
τίες μου.

Γνωρίζω τα πολλά και μεγάλα αμαρτήματά
μου, για τα οποία φοβάμαι.

Ελπίζω, όμως, στο πέλαγος της ευσπλαχνί-
ας Σου, που είναι απέραντη.

Στρέψε προς εμένα τα σπλαγχνικά Σου μά-
τια,

Κύριε Ιησού Χριστέ, Αιώνιε Βασιλεύ,
Θεέ και Άνθρωπε, Συ που σταυρώθηκες για
τον άνθρωπο!

Εισάκουσέ μου.

Σ' Εσένα ελπίζω.

Σπλαχνίσου με, εμένα που είμαι γεμάτος

αθλιότητες και αμαρτίες,
Συ, που ποτέ δεν θ' αφήσεις να στερέψει η
πηγή του ελέους Σου!

Χαίρε, Σωτήριο Θύμα, που προσφέρθηκες για
μένα
και για όλο το ανθρώπινο γένος
πάνω στο Σταυρό.

Χαίρε, περίφημο και πολύτιμο Αίμα,
που αναβλύζεις από τις πληγές του Εσταυ-
ρωμένου Κυρίου μου, Ιησού Χριστού,
και “πλένεις” τις αμαρτίες όλου του κό-
σμου.

Ενθυμήσου, Κύριε, το πλάσμα σου, που το
λύτρωσες με το Αίμα σου,
μετανιώ και επιθυμώ να διορθώσω ό,τι έ-
κανα.

Αφαίρεσε από μένα,
Πολυεύσπλαχνε Πατέρα, τα τραύματα και
τις ουλές και συγχώρησε όλες τις ψυχοσω-
ματικές αμαρτίες μου,
ώστε να αξιωθώ να γευθώ αξίως τα Άγια

των Αγίων.

Αυτή η ιερή τροφή του Σώματος και του Αί-
ματός Σου,
που εγώ ο ανάξιος σκοπεύω να λάβω,
ας μου συγχωρέσει τις αμαρτίες,
ας καθαρίσει τελείως τα εγκλήματά μου,
ας διώξει τις αισχρές σκέψεις μου,
και ας ανανεώσει τις καλές προθέσεις μου.
Ας με οδηγήσει αποτελεσματικά στα έργα
που Σε ευαρεστούν
και ας προστατεύει σταθερά την ψυχή και
το σώμα μου
ενάντια στις επιβουλές των εχθρών μου.
Αμήν.

Πέμπτη βράδυ

Δέσποτα Κύριε Ιησού Χριστέ ο Θεός μας, η
πηγή της ζωής και της αθανασίας, ο δημι-
ουργός του παντός, ο συνάναρχος Υιός του
ανάρχου Πατρός.

Συ που από υπέρμετρη αγάπη έλαβες
σάρκα κι έγινες άνθρωπος και σταυρώθηκες

και θυσιάστηκες για μας τους αγνώμονες κι αχαρίστους· και με το αίμα Σου ανέπλασες την φύση μας που είχε φθαρεί από την αμαρτία·

Συ Κύριε Ιησού Χριστέ, δέξαι και την μετάνοια εμού του αμαρτωλού και άκουσε, με κατανόηση και αποδοχή τα λόγια της προσευχής μου·

Αμάρτησα, Κύριε, σαν τον άσωτο και δεν είμαι άξιος να ατενίσω την δόξα του προσώπου Σου, διότι κατεφρόνησα την αγάπη Σου, παραβαίνοντας τις εντολές Σου και καταπατώντας το θέλημά Σου.

Αλλά Συ, Κύριε, όντας ανεξίκακος, μακρόθυμος και πολυέλεος, δε με εγκατέλειψες στη φθορά των αμαρτιών μου, περιμένοντας οπωσδήποτε την επιστροφή μου σε Σένα. Συ, Κύριε, έχεις πει με το στόμα των προφητών Σου, ότι δεν επιθυμείς τον θάνατο του αμαρτωλού αλλά την επιστροφή του στην Ζωή. Ούτε θέλεις να χαθεί το δημιουργημά Σου, ούτε χαίρεις με την «απώλεια» ανθρώπων, αλλά επιθυμείς διακαώς να σωθούν όλοι και να γευθούν την αλήθεια της παρουσίας Σου.

Εγώ λοιπόν, αν και είμαι ανάξιος του ουρανού και της γης και αυτής ακόμα της προσκαιρης ζωής, αφού αλλοίωσα, την κατ' εικόνα Σου δημιουργηθείσα ύπαρξή μου, υποτάσσοντας όλο μου τον εαυτό στην αμαρτία και υποδουλώνοντάς τον σε εγωκεντρικές ηδονές, προσέρχομαι σε Σένα, παίρνοντας θάρρος από την άμετρη καλωσύνη Σου και χωρίς να απελπίζομαι για τη σωτηρία μου, αφού είμαι δημιούργημα δικό Σου.

Δέξου κι εμένα, φιλόανθρωπε Χριστέ, όπως δέχτηκες την πόρνη, τον ληστή, τον τελώνη και τον άσωτο. Ανακούφισέ με από το βαρύ φορτίο των αμαρτιών, Συ, που φορτώθηκες τις αμαρτίες όλου του κόσμου και γιάτρεψες τις αρρώστιες όλων των ανθρώπων.

Συ που κάλεσες κοντά Σου για να τους αναπαύσεις, όλους τους κουρασμένους και φορτωμένους ποικίλα βάρη.

Συ που δεν ήρθες στον κόσμο για να καλέσεις τους δικαίους αλλά τους αμαρτωλούς, να επιστρέψουν “εν μετανοία”, καθάρισέ με από κάθε μολυσματική σαρκική ή ψυχική πληγή. Δίδαξέ με να αγωνίζομαι για τον αγιασμό μου, ώστε με καθαρή συνείδηση να

υποδεχθώ το Σώμα και το Αίμα Σου και να Σε έχω μόνιμο «κάτοικο» της καρδιάς μου, μαζί με τον Πατέρα και το άγιο Πνεύμα.

Ναι, Κύριε Ιησού Χριστέ και Θεέ μου, κά-νε να μην είναι για μένα εις κρίμα η μετά-ληψη της Θείας Ευχαριστίας, ούτε να κατα-ντήσω ασθενής, ψυχικά και σωματικά, εξαι-τίας της ανάξιης μετοχής μου στα μυστήρια. Κάνε μέχρι την τελευταία μου αναπνοή, να κοινωνώ όχι μόνον ακατακρίτως, αλλά και μετέχοντας στα χαρίσματα του Αγίου Πνεύ-ματος. Εφοδιαζόμενος για την αιώνιο ζωή, αποκτώντας απολογία αποδεκτή την ημέρα της ένδοξης Δευτέρας Παρουσίας Σου· ώστε κι εγώ μαζί με τους αγίους Σου, να γίνω μέ-τοχος της αιωνίου Βασιλείας Σου, την οποία ετοίμασες γι' αυτούς που Σε αγαπούν Κύ-ριε, μαζί με τους οποίους είσαι ενώμενος στην δόξα του φωτός του Προσώπου Σου. Αμήν.

Παρασκευή βράδυ

Κύριε και Θεέ μου, ξέρω ότι δεν είμαι άξι-

ος ούτε ικανός να Σε δεχτώ στο “σπίτι” της ψυχής μου γιατί είναι “ερείπιο” κι “έρημο” και δεν έχεις πού ν’ ακουμπήσεις. Όμως, όπως ταπεινώσες τον εαυτό Σου κι έγινες άνθρωπος, έτσι και τώρα ανέξου την “δυσωδία” μου.

Όπως καταδέχτηκες να ξαπλώσεις σε σπηλιά και σε παχνί αλόγων ζώων, έτσι καταδέξου να μπεις στο λερωμένο με αμαρτίες σώμα μου και στο “παχνί” της παράλογης ψυχής μου.

Όπως καταδέχθηκες να πας και να δειπνήσεις στο σπίτι του Σίμωνα του λεπρού, έτσι καταδέξου να μπεις και στο «σπίτι» της «λεπρής» κι αμαρτωλής ψυχής μου.

Όπως δεν απέρριψες την όμοια με μένα σε διάθεση, αμαρτωλή πόρνη, όταν Σε πλησίασε και Σε ακούμπησε, έτσι λυπήσου και μένα τον αμαρτωλό τώρα που θα Σε πλησιάσω να Σε μεταλάβω.

Όπως δεν σιχάθηκες να Σε καταφιλεί το βρωμερό και αμαρτωλό στόμα εκείνης της πόρνης, ούτε και το δικό μου στόμα να σιχαθείς, το βρωμερότερο από ‘κείνης και αμαρτωλότερο και τα βρωμερά και ακά-

θαρτα και βέβηλα χείλη μου και την ακόμα πιο ακάθαρτη γλώσσα μου.

Αλλά να γίνει το μυστήριο του Παναγίου Σώματός Σου και του τιμίου Σου Αίματος:

αγιασμός και φωτισμός και υγεία, της ψυχής και του σώματός μου,

ανακούφιση από το βάρος των πολλών σφαλμάτων μου,

περιφρούρηση από κάθε δαιμονική επίθεση,

τερματισμός των πονηρών συνηθειών των παθών μου,

ελευθερία τέλος από τα πάθη μου,

τήρηση των εντολών Σου,

αύξηση της Θείας Σου Χάριτος και οικείωση της Βασιλείας Σου.

Δεν προσέρχομαι καταφρονητικά και αδιάφορα, Χριστέ μου, στα άγια μυστήρια, αλλά ενθαρρυνόμενος από την ανέκφραστη αγάπη και καλωσύνη Σου και από τον φόβο μήπως, μένοντας μακριά από αυτά για πολύ, κινδυνεύσω να με “καταπιεί” ο διάβολος.

Σε ικετεύω λοιπόν, Πανάγιε Κύριε, αγία-

σέ μου την ψυχή και το σώμα, τον νου, την καρδιά, όλο μου το σώμα και τις επιθυμίες του και όλη μου την ύπαρξη ανακαίνισέ την και ρίζωσε την αγάπη Σου, σ' όλα τα μέλη της και αγίασέ με για πάντα.

Γίνε, Κύριε, βοηθός και κυβερνήτης της ζωής μου γεμίζοντάς την, με την ειρήνη Σου, και καταξιώνοντάς με, να σταθώ στα «δεξιά» Σου (Ματθ. 25,33) μαζί με τους αγίους Σου. Σε παρακαλούν για όλα αυτά, η Πανάχρονη Μητέρα Σου, οι άγιοι άγγελοι κι όλοι οι απ' αιώνων άγιοι, που ευαρέστησαν σε Σένα. Αμήν.

Σάββατο βράδυ

Εσένα Κύριε που είσαι ο μόνος καθαρός και άσπιλος,

Εσένα που από ανέκφραστη αγάπη και φιλανθρωπία έγινες άνθρωπος με τρόπο απεριγράπτο, από τα παρθενικά αίματα της Παναγίας Μητέρας Σου, διά του αγίου Πνεύματος, κατ' ευδοκίαν του Θεού Πατέρα,

Εσένα Κύριε Ιησού Χριστέ, Σοφία και

Ειρήνη και Δύναμη Θεού, παρακαλώ:

Νέκρωσε τα πάθη που καταστρέφουν την ψυχή μου, Συ που ως άνθρωπος καταδέχθηκες του Σταυρού τα καρφιά και τον θάνατο, που είναι για μας ο τρόπος, με τον οποίον ζωοποιούμεθα.

Σκόρπισε και θάψε, με άγιες σκέψεις, τις πονηρίες που σπέρνει στην καρδιά μου ο διάβολος, όπως και τον ίδιο τον διάβολο, Συ που με την Ταφή Σου διέλυσες το βασίλειο του θανάτου και του διαβόλου.

Ανάστησέ με, δίνοντάς μου ευκαιρίες μετανοίας και επιστροφής, εμένα που βυθίστηκα στην αμαρτία, Συ που με την Ανάστασή Σου, ανέστησες τον "προπάτορα Αδάμ", δηλαδή το γένος των ανθρώπων.

Αξίωσέ με, δια της μεταλήψεως των αγίων μυστηρίων να σωθώ και να εισέλθω στην Βασιλεία Σου, Συ που με την Ανάληψή Σου θέωσες την ανθρώπινη σάρκα που προσέλαβες και την τίμησες, κάνοντάς την συγκάθεδρο του Ανάρχου Πατρός.

Κάνε με δοχείο πλήρες αγίου Πνεύματος, Συ που με την κάθοδο του Παρακλήτου Πνεύματος, έκανες τους αγίους Σου μαθη-

τές, πανσόφους.

Ευδόκησε να Σε υποδεχθώ μαζί με τους αγίους Σου, Εσένα τον Ποιητή και Πλάστη μου κατά την ημέρα της ένδοξης δευτέρας Παρουσίας Σου, όταν θα έλθεις να κρίνεις την οικουμένη, ώστε σωσμένος να Σε δοξάζω ατέλειωτα, Εσένα, τον Άναρχο Πατέρα και το Πανάγιο και αγαθό και ζωοποιό Πνεύμα, τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Προσευχή δεήσεως

Πιστεύω, Κύριε, αλλά κάνε να πιστεύω σταθερότερα.

Ελπίζω, Κύριε, αλλά δώσε να ελπίζω με περισσότερο σιγουριά.

Αγαπώ, Κύριε, αλλά βοήθα με να αγαπώ θυσιαστικότερα.

Με τη σοφία Σου κατεύθυνέ με,
με τη δικαιοσύνη Σου συγκράτησέ με,
με την πραότητα Σου παρηγόρησέ με,
με τη δύναμή Σου προστάτευέ με.

Προσπαθώ να Σου προσφέρω, Κύριε, ό,τι σκέπτομαι.

Κάνε να είναι στραμμένο σ' Εσένα ό,τι λέω.

Να είναι για Σένα ό,τι κάνω.

Να είναι σύμφωνο μ' Εσένα ό,τι έχω.

Να θέλω ό,τι θέλεις,

να θέλω, επειδή το θέλεις,

να θέλω, όπως το θέλεις,

να θέλω, όσο Εσύ θέλεις.

Σε παρακαλώ, Κύριε:

φώτισε τη διάνοιά μου,

φλόγισε τη θέλησή μου,

καθάρισε την καρδιά μου,

αγίασε την ψυχή μου.

Κάνε να θρηνήσω τις περασμένες μου ανομίες,

να αντιμετωπίσω νικηφόρα τους μελλοντι-

κούς πειρασμούς,

να διορθώσω τις αμαρτωλές ροπές μου,

να καλλιεργήσω τις αρετές.

Χορήγησε μου, Αγαθέ Κύριε, αγάπη για Σένα.

Δώσε μου τη δύναμη ν' απαρνηθώ τον εαυ-

τόν μου,

δώσε μου ζήλο για τον πλησίον,
δώσε μου αποστροφή για τον κόσμο της α-
μαρτίας.

Κάνε με,
συνετό στις συμβουλές,
σταθερό στους κίνδυνους,
υπομονετικό στις αντιξοότητες,
ταπεινό στην ευημερία.

Κάνε, Κύριε, να είμαι
στην προσευχή προσεκτικός,
στο φαγητό εγκρατής,
στην εργασία πρόθυμος,
στις αποφάσεις σταθερός.

Να φροντίζω την εσωτερική μου καθαρότητα,
και την εξωτερική σεμνότητα.

Συνεχώς να αγρυπνώ για να χαλιναγωγώ τη
φύση μου,
και να αναζωπυρώνω τη Χάρη σου,
ώστε να τηρώ το Νόμο σου,
και να γίνομαι άξιος της σωτηρίας.

Ας μάθω από Σένα:
πόσο φτωχά είναι τα γήινα,
πόσο μεγάλα τα θεϊκά,
πόσο σύντομα τα εγκόσμια,
πόσο διαρκή τα αιώνια.

Δώσ' μου να αντιληφθώ το θάνατό μου, όταν
πλησιάζει,
να “φοβηθώ” την κρίση Σου,
ώστε να αποφύγω την κόλαση,
και να “αποκτήσω” τον παράδεισο,
μέσω του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας.
Αμήν.

Κυριακή βράδυ

Ευχαριστία μετά την Θεία Μετάληψη

Α

Σ' ευχαριστώ Κύριε και Θεέ μου, που δε με σιχάθηκες εμένα τον αμαρτωλό, αλλά με αξίωσες να κοινωνήσω τα άγια μυστήρια του Σώματος και του Αίματός Σου, αξιώνοντάς με των αχράντων και επουρανίων Σου δωρεών.

Συ, φιλόανθρωπε Χριστέ, που πέθανες και ανέστης και μας χάρισες τα μεγάλα και ζωοποιά αυτά μυστήρια, για αγιασμό των ψυχών και των σωμάτων μας,

κάνε να γίνουν Αυτά:

θεραπεία της ψυχής και του σώματός μου,

απόκρουση κάθε δαιμονικής καταστάσεως,

φωτισμός των «ματιών» της καρδιάς μου,

ειρήνη των ψυχικών λειτουργιών μου,

δώσε να αυξήσουν την πίστη μου,

να με βοηθήσουν στην τήρηση των εντο-

λών Σου,

να μου προσθέσουν χάρη

και να με κάνουν “οικείο” της Βασιλείας
Σου,

ώστε μένοντας δι’ αυτών στην κατά-
σταση της αγιαστικής χάρης Σου, να θυμά-
μαι διαρκώς την δική Σου παρουσία και να
ζω όχι κατά τις δικές μου επιθυμίες, αλλά
κατά το θέλημα, Σου του Κυρίου και ευερ-
γέτη μου. Και ζώντας έτσι, όταν φύγω από
αυτόν τον κόσμο για την αιώνιο Βασιλεία
Σου, να γευθώ την μόνιμη ανάπαυση κοντά
σε Σένα που είσαι η «απέραντος ηδονή των
καθορώντων του Σου προσώπου το κάλλος
το άρρητον».

Συ είσαι, Χριστέ ο Θεός μου, η μόνη
πραγματική επιθυμία και η ανέκφραστη ευ-
φροσύνη αυτών που Σε αγαπούν, κι Εσένα
υμνεί όλη η κτίση στους αιώνες. Αμήν.

B

Σε ευχαριστώ, Πάτερ άγιε,

Θεέ Παντοδύναμε και Αιώνιε,

γιατί εμένα τον αμαρτωλό και ανάξιο δού-
λο Σου

δέχτηκες, χάρη στην ευσπλαχνία Σου,
να με χορτάσεις με το πολύτιμο Σώμα και
Αίμα
του Υιού Σου, του Κυρίου μας Ιησού Χρι-
στού.

Σε ικετεύω,
να μην είναι αυτή η αγία Κοινωνία μια ένο-
χη πράξη μου,
για την οποία θα τιμωρηθώ,
αλλά σωτήρια μεσιτεία που θα μου δώσει
τη συγχώρεση.

Να είναι για μένα, πανοπλία πίστεως και
ασπίδα καλής θελήσεως.
Να με ελευθερώσει από τα ελαττώματά μου,
να με απαλλάξει από τις άτακτες επιθυμίες
μου και την αναζήτηση εγωιστικών ηδονών.
Να αυξήσει στην καρδιά μου, την θυσία,
την αγάπη και την υπομονή,
την ταπεινοφροσύνη και την υπακοή, καθώς
και όλες τις αρετές.

Να με υπερασπίζει σταθερά
ενάντια στις επιβουλές όλων των εχθρών,

ορατών και αοράτων.
Να ηρεμεί τελείως όλα μου τα πάθη, σωματικά και πνευματικά.
Να με κρατάει σταθερά προσκολλημένο σ' Εσένα,
τον μοναδικό αληθινό Θεό,
και την ευτυχή ολοκλήρωση του σκοπού για τον οποίο υπάρχω.

Σε ικετεύω να δεχθείς να οδηγήσεις, και εμένα τον αμαρτωλό,
σ' εκείνο το απερίγραπτο συμπόσιο,
όπου Εσύ, μαζί με τον Υιό σου και το Πνεύμα το Άγιο,
θα είσαι για τους αγίους Σου το αληθινό φως,
ο πλήρης χορτασμός,
η αιώνια χαρά,
η ολοκληρωμένη αγαλλίαση
και η τέλεια ευτυχία,
μέσω του του Κυρίου μας Ιησού Χριστού.
Αμήν.

Γ

Παναγία Δέσποινα Θεοτόκε, το φως της σκοτισμένης από την αμαρτία ψυχής μου,

η ελπίδα, η σκέπη, η καταφυγή, η παραμυθία, η ευτυχία μου, Σ' ευχαριστώ γιατί με αξίωσες, εμένα τον ανάξιο, να κοινωνήσω το άχραντο Σώμα και το τίμιο Αίμα του Υιού Σου.

Συ λοιπόν που γέννησες το αληθινό φως, φώτισε τα νοητά μάτια της καρδιάς μου.

Συ που γέννησες Αυτόν που δίνει την αθάνατη ζωή, ζωοποίησε και μένα που έχω πεθάνει από τις αμαρτίες μου.

Συ που έγινες εύσπλαχνη μητέρα του ελεήμονα Θεού, ελέησε και μένα και δώσε μου κατάνυξη και συντριβή εσωτερική και ταπεινοφροσύνη στην σκέψη μου κι ελευθερία στον νου μου, από τις αιχμαλωσίες των παθών.

Αξίωσε με, μέχρι το τέλος της ζωής μου, να κοινωνώ ακατακρίτως των αγράντων μυστηρίων για θεραπεία της ψυχής και του σώματός μου και δώσε μου δάκρυα μετανοίας και εξομολογήσεως ώστε να υμνώ και να δοξάζω όλες τις ημέρες της ζωής μου, Εσένα, που είσαι ευλογημένη και δεδοξασμένη στους αιώνες. Αμήν.

Χριστός Ἄνέστη ἐκ νεκρῶν...
τοῖς ἐν τοῖς μνήμασι
ζωὴν χαρισάμενος

Ἡ ἀνάστασις τοῦ Χριστοῦ εἶναι τὸ κέντρο καὶ τὸ μέτρο τῆς ζωῆς τῶν χριστιανῶν. Τα πάντα γιὰ τοὺς χριστιανούς εἶναι ὁ Χριστός, “ὅς, παρεδόθη διὰ τὰ παραπτώματα ἡμῶν καὶ ἠγέρθη διὰ τὴν δικαίωσιν ἡμῶν” (Ρωμ. δ, 25). Χωρὶς τὴν ἀνάστασις “ματαίαι ἢ πίστις ἡμῶν” καὶ ατελέσφορη ἡ ὅποια μας θρησκευτικὴ ἐνασχόλησις, ἀν ὁ θάνατος εἶναι ἡ τελικὴ “κατάποσις” τῶν πάντων.

Ὁ Χριστός ὅμως ἐγένε ἀνθρώπος γιὰ νὰ ἔχομε εμεῖς πλησμονὴ ζωῆς. Προσέλαβε τὴν ἀνθρώπινη φύσιν, ὥστε νὰ γίνουμε παιδιὰ καὶ ἀδελφοὶ τοῦ, προσοικειούμενοι διὰ τῶν ἀρετῶν, τὴν ἀλήθειαν τοῦ· δίνοντάς μας τροφήν τὴν ἀγίαν Σάρκα τοῦ “ἀντίδοτον τοῦ μή ἀποθανεῖν”· καὶ νικώντας, πρὸς χάριν μας, διὰ τοῦ θανάτου τοῦ, τὸν θάνατον ὥστε εμεῖς νὰ “ζωοποιούμεθα” (Θ. Λειτουργία αγ. Βασιλείου).

Ὁ Χριστός δὲν πήγε στὸ θάνατον καὶ ἀναστήθηκε-επέστρεψε, γιὰ νὰ ξαναπεθά-

νει, όπως όλοι όσοι αναστήθηκαν. Ο Χριστός μπήκε στο “σκοτεινό δωμάτιο” του θανάτου και βγήκε “απέναντι” διαπερνώντας τον θάνατο. Ο Χριστός αναστήθηκε σε νέα δεδομένα. Εμφανιζόταν με κλειστές πόρτες. Υπήρχε σε πολλά μέρη συγχρόνως και πήρε αναλαμβανόμενος την ανθρώπινη σάρκα μαζί Του.

Οι χριστιανοί ξέρουν και πιστεύουν ότι αιωνιότητα δεν είναι κάτι αλλά Κάποιος. Πεθαίνοντας δεν πάνε κάπου, αλλά συναντούν Αυτόν που είναι η Ζωή και η Ανάσταση. Η Εκκλησία γιορτάζει κάθε μέρα, κατά τις σαράντα ημέρες που ακολουθούν το Πάσχα, την Ανάσταση. Επίσης και σ’ όλες τις Κυριακές του χρόνου γιορτάζει τον Αναστάντα Χριστό.

Στο διάστημα λοιπόν του Πεντηκοστάριου, ας έχουμε προσευχή μας, τον νικητήριο Κανόνα της Ανάστασης (ποίημα του αγ. Ιωάννη του Δαμασκηνού), ώστε με την επανάληψη να προσοικειωθούμε νοηματικά και υπαρξιακά την Ανάσταση.

Προσευχή Διακαινησίμου εβδομάδος
Ἀπό τήν Κυριακή τοῦ Πάσχα
ἕως τήν Κυριακή τοῦ Θωμᾶ

Χριστός ἀνέστη ἐκ νεκρῶν, θανάτῳ θάνατον πατήσας, καί τοῖς ἐν τοῖς μνήμασι, ζωήν χαρισάμενος (γ').

Ἀνάστασιν Χριστοῦ θεασάμενοι, προσκυνήσωμεν ἅγιον Κύριον, Ἰησοῦν, τόν μόνον ἀναμάρτητον. Τόν Σταυρόν Σου, Χριστέ, προσκυνοῦμεν καί τήν ἁγίαν Σου Ἀνάστασιν ὑμνοῦμεν καί δοξάζομεν· Σύ γάρ εἶ Θεός ἡμῶν, ἐκτός Σου ἄλλον οὐκ οἶδαμεν, τό ὄνομά Σου ὀνομάζομεν. Δεῦτε πάντες οἱ πιστοί προσκυνήσωμεν τήν τοῦ Χριστοῦ ἁγίαν Ἀνάστασιν· ἰδού γάρ ἦλθε διὰ τοῦ σταυροῦ χαρά ἐν ὅλῳ τῷ κόσμῳ. Διά παντός εὐλογοῦντες τόν Κύριον ὑμνοῦμεν τήν Ἀνάστασιν αὐτοῦ· σταυρόν γάρ ὑπομείνας δι' ἡμᾶς, θανάτῳ θάνατον ὤλεσεν (γ').

Προλαβοῦσαι τόν ὄρθρον αἱ περί Μαρι-
άμ καί εὐροῦσαι τόν λίθον ἀποκυλισθέντα
τοῦ μνήματος, ἤκουον ἐκ τοῦ ἀγγέλου· τόν

ἐν φωτί αἰδίδω ὑπάρχοντα μετὰ νεκρῶν τί ζητεῖτε ὡς ἄνθρωπον; Βλέπετε τὰ ἐντάφια σπάργανα· δράμετε καὶ τῷ κόσμῳ κηρύξατε, ὡς ἠγγέρθη ὁ Κύριος θανατώσας τὸν θάνατον· ὅτι ὑπάρχει Θεοῦ Υἱός, τοῦ σώζοντος τό γένος τῶν ἀνθρώπων.

Εἰ καὶ ἐν τάφῳ κατῆλθες ἀθάνατε, ἀλλὰ τοῦ ἄδου καθεῖλες τὴν δύναμιν· καὶ ἀνέστης ὡς νικητής, Χριστέ ὁ Θεός, γυναίξι Μυροφόροις φθεγξάμενος Χαίρετε, καὶ τοῖς σοῖς ἀποστόλοις εἰρήνην δωρούμενος, ὁ τοῖς πεσοῦσι παρέχων ἀνάστασιν.

Ἐν τάφῳ σωματικῶς, ἐν ἄδου δέ μετὰ ψυχῆς ὡς Θεός, ἐν παραδείσῳ δέ μετὰ ληστοῦ καὶ ἐν θρόνῳ ὑπῆρχες, Χριστέ, μετὰ Πατρός καὶ Πνεύματος πάντα πληρῶν ὁ ἀπερίγραπτος.

Δόξα...

Ὡς ζωηφόρος, ὡς Παραδείσου ὠραιότερος ὄντως καὶ παστάδος πάσης βασιλικῆς ἀναδέδεικται λαμπρότερος, Χριστέ, ὁ τάφος σου, ἡ πηγὴ τῆς ἡμῶν ἀναστάσεως.

Καί νῦν...

Τό τοῦ Ἰψίστου ἡγιασμένον θεῖον σκήνωμα, χαῖρε· διά σοῦ γάρ δέδοται ἡ χαρά, Θεοτόκε, τοῖς κραυγάζουσιν· Εὐλογημένη σύ ἐν γυναιξίν ὑπάρχεις, Πανάμωμε Δέσποινα.

Χριστός ἀνέστη ἐκ νεκρῶν, θανάτῳ θάνατον πατήσας, καί τοῖς ἐν τοῖς μνήμασι, ζωήν χαρισάμενος.

Αναστάσιμο Απόδειπνο

Για την περίοδο από την Κυριακή
του Θωμά έως την Τετάρτη
της αποδόσεως του Πάσχα.

Κανόνας Αναστάσεως Ποίημα Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ

Ὡδή α΄

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ἀναστάσεως ἡμέρα, λαμπρυνθῶμεν λαοί·
πάσχα Κυρίου πάσχα. Ἐκ γάρ θανάτου
πρός ζωὴν καὶ ἐκ γῆς πρὸς οὐρανὸν Χρι-
στός ὁ Θεός ἡμᾶς διεβίβασεν, ἐπινίκιον
ἄδοντας.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Καθαρθῶμεν τάς αἰσθήσεις καὶ ὀψόμεθα τῷ
ἀπροσίτῳ φωτὶ τῆς ἀναστάσεως Χριστόν
ἐξαστράπτοντα, καὶ Χαίρετε φάσκοντα
τρανῶς ἀκουσόμεθα, ἐπινίκιον ἄδοντες.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Οὐρανοὶ μὲν ἐπαξίως εὐφραινέσθωσαν, γῆ
δέ ἀγαλλιάσθω, ἑορταζέτω δέ κόσμος ὄρα-

τός τε ἅπας καί ἀόρατος· Χριστός γάρ ἐγή-
γερται, εὐφροσύνη αἰώνιος.

ὠδή γ´

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Δεῦτε πόμα πίωμεν καινόν, οὐκ ἐκ πέτρας
ἀγόνου τερατουργούμενον, ἀλλ’ ἀφθαρσίας
πηγῆν, ἐκ τάφου ὀμβρήσαντος Χριστοῦ, ἐν
ᾧ στερεούμεθα.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Nῦν πάντα πεπλήρωται φωτός, οὐρανός τε
καί γῆ καί τὰ καταχθόνια· ἑορταζέτω γοῦν
πᾶσα κτίσις τὴν ἔγερσιν Χριστοῦ, ἐν ᾗ ἐστε-
ρέωται.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Χθές συνεθαπτόμην σοι, Χριστέ, συνεγεί-
ρομαι σήμερον ἀναστάντι σοι· συνεσταυρού-
μην σοι χθές· αὐτός με συνδόξασον, Σωτήρ,
ἐν τῇ Βασιλείᾳ σου.

ὠδή δ´

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ἐπί τῆς θείας φυλακῆς ὁ θεηγόρος Ἄββα-
κούμ στήτω μεθ’ ἡμῶν καί δεικνύτω φασε-
φόρον ἄγγελον διαπρυσίως λέγοντα· σήμε-

ρον σωτηρία τῷ κόσμῳ, ὅτι ἀνέστη Χριστός
ὡς παντοδύναμος.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ἄρσεν μὲν ὡς διανοῖξαν τὴν παρθενεύου-
σαν νηδύν, πέφηνε Χριστός· ὡς βρωτός δέ,
ἀμνός προσηγόρευται· ἄμωμος δέ, ὡς ἄγευ-
στος κηλίδος, τό ἡμέτερον πάσχα· καί ὡς
Θεός ἀληθῆς τέλειος λέλεκται.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὡς ἐνιαύσιος ἀμνός ὁ εὐλογοῦμενος ἡμῖν
στέφανος χρηστός ἐκουσίως ὑπὲρ πάντων
τέθυται, πάσχα τό καθαρτήριο· καί αὖθις
ἐκ τοῦ τάφου ὠραῖος δικαιοσύνης ἡμῖν ἔλαμ-
ψεν ἥλιος.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὁ θεοπάτωρ μὲν Δαυίδ πρό τῆς σκιώδους
κιβωτοῦ ἤλατο σκιρτῶν· ὁ λαός δέ τοῦ Θεοῦ
ὁ ἅγιος, τὴν τῶν συμβόλων ἐκβασιν ὀρῶντες,
εὐφρανθῶμεν ἐνθέως, ὅτι ἀνέστη Χριστός
ὡς παντοδύναμος.

ὠδὴ ε΄

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὁρθρίσωμεν ὀρθρου βαθέος καί ἀντί μύρου
τόν ὕμνον προσοίσωμεν τῷ Δεσπότη καί

Χριστόν ὀψόμεθα, δικαιοσύνης ἥλιον, πᾶσι
ζωὴν ἀνατέλλοντα.

Δόξα τῇ ἀγία ἀναστάσει σου, Κύριε
Τὴν ἄμετρόν σου εὐσπλαγχνίαν οἱ ταῖς τοῦ
ἄδου σειραῖς συνεχόμενοι δεδορκότες, πρὸς
τό φῶς ἠπείγοντο, Χριστέ, ἀγαλλομένῳ
ποδί, πάσχα κροτοῦντες αἰώνιον.

Δόξα τῇ ἀγία ἀναστάσει σου, Κύριε
Προσέλθωμεν λαμπαδηφόροι τῷ προϊόντι
Χριστῷ ἐκ τοῦ μνήματος ὡς Νυμφίῳ καὶ
συνεορτάσωμεν ταῖς φιλεόρτοις τάξεσι
πάσχα Θεοῦ τό σωτήριον.

Ὡδή στ´

Δόξα τῇ ἀγία ἀναστάσει σου, Κύριε
Κατῆλθες ἐν τοῖς κατωτάτοις τῆς γῆς καὶ
συνέτριψας μοχλοῦς αἰωνίους, κατόχους
πεπεδημένων, Χριστέ, καὶ τριήμερος, ὡς ἐκ
κήτους Ἰωνᾶς, ἐξανέστης τοῦ τάφου.

Δόξα τῇ ἀγία ἀναστάσει σου, Κύριε
Φυλάξας τὰ σήμαντρα σῶα, Χριστέ, ἐξηγέρ-
θης τοῦ τάφου, ὁ τὰς κλεῖς τῆς Παρθένου μὴ
λυμηνάμενος ἐν τῷ τόκῳ σου, καὶ ἀνέωξας
ἡμῖν Παραδείσου τὰς πύλας.

Δόξα τῇ ἀγία ἀναστάσει σου, Κύριε

Σωτέρ μου, τό ζῶν τε καί ἄθυτον ἱερεῖον,
ὡς Θεός σεαυτόν ἐκουσίως προσαγαγών τῷ
Πατρὶ, συνανέστησας παγγενῆ τόν Ἀδάμ
ἀναστάς ἐκ τοῦ τάφου.

ὠδή ζ´

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὁ παῖδας ἐκ καμίνου ῥυσάμενος, γενόμενος
ἄνθρωπος, πάσχει ὡς θνητός καί διά πάθους
τό θνητόν ἀφθαρσίας ἐνδύει εὐπρέπειαν,
ὁ μόνος εὐλογητός τῶν πατέρων Θεός καί
ὑπερένδοξος.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Γυναῖκες μετά μύρων θεόφρονες ὀπίσω σου
ἔδραμον· ὃν δέ ὡς θνητόν μετά δακρῶν
ἐζήτουν, προσεκύνησαν χαίρουσαι ζῶντα
Θεόν, καί πάσχα τό μυστικόν σοῖς, Χριστέ,
μαθηταῖς εὐηγγελίσαντο.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Θανάτου ἑορτάζομεν νέκρωσιν, ἄδου τήν κα-
θαίρεσιν, ἄλλης βιοτῆς τῆς αἰωνίου ἀπαρχήν,
καί σκιρτῶντες ὑμνοῦμεν τόν αἴτιον, τόν
μόνον εὐλογητόν τῶν πατέρων, Θεόν καί
ὑπερένδοξον.

Δόξα τῇ ἀγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε

Ὡς ὄντως ἱερά καί πανέορτος αὐτῆ ἡ
σωτήριος νύξ καί φωταυγής, τῆς λαμπροφό-
ρου ἡμέρας τῆς ἐγέρσεως οὔσα προάγγελος,
ἐν ἧ τὸ ἄχρονον φῶς ἐκ τάφου σωματικῶς
πᾶσιν ἐπέλαμψεν.

ὠδή η΄

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Αὐτῆ ἡ κλητῆ καί ἁγία ἡμέρα, ἡ μία τῶν
Σαββάτων, ἡ βασιλὶς καί κυρία, ἐορτῶν
ἐορτῆ καί πανήγυρις ἐστὶ πανηγύρεων, ἐν ἧ
εὐλογοῦμεν Χριστόν εἰς τοὺς αἰῶνας.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Δεῦτε τοῦ καινοῦ τῆς ἀμπέλου γεννήμα-
τος, τῆς θείας εὐφροσύνης, ἐν τῇ εὐσήμεῳ
ἡμέρᾳ τῆς ἐγέρσεως, Βασιλείας τε Χριστοῦ
κοινωνήσωμεν, ὑμνοῦντες αὐτόν ὡς Θεόν εἰς
τοὺς αἰῶνας.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ἄρον κύκλω τοὺς ὀφθαλμούς σου, Σιών,
καὶ ἴδε· ἰδοὺ γάρ ἤκασί σοι θεοφεγγεῖς
ὡς φωστῆρες ἐκ δυσμῶν καὶ βορρᾶ καὶ
θαλάσσης, καὶ ἐώας τὰ τέκνά σου, ἐν σοὶ
εὐλογοῦντα Χριστόν εἰς τοὺς αἰῶνας.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε

Πάτερ παντοκράτορ καί Λόγε καί Πνεῦμα, τρισὶν ἐνιζομένη ἐν ὑποστάσει φύσις, ὑπερούσιε καί ὑπέρθεε, εἰς σέ βεβαπτισμεθα καί σέ εὐλογοῦμεν εἰς πάντας τοὺς αἰῶνας.

ὠδή θ´

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Φωτίζου, φωτίζου, ἡ νέα Ἱερουσαλήμ· ἡ γὰρ
δόξα Κυρίου ἐπὶ σέ ἀνέτειλε. Χόρευε νῦν
καί ἀγάλλου, Σιών· σύ δέ, ἀγνή, τέρπου,
Θεοτόκε, ἐν τῇ ἐγέρσει τοῦ τόκου σου.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὡ θείας! ὦ φίλης! ὦ γλυκυτάτης σου φωνῆς!
μεθ' ἡμῶν ἀψευδῶς γὰρ ἐπηγγείλω ἔσεσθαι
μέχρι τερμάτων αἰῶνος, Χριστέ· ἦν οἱ πιστοὶ
ἄγκυραν ἐλπίδος κατέχοντες, ἀγαλλόμεθα.

Δόξα τῇ ἁγίᾳ ἀναστάσει σου, Κύριε
Ὡ πάσχα τό μέγα καί ἱερώτατον, Χριστέ·
ὦ Σοφία καί Λόγε, τοῦ Θεοῦ καί Δύναμις·
δίδου ἡμῖν ἐκτυπώτερον σοῦ μετασχεῖν ἐν
τῇ ἀνεσπέρῳ ἡμέρᾳ τῆς Βασιλείας σου.

Η Παναγία μητέρα μας

Ζωή και ζωοποιός είναι μόνον ο Χριστός, οι χτύποι της καρδιάς είναι απλώς επιβίωση. Αφού λοιπόν Ζωή είναι ο Χριστός, τότε η Παναγία είναι Μητέρα της Ζωής, όπως λέει και το απολυτίκιο της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.

Γέννησε Αυτόν που είναι η όντως Ζωή και γίνεται και για μας “εΐσοδος” εις την Ζωήν. Η αγάπη μας γι’ Αυτήν και συνεπώς η προσευχή μας προς Αυτήν έχει αποδέκτη και στόχο τον Χριστό. Η αξία της Παναγίας έγκειται στο ότι κρατά στα χέρια Της τον Χριστό. Από Αυτόν αποχτά αξία. Για Εκείνον μας απασχολεί και μας ενδιαφέρει. Χωρίς τον Χριστό η Παναγία δεν δέχεται την αγάπη μας και την τιμή μας. Υπάρχει εκ του Χριστού. Τιμάται από τον Χριστό. Την αγαπάμε για τον Χριστό, αφού γίνεται και μητέρα όλων όσων πιστεύουν στον Χριστό.

Χάριν λοιπόν του Χριστού, έχουμε γι’ Αυτήν μητρική αγάπη και απευθυνόμαστε

σ' Αυτήν ως αγαπημένο μας πρόσωπο.

Η παράκληση είναι παλαιά προσευχή προς Αυτήν, που μπορεί, με το έλεος του Χριστού, να γίνει για μας Παράκλησις (=παρηγορία) στην καθημερινότητα της ζωής μας.

Μικρός Παρακλητικός Κανόνας στην Ὑπεραγία Θεοτόκο

Ὡδή α΄

Ὑπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Πολλοῖς συνεχόμενος πειρασμοῖς, πρὸς σέ
καταφεύγω, σωτηρίαν ἐπιζητῶν, ὦ Μῆτερ
τοῦ Λόγου καὶ Παρθένε, τῶν δυσχερῶν καὶ
δεινῶν με διάσωσον.

Ὑπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Παθῶν με ταράττουσι προσβολαί, πολλῆς
ἀθυμίας, ἐμπιπλῶσαί μου τήν ψυχὴν, εἰρή-
νευσον, Κόρη, τῇ γαλήνῃ, τῇ τοῦ Υἱοῦ καὶ
Θεοῦ σου, Πανάμωμε.

Ὑπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Σωτῆρα τεκοῦσάν σε καὶ Θεόν, δυσωπῶ,
Παρθένε, λυτρωθῆναί με τῶν δεινῶν, σὶ
γάρ νῦν προσφεύγων ἀνατείνω, καὶ τήν ψυ-
χὴν καὶ τὴν διάνοιαν.

Ὑπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Νοσοῦντα τό σῶμα καὶ τήν ψυχὴν, ἐπισκοπῆς
θείας, καὶ προνοίας τῆς παρά σοῦ, ἀξίωσον,
μόνη Θεομητορ, ὡς ἀγαθὴ ἀγαθοῦ τε λοχεύ-
τρια.

ὠδή γ´

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Προστασίαν καί σκέπην, ζωῆς ἐμῆς τίθημι,
Σέ, Θεογεννήτορ, Παρθένε, σύ με κυβέρνη-
σον, πρὸς τόν λιμένα σου, τῶν ἀγαθῶν ἢ
αἰτία, τῶν πιστῶν τό στήριγμα, μόνη πα-
νύμνητε.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Ἴκετεύω, Παρθένε, τόν ψυχικόν τάραχον,
καί τῆς ἀθυμίας τήν ζάλην, διασκεδάσαι
μου, σύ γάρ, Θεόνυμφε, τόν ἀρχηγόν τῆς
γαλήνης, τόν Χριστόν ἐκύησας, μόνη
πανάχραντε.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Εὐεργέτην τεκοῦσα, τόν τῶν καλῶν αἴτι-
ον, τῆς εὐεργεσίας τόν πλοῦτον, πᾶσιν
ἀνάβλυσον, πάντα γάρ δύνασαι, ὡς δυνα-
τόν ἐν ἰσχύϊ, τόν Χριστόν κυήσασα, Θεομα-
κάριστε.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Χαλεπαῖς ἀρρώστιαῖς, καί νοσεροῖς πάθεσιν,
ἐξεταζομένω, Παρθένε, σύ μοι βοήθησον,
τῶν ἰαμάτων γάρ, ἀνελλιπῆ σε γινώσκω,
θησαυρόν, Πανάμωμε, τόν ἀδαπάνητον.

ὡδή δ´

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Τῶν παθῶν μου τόν τάραχον, ἢ τόν κυβερ-
νήτην τεκοῦσα Κύριον, καί τόν κλύδωνα
κατεύνασον, τῶν ἐμῶν πταισμάτων, Θε-
ονόμφευτε.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Εὐσπλαγχνίας τήν ἄβυσσον, ἐπικαλουμένῳ
τῆς σῆς παράσχου μοι, ἢ τόν εὐσπλαγχνον
κυήσασα, καί Σωτῆρα πάντων τῶν ὑμνού-
πτων σε.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Ἀπολαύοντες, Πάναγνε, τῶν σῶν δωρη-
μάτων εὐχαριστήριον, ἀναμέλομεν ἐφύ-
μνιον, οἱ γινώσκοντές σε Θεομήτορα.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Οἱ ἐλπίδα καί στήριγμα, καί τῆς σωτη-
ρίας τεῖχος ἀκράδαντον, κεκτημένοι σε,
Πανύμνητε, δυσχερείας πάσης, ἐκλυτρού-
μεθα.

ὡδή ε´

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Ἐμπλήσον, Ἄγνή, εὐφροσύνης τήν καρδίαν

μου, τήν σήν ἀκήρατον διδοῦσα χαράν, τῆς εὐφροσύνης, ἣ γεννήσασα τόν αἷτιον.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Λύτρωσαι ἡμᾶς, ἐκ κινδύνων, Θεοτόκε Ἄ-
γνή, ἣ αἰωνίαν τεκοῦσα λύτρωσιν, καί τήν
εἰρήνην, τήν πάντα νοῦν ὑπερέχουσαν.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Λῦσον τήν ἀχλύν, τῶν πταισμάτων μου, Θε-
όνυμφε, τῷ φωτισμῷ τῆς σῆς λαμπρότητος,
ἣ φῶς τεκοῦσα, τό θεῖον καί προαιώνιον.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Ἵασαι Ἄγνή, τῶν παθῶν μου τήν ἀσθένειαν,
ἐπισκοπῆς σου ἀξιώσασα, καί τήν ὑγείαν,
τῇ πρεσβείᾳ σου παράσχου μοι.

ὠδή 5'

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Θανάτου καί τῆς φθορᾶς ὡς ἔσωσεν, ἑαυτόν
ἐκδεδωκώς τῷ θανάτῳ, τήν τῇ φθορᾷ καί
θανάτῳ μου φύσιν, κατασχεθεῖσαν, Παρθένε,
δυσώπησον, τόν Κύριόν σου καί Υἱόν, τῆς
ἐχθρῶν κακουργίας με ῥύσασθαι.

Ἵπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Προστάτιν σε τῆς ζωῆς ἐπίσταμαι, καί

φρουράν ἀσφαλεστάτην, Παρθένε, τῶν πειρασμῶν διαλύουσαν ὄχλον, καί ἐπηρεΐας δαιμόνων ἐλαύνουσαν, καί δέομαι διαπαντός, ἐκ φθορᾶς τῶν παθῶν μου ῥυσθῆναί με.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Ὡς τεῖχος καταφυγῆς κεκτῆμεθα, καί ψυχῶν σε παντελῆ σωτηρίαν, καί πλατυσμόν ἐν ταῖς θλίψεσι, Κόρη, καί τῷ φωτί σου ἀεὶ ἀγαλλόμεθα. Ὡ Δέσποινα, καί νῦν ἡμᾶς, τῶν παθῶν καί κινδύνων διάσωσον.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Ἐν κλίνῃ νῦν ἀσθενῶν κατάκειμαι, καί οὐκ ἔστιν ἴασις τῇ σαρκί μου, ἀλλ' ἢ Θεόν καί Σωτῆρα τοῦ κόσμου, καί τόν λυτῆρα τῶν νόσων κυήσασα, σοῦ δέομαι τῆς ἀγαθῆς, ἐκ φθορᾶς νοσημάτων ἀνάστησον.

Ὡδὴ ζ'

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Τὴν ἡμῶν σωτηρίαν, ὡς ἠθέλησας Σῶτερ, οἰκονομήσασθαι, ἐν μήτρᾳ τῆς Παρθένου, κατώκησας τῷ κόσμῳ, ἣν προστάτιν ἀνέδειξας, Ὁ τῶν Πατέρων ἡμῶν Θεός, εὐλογητός εἶ.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Θελητὴν τοῦ ἐλέους, ὃν ἐγέννησας, Μῆ-
τερ ἀγνή δυσώπησον, ῥυσθῆναι τῶν παι-
σμάτων, ψυχῆς τε μολυσμάτων, τοὺς ἐν
πίστει κραυγάζοντας, Ὁ τῶν Πατέρων ἡμῶν
Θεός, εὐλογητός εἶ.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Θησαυρόν σωτηρίας, καὶ πηγὴν ἀφθαρσίας,
τὴν σέ κηύσασαν, καὶ πύργον ἀσφαλείας,
καὶ θύραν μετανοίας, τοῖς κραυγάζουσιν ἔ-
δειξας, Ὁ τῶν Πατέρων ἡμῶν Θεός, εὐλο-
γητός εἶ.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Σωμάτων μαλακίας, καὶ ψυχῶν ἀρρωστίας,
Θεογεννήτρια, τῶν πόθῳ προσιόντων, τῇ
σκέπῃ σου τῇ θείᾳ, θεραπεύειν ἀξίωσον, ἡ
τόν Σωτῆρα Χριστόν, ἡμῖν ἀποτεκοῦσα.

ὠδὴ η´

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν
Τοὺς βοηθείας τῆς παρά σοῦ δεομένους,
μή παρίδῃς Παρθένε, ὑμνοῦντας, καὶ ὑπε-
ρουφροῦντάς σε, Κόρη, εἰς αἰῶνας.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπὲρ ἡμῶν

Τῶν ἰαμάτων τό δαφιλές, ἐπιχέεις τοῖς πιστῶς ὑμνοῦσί σε Παρθένε, καί ὑπερουφουσί τόν ἄφραστόν σου τόκον.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Τάς ἀσθενείας μου τῆς ψυχῆς ἰατρεύεις, καί σαρκός τάς ὀδύνας, Παρθένε, ἵνα σε δοξάζω τήν Κεχαριτωμένην.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Τῶν πειρασμῶν σύ τάς προσβολάς ἐκδιώκεις, καί παθῶν τάς ἐφόδους Παρθένε, ὅθεν σε ὑμνοῦμεν εἰς πάντας τούς αἰῶνας.

Ὡδή θ´

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Ῥοήν μου τῶν δακρύων, μή ἀποποιήσης, ἡ τόν παντός ἐκ προσώπου πᾶν δάκρυον, ἀφρηγκότα Παρθένε, Χριστόν κυήσασα.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Χαράς μου τήν καρδίαν, πλήρωσον, Παρθένε, ἡ τῆς χαρᾶς δεξαμένη τό πλήρωμα, τῆς ἀμαρτίας τήν λύπην, ἐξαφανίσασα.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν Λιμῆν καί προστασία, τῶν σοί προσφευγόντων, γενοῦ Παρθένε, καί τεῖχος ἀ-

κράδαντον, καταφυγή τε καί σκέπη, καί
ἀγαλλίαμα.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Φωτός σου ταῖς ἀκτίσι, λάμπруνον, Παρθένε,
τό ζοφερόν τῆς ἀγνοίας διώκουσα, τοὺς εὐ-
σεβῶς Θεοτόκον, σέ καταγγέλλοντας.

Υπεραγία Θεοτόκε, πρέσβευε ὑπέρ ἡμῶν
Κακώσεως ἐν τόπῳ, τῷ τῆς ἀσθενείας,
ταπεινωθέντα, Παρθένε, θεράπευσον, ἐξ ἀρ-
ρωστίας εἰς ῥῶσιν, μετασκευάζουσα.

Εισαγωγικές σκέψεις για προσωπικές προσευχές

Η προσευχή είναι το μυστήριο της σχέσης του πεπερασμένου ανθρώπου με τον άπειρο Θεό. Μια τέτοια σχέση μόνον έναρξη μπορεί να έχει και πορεία!

Πώς να διανοηθείς κατάληξη και τέρμα;

Είναι λοιπόν η προσευχή η ασφαλέστερη έκφραση της “οικοδομής” της σχέσεως του ανθρώπου με τον Θεό. Αρχίζει· συνεχίζει· και... περατούται (;) όταν συναντηθούν... αδιαμεσολάβητα: “πρόσωπον προς πρόσωπον”. Τότε η συνάντηση γίνεται μια αιώνια αγκαλιά ευτυχίας όπως λέει ο Χριστός στο Ευαγγέλιο (Λουκ. 16, 22).

Μέχρι να γίνει αυτό, ο άνθρωπος εκφράζει την αγάπη του στο αγαπημένο πρόσωπο του Χριστού με την προσευχή, που ουσιαστικά είναι η χαρούμενη ανταπόκριση σε ένα “ραντεβού” συνειδητοποίησης της σχέσεως! Όσο αμεσότερα ανταποκρίνεται στο... “ραντεβού” τόσο περισσότερο αγαπά.

Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος μας λέει:

“την αγάπη σου για τον Θεό θα σου την φανερώσει η ώρα της προσευχής”...

Σ’ αυτές τις... “συναντήσεις” ο άνθρωπος χρειάζεται (όπως και όταν μαθαίνει μουσική) το κείμενο των λόγων προσευχής κάποιου άλλου, προκειμένου να “μάθει” να προσεύχεται. Θέλει όμως και να εκφράζεται στην προσευχή με την ανακουφιστική αμεσότητα των δικών του λόγων. Νομίζουμε ότι τα παρακάτω κείμενα έχουν τα δεδομένα να λειτουργήσουν προσωπικά. Ας τα εκμεταλλευτούμε.

A

Προσευχή ατομική

Αξιώσέ με Κύριε να Σε γνωρίσω και να Σε αγαπήσω, όχι διανοητικά από την φυσική ή επίκτητη ευφυΐα μου, αλλά αξιώσέ με, εκείνης της γνώσεως που «κλέβει» την όλη μας ύπαρξη από τα αισθητά και την προσηλώνει στην ανέκφραστη θέα του προσώπου Σου.

Αξιώσέ με να ελευθερωθώ από την αυτοθέαση των επιθυμιών μου και της φαντασίας μου και να θεωρώ Εσένα Κύριε Σταυρωμένο, πράγμα που όντως θα με ελευθερώσει από την υποδούλωση στις κατ' ενέργειαν αμαρτίες και σκέψεις.

Αύξησε μέσα μου την αγάπη για Σένα, ώστε να τρέχω «πίσω από τον έρωτά Σου» ελευθερούμενος από τις εντυπώσεις τούτου του κόσμου.

Δώσε μου να καταλάβω το μέγεθος της ταπεινώσεώς Σου! Πως έζησες στον κόσμο, ως άνθρωπος που έγινες εκ των αιμάτων της Παναγίας Παρθένου, ώστε ενθυμούμενος πάντοτε την ταπείνωσή Σου, να δέχομαι ευ-

χαρίστως την ευτέλεια της φύσεώς μου.

Με δύο τρόπους ανέρχεται κανείς στον Σταυρό: Ο ένας με την σταύρωση του σώματος, ο δεύτερος με υπερφυσική εμπειρία. Δεν υποτάσσεται ο νους στο Θεό, αν προηγουμένως δεν υποταγεί σ' αυτόν το σώμα. Όποιος υποτάσσει τον εαυτό του στο Θεό, υποτάσσονται σ' αυτόν σχεδόν τα πάντα.

Σ' όποιον όντως γνώρισε τον εαυτό του, σ' αυτόν δίδεται από τον Θεό η γνώση των πάντων. Όταν η ταπείνωση βασιλεύσει στην υπαρξή σου, τότε υποτάσσεται σε Σένα η ψυχή σου και μαζί της σου υποτάσσονται τα πάντα, διότι από την ταπείνωση γεννιέται στην ψυχή σου η ειρήνη – δώρο του Θεού.

Όσον δεν υπάρχει ταπείνωση βρίσκει κανείς σε ταραχή από τα πάθη κι από τις συνθήκες του βίου του. Πράγματι, Θεέ μου, αν δεν ταπεινωθούμε μόνοι μας, δεν παύεις να προσπαθείς, αγαπώντας μας, να μας ταπεινώσεις! Η πραγματική ταπείνωση είναι γέννημα της σοφίας του Θεού. Και η σοφία γεννιέται από τους πειρασμούς.

Συ, Χριστέ μου, με την φλόγα της επι-

θυμίας του προσώπου Σου, «απόστρεψον» την προσοχή μας από αυτόν τον κόσμο μέχρις ότου συνειδητοποιήσουμε ακριβώς την αξία του και παύσουμε να δεχόμαστε τις σκιές σαν αλήθεια! Ανακαίνισέ μας και φύτευσε στην διάνοιά μας την μελέτη του θανάτου, ώστε να καταλάβουμε γιατί ήρθαμε στον κόσμο και πώς θα φύγουμε, καθώς και πώς θα ολοκληρώσουμε το έργο του αγιασμού μας, στο οποίο μας κάλεσες σε τούτη τη ζωή. Και δώσε να ελπίζουμε στα μεγάλα και θαυμαστά που μας επιφυλάσσει η αγάπη Σου, όταν θα είμαστε μαζί Σου στην Δευτέρα Σου Παρουσία, τα οποία τώρα υπονοιαζόμαστε με την πίστη στα Μυστήρια που μας έδωσες. Αμήν.

Ισαάκ του Σύρου

B

Προσευχή ατομική

Κύριε,

Δυσκολεύομαι να αγαπώ αφού μόνο διανοητικά κατάλαβα την εντολή Σου. Και Εσένα δεν σ' αγαπώ, σε σκέπτομαι! Και η πίστη μου μια ακροβασία διανοητική φαντάζει στα μάτια μου. Όλα περνάν από το λογικό μου. Δεν θέλω να είμαι ένα “άμυαλο καλό ζόμπι”. Όμως, Κύριε, δώσε “να Σε καταλάβω” με όλη μου την ύπαρξη, όπως ο Ιακώβ όταν πάλευε μαζί Σου.

Κύριε,

Δυσκολεύομαι να βλέπω πέρα από τον εαυτό μου και ακόμα χειρότερα να αξιολογώ τα καλά των αδελφών μου, ίσως γιατί στην καρδιά μου κυριαρχεί η αρρώστια, που με κάνει να βλέπω μόνο τα ομοειδή μου πάθη και στους άλλους, αφού είμαι ασυνήθιστος στην υγεία.

Κύριε,

Δυσκολεύομαι να τηρώ την εντολή Σου, που είναι μία και “καλύπτει” τα πάντα: Ν'

αγαπώ! Να αγαπώ τους πάντες, βλέποντας στο πρόσωπό τους Εσένα. Βλέποντας το θεϊκό στοιχείο, που έδωσες σ' όλους και φυσικά και εκείνοι έχουν. Δεν το γνώρισα επαρκώς αυτό το θεϊκό σημάδι, ούτε σε μένα, και φυσικά δεν μπορώ να το αναγνωρίσω ούτε και στους αδελφούς μου. Λύτρωσέ με απ' αυτή την φρικτή αναπηρία, να μη μπορώ να διαβάσω την θεϊκή Σου σφραγίδα πάνω μου, να μη την βλέπω στους αδελφούς μου, και φυσικά, να μη μπορώ να "περπατήσω" τον δικό Σου δρόμο, που είναι ο δρόμος της Ζωής.

Κύριε,

Δυσκολεύομαι να συνειδητοποιήσω την ταπείνωσή Σου να γίνεις άνθρωπος και εξ' αυτού δεν έχω ταπείνωση και δεν καταφέρνω να γίνω άνθρωπος. Μένω ένα άτομο, που διεκδικεί την ασφάλεια του προδιαγεγραμμένου, όπως φαντάζεται, κλουβιού του, ενώ Συ μου γυρεύεις να "περιπολώ τους ουρανούς".

Σε ικετεύω,

Ελεήμον Κύριε,

Βάλε με τα άγια χέρια Σου πηλό στα τυ-

φλά μου μάτια, ώστε να πιστεύω και να αγαπώ με σταδιακά πληρέστερη ενάργεια, για να μπορώ, σε όλα και σε όλους, να βλέπω τις ενέργειές Σου τις άκτιστες, και το μεγαλείο των αρετών του Πανάγιου Προσώπου Σου, έστω και σκεπασμένο με πάθη δύσμορφα και απεχθή. Κάνε με να μπορώ, όχι απλώς να βλέπω πίσω από τα φαινόμενα, αλλά να με γοητεύει η έστω και αμυδρή και συνεσκιασμένη παρουσία Σου. Καθ' ομοίωσίν Σου μας έπλασες Κύριε και μόνον σ' αυτό τον δρόμο πορευόμενοι μπορούμε να αγαπήσουμε “σαν τον εαυτό μας” τον πλησίον μας, που και αυτός πλάστηκε με τον ίδιο τρόπο.

Δώσε μας αυτή την χάρη.

Ενίσχυσέ μας σ' αυτό τον δρόμο.

Φώτισέ μας να βλέπουμε παντού

το φως των αρετών Σου.

Γέμισέ μας αγάπη, ώστε να μοιάσουμε σε Σένα, να γίνουμε γνήσια παιδιά Σου και να γευθούμε την ευτυχία της συνύπαρξης με τους αδελφούς μας και Εσένα, στην αγκαλιά Σου.

ΑΜΗΝ.

Γ

Προσευχή ατομική

Παντοδύναμε Κύριε απομάκρυνε από μένα
κάθε ματαιόδοξη έγνοια,
κάθε επιθυμία να εγκωμιάζομαι,
κάθε αίσθημα σκοτεινής επιθυμίας,
λαιμαργίας, οκνηρίας και πολυτέλειας,
κάθε ορμή θυμού,
κάθε διάθεση για εκδίκηση,
κάθε τάση να εύχομαι το κακό του άλλου
ή να χαίρομαι γι' αυτό,
κάθε ευχαρίστηση να προκαλώ θυμό,
κάθε ικανοποίηση που θα μπορούσα να νιώ-
σω νουθετώντας όποιον βρίσκεται σε θλί-
ψη ή δυστυχία.
Κάνε με, Κύριε, καλό, ταπεινό και απαρα-
τήρητο,
ήρεμο και ειρηνικό,
φιλόανθρωπο και καλοπροαίρετο,
τρυφερό και ελεήμονα.
Ας υπάρχει σε όλες μου τις πράξεις,
σε όλα μου τα λόγια
και σε όλες μου τις σκέψεις
μια γεύση του Αγίου κι ευλογημένου Πνεύ-
ματος Σου.

Δ

Προσευχή του καθενός μας

Δος μου την Χάρη Σου, Αγαθέ Κύριε, να μπορώ να θεωρώ τον κόσμο στην πραγματική του αξία, και να στερεωθεί ο νους μου πάνω σ' αυτό, ώστε να μη μεταβάλλεται από τα «λιχνίσματα των πολλών θερισμών».

Δος μου την σύνεση να είμαι ευχαριστημένος, ακόμα και όταν αναγκαστώ να ζω μόνος, και να μη ποθώ οπωσδήποτε επίγεια συντροφιά. Δος μου την σύνεση να ελευθερώσω το μυαλό μου απ' όλες τις υποθέσεις του κόσμου, και ειδικώς να μου είναι απεχθή τα ακούσματα για κοσμικές φαντασίες. Δος μου, μ' ευχαρίστηση να Σε συλλογιέμαι, με ευλάβεια να ζητάω την βοήθειά Σου, και να αφήνομαι πλήρως στο θέλημά Σου.

Δος μου μια ψυχή αγία, Κύριε, που να βλέπει την ομορφιά και την αγνότητα, ώστε να μη τρομάζει βλέποντας το κακό, αλλά να αγωνίζεται να επανορθώνει την

κατάσταση. Δώσε μια ψυχή που να μπορεί να αγνοεί την πλήξη, το παράπονο και τον στεναγμό. Μη επιτρέψεις να φροντίζω υπερβολικά το ενοχλητικό «εγώ» μου. Δος μου, Κύριε, την αίσθηση του χιούμορ, ώστε όχι μόνο να είμαι ευτυχισμένος απ' την ζωή (ανεξαρτήτως από συνθήκες), αλλά και να βοηθώ και τους αδελφούς μου να ωφελούνται από την ευτυχία.

Δος μου να στηρίζομαι στην ανάπαυση που δίνεις Σου, Κύριε, και με σπουδή να κοπιάζω να Σε αγαπήσω.

Να γνωρίσω σαφώς την δική μου ευτέλεια και αθλιότητα, ώστε να ταπεινώνομαι και να τιθασεύω τον εαυτό μου, κάτω από το κραταιό Σου χέρι.

Να θρηνώ για τα παλιά μου αμαρτήματα, που για να καθαριστούν χρειάζεται να υποφέρω υπομονετικά τις αναποδιές και ατυχίες, και να υπομένω με ευχαρίστηση την εδώ κάθαρσή μου, και έτσι να είμαι χαρούμενος και στις συμφορές.

Να απέχω από κούφια συζητήσεις· από διασκεδάσεις ανώφελες· από χαζοχαρές· και από κούφιους κοσμικούς φίλους, ώστε

να βάλω τον «χαμένο στο βουνό» εαυτό μου, στον σωστό δρόμο επιστροφής, και να κερδίσω τον Χριστό.

Να βαδίζω στον στενό δρόμο που οδηγεί στην Ζωή και να σηκώνω τον Σταυρό μου μαζί με τον Χριστό.

Να θυμάμαι το τέρμα της ζωής μου και να έχω πάντα μπροστά στα μάτια μου τον θάνατό μου, ώστε ο θάνατος να μη μου είναι ξένος.

Να προβλέπω και να σκέφτομαι το ενδεχόμενο και την πιθανότητα χωρισμού από τον Χριστό και αυτοκαταδίκης μου, στην «φωτιά της κόλασης».

Να προσεύχομαι, να έχω συνεχώς κατά νου το Σταυρικό πάθος, που ο Χριστός υπέμεινε για μένα, ώστε να μάθω να συγχωρώ και να ζητώ συγχώρηση πριν έρθει ως Κριτής.

Να Σε ευχαριστώ, Θεέ μου, ακατάπαυστα για τις ευεργεσίες Σου, και συγχρόνως να προσπαθώ να “εξαγοράσω” τον χρόνο που έχω χάσει.

Να θεωρώ τέλος τους χειρότερους εχθρούς μου, σαν τους καλύτερους φίλους

μου, αφού οι αδελφοί του Ιωσήφ δεν θα του είχαν κάνει τόσο καλό με την αγάπη και την προτίμησή τους, όσο του έκαναν με την μοχθηρία και το μίσος τους.

ΑΜΗΝ.

Ε Προσευχή των ιερέων

Κύριε Ιησού Χριστέ, βοήθησέ με να καταλάβω και να δεχθώ, ότι

Είναι καλό, καμιά φορά, να παίρνεις μιαν απόσταση και να κοιτάζεις πίσω σου.

Η Βασιλεία δεν είναι μόνο πέρα απ' τις προσπάθειές μας, είναι και πέρα από το βλέμμα μας.

Όσο κρατάει η ζωή μας, δεν κατορθώνουμε να εκπληρώσουμε παρά ένα μικρό μέρος απ' αυτό το υπέροχο εγχείρημα που είναι το έργο του Θεού.

Τίποτα απ' ότι κάνουμε δεν είναι τελειωμένο.

Αυτό σημαίνει πως η Βασιλεία βρίσκεται πάντα πέρα από μας.

Καμιά κατάφαση δεν τα λέει όλα όσα μπορεί κανείς να πει.

Καμιά προσευχή δεν εκφράζει πλήρως την πίστη.

Κανένα Πιστεύω δεν φέρνει την τελειότητα.

Καμιά ποιμαντική επίσκεψη δεν φέρνει

όλες τις λύσεις.

Κανένα πρόγραμμα δεν εκπληρώνει στην εντέλεια την αποστολή της Εκκλησίας.

Κανένας σκοπός ούτε στόχος δεν πετυχαίνει την πληρότητα.

Φυτεύουμε σπόρους που μια μέρα θα βλαστήσουν.

Ποτίζουμε τους σπόρους που φυτέψαμε γνωρίζοντας πως άλλοι θα φροντίσουν γι' αυτούς.

Θέτουμε τα θεμέλια γι' αυτό που θα εξελιχθεί.

Βάζουμε το προζύμι που θα πολλαπλασιάσει τις ικανότητές μας.

Δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα, αλλά ν' αρχίζουμε μας φέρνει ένα αίσθημα απελευθέρωσης.

Αυτό μας δίνει τη δύναμη να κάνουμε κάτι, και να το κάνουμε καλά.

Αυτό μπορεί να μείνει ατέλειωτο, αλλά είναι μια αρχή... ένα βήμα σε μια πορεία.

Μια δυνατότητα ώστε η χάρη του Θεού να μπει και να κάνει το υπόλοιπο.

Μπορεί να μη δούμε ποτέ την ολοκλήρωσή του, αλλά αυτή είναι η διαφορά ανάμεσα στον πρωτομάστορα και στον εργάτη.

Είμαστε εργάτες, όχι πρωτομάστορες,
υπηρέτες, όχι ο μεσσίας.

Είμαστε οι προφήτες ενός μέλλοντος που
δεν μας ανήκει.

ΣΤ Προσευχή για ασθενείς

Κύριε Ιησού Χριστέ,

Εσύ που δημιούργησες από το μηδέν τα σύμπαντα και έπλασες τον άνθρωπο “κατ’ εικόνα και καθ’ όμοίωσίν Σου” τοποθετώντας τον σε σχέση ευτυχίας μαζί Σου,

Εσύ που δεν απογοητεύτηκες από την αποτυχία του ανθρώπου αλλά από φιλανθρωπία έγινες σύμμορφος με την εικόνα των δούλων Σου για να μπορέσουν και πάλι να επικοινωνήσουν μαζί Σου,

Εσύ που από αγάπη για το δημιούργημά Σου έφτασες δια του Σταυρού ως τον θάνατο και τον Αδη, καλύπτοντας με τον εαυτό Σου τα πάντα, δίνοντας με την Ανάστασή Σου την δυνατότητα θεραπείας και ανάστασης σε κάθε άνθρωπο,

Εσύ Δέσποτα, Ιησού Χριστέ, δέξου από μας τους αμαρτωλούς δούλους Σου, την παράκληση αυτή και θεράπευσε ολοκληρωτικά τον (την) δούλο (-η) Σου ...

Συγχώρησε την ανικανότητα και αδυναμία μας να κατανοήσουμε το μυστήριο του

πόνου και δέξου την οδύνη μας για την κατάσταση του (της) αδερφού (-ής) μας, Εσύ που υπέμεινες την οδύνη της Σταύρωσης και του θανάτου.

Συγχώρησε την ολιγοπιστία μας και δέξου την προσευχή της αγωνίας μας για την κατάσταση του (της) αδερφού (-ής) μας, Εσύ που βιώνεις επί του Σταυρού επιθανάτια αγωνία για κάθε δημιουργήμα των χειρών Σου ως τη συντέλεια των αιώνων.

Συγχώρεσέ μας που δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το μυστήριο του θανάτου και δέξου την αγάπη μας για τον (την) αδερφό (-ή) μας και δούλο (-η) Σου ... Εσύ η Όντως Αγάπη, που ζωοποιεί τα σύμπαντα.

Δέξου και συγχώρεσε τις ειλικρινείς ικεσίες μας, για μακρύτερη παραμονή του (της) αδελφού (-ής) μας σ' αυτόν τον κόσμο, προκειμένου να ολοκληρώσει όσο τον (την) αφορά την εκπλήρωση του έργου Σου.

Συ ο ίδιος έχεις υποσχεθεί, Κύριε, ότι, όπου μαζευτούν δύο ή τρεις πιστοί στο Όνομά Σου, είσαι και Εσύ ανάμεσά τους, προς ευόδωση της παράκλησής τους.

ΑΜΗΝ.

Z

Προσευχή των ηλικιωμένων

Κύριε, γνωρίζεις καλύτερα από μένα ότι μεγαλώνω και κάποια μέρα θα είμαι γέρος.

Απάλλαξέ με από τη θανάσιμη συνήθεια να νομίζω ότι πρέπει να λέω κάτι, για όλα τα θέματα, σε κάθε περίπτωση.

Απάλλαξέ με από την επιθυμία να θέλω να τακτοποιήσω τις υποθέσεις όλων.

Κάνε με συνετό αλλά όχι πληκτικό, βοηθητικό αλλά όχι καταπιεστικό.

Την συμπυκνωμένη μου «σοφία» φαίνεται πως είναι κρίμα να μη την χρησιμοποιώ όλη, αλλά Εσύ γνωρίζεις Κύριε, ότι θέλω να μου μείνουν και μερικοί φίλοι στο τέλος. Κράτησε το μυαλό μου ελεύθερο από την επανάληψη όλων των λεπτομερειών, δώσε μου φτερά για να φτάνω στη ουσία.

Κράτησε κλειστά τα χείλια μου στις περιγραφές των πόνων και των προβλημάτων μου. Αυξάνουν όσο περνούν τα χρόνια και αυξάνει επίσης η γλυκιά επιθυμία να τα περιγράψω. Δεν ζητάω την χάρη να απολαμβάνω αφηγήσεις των άλλων για τους

πόνους τους, αλλά τουλάχιστον βοήθησέ με να αντέχω με υπομονή τις διηγήσεις.

Δεν τολμώ να ζητήσω βελτιωμένη μνήμη αλλά τουλάχιστον περισσότερη ανοχή και λιγότερη αυτοπεποίθηση όταν η δική μου μνήμη βρίσκεται αντιμέτωπη με την μνήμη των άλλων.

Δίδαξέ μου το θαυμάσιο μάθημα ότι μπορεί κατά καιρούς να κάνω λάθος.

Διατήρησέ με λογικά γλυκό. Δεν θέλω να είμαι «ευσεβής» –πολλοί από αυτούς είναι τόσο ανυπόφοροι– αλλά ένας ανάποδος γέρος αποτελεί το αγλάϊσμα του διαβόλου.

Δώσε μου την ελευθερία να βλέπω τα καλά σε απρόσμενα μέρη και το ταλέντο σε άτομα που δεν το περιμένω. Και δώσε μου, Κύριε, την χάρη να το λέω.

Η Προσευχή για τους νεκρούς

Ελεήμων Κύριε Ιησού Χριστέ, η ζώσα Πηγή της Ζωής,

παρηγόρησε όσους πενθούν, με την αγάπη Σου, που είναι πιο δυνατή και από τον θάνατο!

Πονάμε γι' αυτούς από τους οποίους ο θάνατος μας χώρισε, για διάστημα, που μόνο Εσύ ξέρεις πόσο θα είναι, και εμείς το αγνοούμε, κι αυτό μας συνθλίβει και μας συντρίβει.

Μες στην αφύσικη πραγματικότητα του θανάτου, αισθανόμαστε ασφυξία! Μην αφήσεις να πνιγούμε από δαιμονικές “αναθυμιάσεις” λογισμών απιστίας, που ερωτοτροπούν προς το μηδέν.

Εσύ, Χριστέ, είσαι η Μόνη Πραγματικότητα και για τις τρεις διαστάσεις του χρόνου·

μη μας αφήσεις στην κοντόθωρη θέαση του φίλαυτου παρόντος μας· βοήθησέ μας να θυμόμαστε πάντα την σχέση μας μαζί Σου κατά το παρελθόν μας, καθώς και τις

υποσχέσεις Σου για το κοινό μας μέλλον,
μη μας εγκαταλείψεις στην μιζέρια του
εναγκαλισμού της θλίψης μας,
μην επιτρέψεις να θλιβόμαστε, τελικά
για μας περισσότερο, απ' όσο για το αγα-
πημένο πρόσωπο που έφυγε!

Βοήθησέ μας, ώστε η προσευχή της αγά-
πης για τον νεκρό μας να είναι θερμή πα-
ράκληση
για δωρεά του ελέους Σου σ' εκείνον και
σ' εμάς
και για γαλήνευση της ψυχής μας, από
την επίγνωση της μονιμότητας κάθε αγα-
πημένης σχέσης
αφού, για Σένα και μ' Εσένα, «πάντες
ζώσιν».

AMHN.



Προσευχή ατομική

Κύριε, κάνε με
να μην προσεύχομαι για καταφύγιο από
τους κινδύνους,
αλλά μάθε με να τους αντιμετωπίζω άφο-
βα.

Κύριε, κάνε με
να μην παρακαλώ για το σταμάτημα του
πόνου,
αλλά για να τον “κατακτήσει” η καρδιά
μου.

Κύριε, κάνε με
να μην φάχνω συμμάχους στη μάχη της
ζωής,
αλλά να εξαρτώμαι απ’ τη δική Σου μόνο
δύναμη.

Κύριε, κάνε με
να μην αγωνιώ με φόβο για τη λύτρωση,
αλλά να ελπίζω και να ’μαι υπομονετικός
για να κερδίσω την ελευθερία μου.
Κύριε, γλύτωσέ με
απ’ τη δειλία μου,
και κάνε με, Κύριε,

να νιώσω το έλεός σου,
και άσε με
να “σφιχτώ πάνω Σου”, στην αποτυχία
μου.

ΑΜΗΝ.

Προσευχές για το φαγητό Μικρή επεξεήγηση

Γιατί προσευχόμαστε πριν φάμε;

Ένα ερώτημα που τίθεται από μικρούς που αγνοούν και από ενήλικες που δεν έχουν πάρει ικανοποιητική απάντηση.

Το θέλει ο Θεός;

Πρέπει να κάνουμε πάντα προσευχή;

Για να ευλογηθούν οι τροφές;

Όλα αυτά; Κανένα από αυτά; Κάτι άλλο;

Ναι. Κάτι άλλο.

Δεν προσευχόμαστε “κατ’ ἀπαίτησιν” του Θεού! Ούτε γιατί... πρέπει! Δεν είναι θέμα ευλογίας των τροφών!

Προσευχόμαστε πριν φάμε, για να έχουμε πάντα στην ενθύμησή μας ότι, την τροφή που γίνεται εύκολα έκφραση και υπόθεση εγωιστικής χρήσεως, τη δεχόμαστε από τα χέρια του Θεού.

Για να θυμόμαστε πλέον μαζί με την σύγχρονη ψυχανάλυση ότι η καταναλωτική αυταπάτη, ως εγωιστική αυτοκαταξίωση, έχει ήδη περάσει μέσα από τις “πόρτες” της ψυχής μας και ημών των χριστιανών.

Για να θυμόμαστε ότι “παρά Θεοῦ” ἐρχεται “πᾶν δῶρημα” και ὅτι πρέπει να “σωθούμε” ἀπὸ τὴν ἀμνησία τοῦ Θεοῦ που μας τυραννάει.

Για να θυμόμαστε ὅτι το μεγαλύτερο χριστιανικό Μυστήριο, ἡ Θεία Ευχαριστία, συντίθεται ἀπὸ τις τροφές που μας συντηροῦν στὴν ζωή.

Για να θυμόμαστε ὅτι ὁ Χριστὸς εἶναι Ζωή και οἱ χριστιανοὶ ἐπιθυμοῦν να λαμβάνουν ἀπὸ τα χέρια Του τὴν συντήρηση και τὴς βιολογικῆς ζωῆς.

Το Μεσημέρι

Πριν το φαγητό

Πατέρα μας ἐπουράνιε, ἀς ἀγιασθεῖ το ὄνομά Σου, ἀς ἐλθεῖ ἡ βασιλεία Σου, ἀς γίνῃ το θέλημά Σου ὅπως στὸν οὐρανό, ἔτσι και στὴν γῆ.

Δώσε μας σήμερα τὸν ἀπαραίτητο (για τὴν ζωή μας) ἄρτο. Συγχώρησε τα ἀμαρτήματά μας ὅπως και μεις συγχωροῦμε τὸν ἄλλων. Προστάτευσέ μας ἀπὸ δοκιμασίες.

Περιφρούρησέ μας από τον πονηρό.

Γιατί η αληθινή δύναμη και η δόξα είναι δική Σου, του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Χριστέ ο Θεός ευλόγησε την τροφή που δεχόμαστε από τα χέρια Σου και τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Μετά το φαγητό

Σ' ευχαριστούμε, Κύριε Ιησού Χριστέ και Θεέ μας, γιατί μας χόρτασες με τα επίγεια αγαθά Σου. Μη μας στερήσεις και την επουράνια Βασιλεία Σου. Όπως τότε επισκεπτόσουν τους αγίους αποστόλους μετά την Ανάσταση γεμίζοντας την ψυχή τους ειρήνη, το ίδιο κάνε και τώρα με μας. Αμήν.

Δι' ευχών...

Το βράδυ

Πριν το φαγητό

Θα γευθούν τα επίγεια αγαθά Σου όλοι

οι φτωχοί και θα χορτάσουν. Θα δοξάσουν τον Κύριο όσοι Τον αναζητούν και η καρδιά τους θα ευφρανθεί παντοτινά.

Δόξα Πατρί... Και νυν...

Χριστέ ο Θεός ευλόγησε την τροφή που δεχόμαστε από τα χέρια Σου και τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

Μετά το φαγητό

Μας γέμισες χαρά Κύριε με τους καρπούς των δημιουργημάτων Σου, βιώσαμε την φροντίδα Σου για μας· γέμισε η καρδιά μας ευφροσύνη. Τώρα ευλόγησέ μας να κοιμηθούμε ειρηνικά με την αίσθηση της δικής Σου παρουσίας. Αμήν.

Δι ευχών...

Η νηστεία της Εκκλησίας

Η νηστεία είναι εντολή του Θεού “συνηλικιωτίς” της ανθρωπότητας.

Το νόημα της νηστείας είναι να μάθουν οι άνθρωποι μέσα στην Εκκλησία, που όλη νηστεύει, την υπακοή στον Χριστό και την πάλη κατά των αμαρτωλών επιθυμιών τους και του διαβόλου.

Νηστεύω βέβαια στο μέτρο που δεν είμαι ...«ασθενής και οδοιπόρος». Αλλά γιατί νηστεύω;

Γιατί έτσι το θέσπισε η Εκκλησία στην οποία ανήκω. Και δεν θέλω να βγάλω τον εαυτό μου έξω απ’ αυτήν.

Η Εκκλησία είναι «άλλο σύστημα πατρίδος». Έχει κι αυτή τους νόμους της. Που η τήρησή τους είναι υποχρεωτική. Για όποιον βέβαια θέλει να είναι συνειδητός πολίτης της.

Ένας από τους νόμους της εκκλησιαστικής πατρίδας μας είναι και η νηστεία. Τον θέσπισε ο ίδιος ο Χριστός, όταν είπε: «τούτο γένος δεν αντιμετωπίζεται παρά μόνο με προσευχή και νηστεία».

Ο Χριστός αναφερόταν στις δυνάμεις που λεηλατούν τον πλούτο των δυνατοτήτων, με τον οποίο ο ίδιος μας προίκισε.

Προφανώς οι σύγχρονοι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τι εξυπηρετεί ο νόμος της νηστείας.

Αν τους «εξηγήσεις» ότι η νηστεία είναι χρήσιμη, επειδή συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας (επιτρέπει λ.χ. τον έλεγχο της χοληστερίνης, ή τη διατήρηση της ...σιλουέτας), ή γενικότερα, επειδή συμβάλλει στην αρμονική αναπαραγωγή του γεωργικο-κτηνοτροφικού κύκλου, ίσως σε ακούσουν με ενδιαφέρον.

Όσο για το τυπικό «επιχείρημα», ότι η νηστεία προάγει την «αυτοκυριαρχία», κάνει δηλαδή πιο ισχυρό το Εγώ μας, ας μη μιλήσουμε καλύτερα. Το Εγώ μας είναι ήδη πανίσχυρο: όλη μας η ζωή γύρω απ' αυτό περιστρέφεται.

Αν μάλιστα κάνεις το λάθος να επικαλεστείς επιχειρήματα, όπως «η νηστεία καθιερώθηκε για να γίνουν οι άνθρωποι καλύτεροι», αν δεν τους προσβάλλεις (οι κακοί είναι στη φυλακή!), θα θυμηθούν κάποιους

γνωστούς τους, που η νηστεία μάλλον χειρότερους τους έκαμε παρά καλύτερους. «Μισούν εμάς που τρώμε», ισχυρίζονται...

Η κοιλιά είναι μέγας δυνάστης. Ποιος δεν το ξέρει; Θα επινοήσει κάθε λογής προσχηματικά επιχειρήματα προκειμένου να αποφύγει και τον παραμικρό χαλινό.

Αυτό έτσι κι αλλιώς. Το θέμα είναι ότι ο κόσμος δεν ξέρει για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η νηστεία. Δεν ξέρει ποια είναι η αλήθεια από την οποία απορρέει ο νόμος της νηστείας. Ότι δηλαδή απορρέει από το γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι ημιτελής οντότητα, η οποία καλείται να ολοκληρωθεί με τις δικές της ελεύθερες-συνειδητές προσπάθειες.

Η Εκκλησία είναι το συλλογικό σώμα μέσα στο οποίο το «ζητούμενο του ανθρώπου», που είναι «να γίνει άνθρωπος», δύναται να επιτευχθεί. Όλοι οι εκκλησιαστικοί νόμοι, μαζί και ο νόμος της νηστείας, σ' αυτό ακριβώς αποβλέπουν.

Πράγματι. Εκτός Εκκλησίας ο άνθρωπος βρίσκεται αποκλειστικά κάτω από μια ομάδα νόμων που υπηρετούν το Εγώ. Γινό-

μενος μέλος του Εκκλησιαστικού Σώματος προσπαθεί εθελοντικά να θέσει τον τράχηλό του κάτω από μια άλλη, τελείως διαφορετική ομάδα νόμων, αυτών που υπηρετούν το Εμείς.

Όσο οι νόμοι του Εγώ κυριαρχούν πάνω του ο άνθρωπος είναι ημιτελής. Αναπτύσσεται δε και ολοκληρώνεται ως Πρόσωπο, όταν οι νόμοι του Εμείς αναλάβουν τα ηνία της καθημερινότητάς του. Μιλάμε για τους νόμους που έχουν σχεδιαστεί ώστε να σπάνε σιγά-σιγά την πέτρα που περιβάλλει την εγωιστική καρδιά. Με σκοπό να καλλιεργήσουν μέσα της την ευσπλαχνία ώστε να ριζώσει μέσα στην καρδιά της η θεία Αγάπη.

Κοντολογίς: από ατομικιστικά θηρία που είμαστε καλούμαστε να γίνουμε κοινωνικά όντα (εθελοτρέπτως: συνειδητά και ελεύθερα).

Το ζητούμενο είναι αυτό που λέμε ομοίωση με τον Θεό. Πράγμα που αναφέρεται στην κοινωνικότητα του Θεού. Έχουμε την τάση να ξεχνούμε ότι ο Χριστός θυσιάστηκε για όλο τον κόσμο και τον κάθε άνθρωπο χωριστά. Να ξεχνούμε ότι ο Θεός είναι Τριαδικός, «Πνεύμα Κοινωνίας».

Αλλά, πώς ο στόχος της κοινωνικότητας συνδέεται με τη νηστεία, καθιστώντας την απαραίτητη;

«Ο άνθρωπος δεν είναι ψυχή μόνο ή σώμα μόνο, αλλά το συναμφότερον», διευκρινίζει ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς. Που σημαίνει, ότι για να μπει η ψυχή του στο δρόμο της «καλής αλλοίωσης», πρέπει να μετέχει και το σώμα. Να συνηθίσει δηλαδή κι αυτό να υποτάσσεται στους νόμους του Εμείς. Παρότι φυσικά ποτέ δεν θα «καταλάβει» και πάντοτε θα αντιδρά!

Το σώμα έχει πολλά «εγώ», με αξιώσεις υπερκαθορισμού του τρόπου της ζωή μας. Ένα από τα πλέον δύστροπα τέτοια «εγώ», είναι φυσικά το «εγώ της κοιλίας». Πρέπει εξάπαντος να τοποθετηθεί στη φυσική του θέση εντός του ενδοψυχικού μας «πολιτεύματος», που είναι η θέση του “υπηκόου”. Κι αυτό ακριβώς επιδιώκει η σοφά υπολογισμένη νηστεία, που μας έχει κληροδοτήσει η εκκλησιαστική παράδοση.

(Θεόδωρος Ζιάκας)

Εν τη πράξει...

Η Εκκλησία ως μυστηριακό Σώμα Χριστού, μέσα στο οποίο ζουν οι χριστιανοί, κατά τις εντολές του Χριστού, και προκειμένου να μη γίνονται υπερβολές, καθώρισε τί πρέπει να τρώμε την κάθε ημέρα και εποχή. Έτσι έχουμε:

Ημέρες αυστηρής νηστείας

Την Τετάρτη και την Παρασκευή όλου του χρόνου. *Νηστεία σημαίνει φαγητό χωρίς λάδι.*

Την Παρασκευή νηστεύουμε, επειδή Παρασκευή σταυρώθηκε ο Κύριος. Σταυρώνουμε με την νηστεία μας τον κακό εαυτό μας, για να μας ελεήσει, όπως ελέησε τον σταυρωμένο ευγνώμονα ληστή και για να αποκτήσουμε αγάπη ώστε να μη “σταυρώνουμε” τους άλλους.

Την Τετάρτη νηστεύουμε για να θυμόμαστε ότι ένας φίλος Του Τον πρόδωσε ημέρα Τετάρτη, και για να συνειδητοποιούμε ότι και εμείς, παρ’ ότι θέλουμε να

είμαστε φίλοι Του, είναι δυνατό, αν δεν προσέχουμε και δεν αγωνιζόμαστε, να Τον προδώσουμε.

Όταν τις ημέρες που έχουμε χρέος να κάνωμε αυστηρή νηστεία συμπέση κάποια εορτή, γίνεται “κατάλυση”, (δηλαδή χαλάρωση της νηστείας): αν είναι ημέρα εορταζομένου αγίου, τρώμε λάδι· αν είναι εορτή της Παναγίας ή του Προδρόμου, τρώμε ψάρι, αν είναι γιορτή του Χριστού, ΔΕΝ νηστεύουμε, εκτός και αν συμπίπτει η γιορτή σε περίοδο νηστείας, οπότε καταλύουμε ψάρι.

Το Σάββατο και την Κυριακή δεν επιτρέπεται ποτέ νηστεία χωρίς λάδι. Όλο τον χρόνο ένα μόνο Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, το Μεγάλο Σάββατο, επειδή την ημέρα αυτή ο Χριστός είναι σωματικά στον άδη, δηλαδή, στην συνθήκη του θανάτου, για να αναστήσει το ανθρώπινο γένος.

Σαρακοστή είναι μόνο η νηστεία του Πάσχα

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή όπως λέγεται αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει

την Κυριακή της Αναστάσεως. Είναι η κυρίως νηστεία. Είναι η πιο αυστηρή νηστεία όλου του χρόνου. Είναι η έκφραση της αγάπης μας για τον Χριστό ως αγαπημένο αρχηγό της ζωής μας και φυσικά είναι κόπος ελευθερίας για την δική μας ανάσταση (δια του Χριστού) από τα νεκροποιά σωματικά και ψυχικά πάθη και στην κοινή Ανάσταση.

Καταχρηστικώς ονομάζονται Σαρακοστές και:

1. Η νηστεία των Χριστουγέννων

Από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου. Κατά την νηστεία αυτή τρώμε ψάρι (όλες τις ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής) εκτός από την πρώτη και την τελευταία εβδομάδα.

2. Η Νηστεία της Παναγίας

Από 1 μέχρι και 14 Αυγούστου. Νηστεύουμε προς τιμήν της Παναγίας και για την ψυχή μας. Επειδή και η Παναγία νήστεψε 15 ημέρες, πριν από την Κοίμησή της για την ψυχή της. Αν Εκείνη νήστεψε για την ψυχή της, τί πρέπει να κάνουμε εμείς; Ψάρι τρώμε μόνο στην εορτή της Μεταμορφώσε-

ως του Σωτήρος (6 Αυγούστου).

3. Η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Από την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις 28 Ιουνίου.

Αυστηρή Νηστεία κάνουμε και στις εξής ημέρες:

5 Ιανουαρίου (παραμονή Θεοφανείων). Νηστεύουμε για την μεγάλη εορτή των Θεοφανείων (παλαιότερα ήταν πλήρης ασιτία μέχρι τις 3 μ.μ. που γινόταν με τον εσπερινό της εορτής, η Θ. Λειτουργία του Μ. Βασιλείου και ο Μέγας Αγιασμός) και προκειμένου να πιούμε Μεγάλο Αγιασμό, ως ανανέωση των υποσχέσεων του Βαπτίσματός μας.

14 Σεπτεμβρίου (Υψωση του Τιμίου Σταυρού), γιατί είναι ανάμνηση της Μεγάλης Παρασκευής.

29 Αυγούστου (αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου) σε ένδειξη πένθους για την άδικη θανάτωση ενός αγίου και ισάγγελου ανθρώπου.

Περίοδοι χωρίς νηστεία

Η Εκκλησία δεν καθώρισε μόνο περιόδους επιβολής νηστείας. Καθώρισε και περιόδους κατάλυσης νηστείας κατά τις οποίες τρώμε απ' όλα και Τετάρτη και Παρασκευή. Τέτοιες περίοδοι είναι οι εξής:

1. Το Δωδεκάημερο.

Δηλαδή από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου, με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων.

2. Η Διακαινήσιμος, δηλαδή η εβδομάδα μετά το Πάσχα.

3. Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή

4. Οι τρεις εβδομάδες που προηγούνται της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Κατά τις τρεις αυτές εβδομάδες έχουμε μια ποικιλία διατάξεων, που είναι οι εξής:

– Την πρώτη εβδομάδα (του Τελώνου και Φαρισαίου) τρώμε όλες τις ημέρες απ' όλα.

– Την δεύτερη εβδομάδα (από του Ασώτου μέχρι των Απόκρεω) τρώμε απ' όλα, αλλά νηστεύουμε την Τετάρτη και την Παρασκευή κανονικά.

– Την Τρίτη εβδομάδα, της Τυρινής, τρώμε όλες τις ημέρες απ’ όλα τα άλλα, εκτός από κρέας.

Καταλύσεις Κινητών Εορτών

1. Κυριακή των Βαΐων: Κατάλυση μόνον ιχθύος, λόγω Δεσποτικής εορτής που όμως πάντοτε είναι ανάμεσα σε νηστείες (Μ.Σαρακοστή - Μ. Εβδομάδα).

2. Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής: Κατάλυση εις πάντα, λόγω Δεσποτικής εορτής.

3. Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα: Κατάλυση εις πάντα, λόγω Δεσποτικής εορτής.



Εορτολόγιο

Επειδή νηστεία, όπως είπαμε, σημαίνει φαγητό χωρίς λάδι, ακριβώς γι' αυτό, στις μεγάλες γιορτές η νηστεία “χαλαρώνει” με κατάλυση οίνου και ελαίου. Αν νηστεία σημαίνει φαγητό με λάδι, τότε η κατάλυση λαδιού, φυσικά, θα ήταν ανοησία!

Παρακάτω υπάρχει ημερολογιακός κατάλογος εορτών με κατάλυση, και επισήμανση εορτών στις οποίες γίνεται νηστεία, όποια ημέρα και αν τύχει.

<i>Ημ/νία</i>	<i>Γιορτή</i>	<i>Κατάλυση</i>
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ		
1-4	Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων	Εις πάντα
5	Παραμονή Θεοφανείων	Νηστεία
6	Τα Άγια Θεοφάνεια	Εις πάντα

7	Σύναξη Ιωάννου του Προδρόμου	Ιχθύος
11	Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου	οίν. & ελ.
14	Απόδοση Θεοφανείων	»
16	Προσκύνηση αλύσεως Απ. Πέτρου	»
17	Αντωνίου του Μεγάλου	»
18	Αθανασίου και Κυρίλλου	»
20	Ευθυμίου του Μεγάλου	»
22	Τιμοθέου Αποστόλου, Αναστασίου Πέρσου	»
25	Γρηγορίου του Θεολόγου	»
27	Ανακομιδή λειψάνων Ιωάννου του Χρυσοστόμου	»
30	Τριών Ιεραρχών	»

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ		
2	Υπαπαντή Ιησού Χριστού	Ιχθύος
8	Θεοδώρου του Στρατηλάτου	οίν. & ελ.
9	Απόδοσις Υπαπαντής	»
10	Χαραλάμπους Ιερομάρτυρος	»
11	Βλασίου Ιερομάρτυρος	»
17	Θεοδώρου του Τήρωνος	»
24	Α΄ και Β΄ εύρεσις Τ. Κεφαλής Προδρόμου	»
ΜΑΡΤΙΟΣ		
9	Των αγ. Τεσσαράκοντα Μαρτύρων	οίν. & ελ.
25	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου	Ιχθύος

26	Σύναξη Αρχαγγέλου Γαβριήλ	οίν. & ελ.
ΑΠΡΙΛΙΟΣ		
23	Γεωργίου του Τροπαιοφόρου	οίν. & ελ.
25	Μάρκου Αποστ. και Ευαγγελιστού	»
30	Ιακώβου Αποστόλου	»
ΜΑΪΟΣ		
2	Ανακομ. λειψ. Αθανασίου του Μεγάλου	οίν. & ελ.
5	Ειρήνης Μεγαλομάρτυρος	»
8	Ιωάννου του Θεολόγου	»
10	Σίμωνος Αποστόλου	»
15	Παχωμίου του Μεγάλου	»

20	Ανακομιδή λειψάνου Αγ. Νικολάου	οίν. & ελ.
21	Κωνσταντίνου και Ελένης	»
25	Γ' Εύρεση της Τ. Κεφαλής Προδρόμου	»
27	Αγ. Ιωάννου του Ρώσου	»
ΙΟΥΝΙΟΣ		
8	Ανακομιδή λειψάνου Θεοδώρου Στρατηλάτη	οίν. & ελ.
11	Βαρθολομαίου και Βαρνάβα Αποστ.	»
19	Ιούδα Αποστόλου	»
24	Γενέθλιο Ιωάννου του Προδρόμου	Ιχθύος
29	Πέτρου και Παύλου	»
30	Η Σύναξη των 12 Αποστόλων	οίν. & ελ.

ΙΟΥΛΙΟΣ		
1	Κοσμά και Δαμιανού Αναργύρων	οίν. & ελ.
2	Κατάθεση εσθήτος Θεοτόκου	»
7	Κυριακής Μεγαλομάρτυρος	»
11	Ευφημίας Μεγαλομάρτυρος	»
17	Μαρίνης Μεγαλομάρτυρος	»
20	Ηλιού του Θεσβίτου	»
22	Μαρίας της Μαγδαληνής	»
25	Κοίμηση Αγίας Άννης	»
26	Παρασκευής Μεγαλομάρτυρος	»

27	Παντελεήμονος Μεγαλομάρτυρος	οίν. & ελ.
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ		
6	Μεταμόρφωση του Σωτήρος	Ιχθύος
15	Κοίμηση Θεοτόκου	»
16	Αγ. Μανδηλίου	οίν. & ελ.
21	Θαδδαίου του Αποστόλου	»
23	Απόδοση Κοιμήσεως Θεοτόκου	»
24	Κοσμά του Αιτωλού	»
25	Βαρθολομαίου και Τίτου Αποστόλων	»
29	Αποτομή Κεφ. Ιωάννου του Προδρόμου	Νηστεία

31	Κατάθεση Τιμίας Ζώνης Θεοτόκου	οίν. & ελ.
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ		
1	Αρχή της Ινδίκτου, Συμεών Στυλ.	οίν. & ελ.
6	Ανάμνηση θαύματος Αρχ. Μιχαήλ	»
8	Γενέθλιο Θεοτόκου	Ιχθύος
9	Ιωακείμ και Άννης	οίν. & ελ.
12	Απόδοση Γενεθλίου Υπερ. Θεοτόκου	»
13	Εγκαίνια Ναού Αναστάσεως	»
14	Υψωση του Τιμίου Σταυρού	Νηστεία
20	Ευσταθίου και των συν αυτώ	οίν. & ελ.

23	Σύλληψη Ιωάννου του Προδρόμου	οίν. & ελ.
26	Μετάσταση Ιωάννου του Θεολόγου	»
28	Αλκίσιωνος Μητροπ. Νικοπόλεως	»
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ		
6	Θωμά του Αποστόλου	οίν. & ελ.
9	Ιακώβου του Αλφαίου	»
18	Λουκά του Ευαγγελιστού	»
23	Ιακώβου του Αδελφοθέου	»
26	Δημητρίου του Μυροβλήτου	»
28	Αγίας Σκέπης	»

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ		
1	Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων	οίν. & ελ.
3	Ανακομιδή λειψάνου Αγ. Μεγ. Γεωργίου	»
8	Σύναξη Αρχ. Μιχαήλ και Γαβριήλ	»
9	Νεκταρίου Πενταπόλεως	»
12	Ιωάννου του Ελεήμονος	»
13	Ιωάννου του Χρυσοστόμου	»
14	Φιλίππου Αποστόλου	Ιχθύος
16	Ματθαίου Απ. και Εύαγγελιστού	οίν. & ελ.
21	Εισόδια Θεοτόκου	Ιχθύος

25	Αικατερίνης Μεγαλομάρτυρος	οίν. & ελ.
30	Ανδρέου του Πρωτοκλήτου	»
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ		
4	Βαρβάρας Μεγ., Ιωάννου Δαμασκηνού	οίν. & ελ.
5	Σάββα του ηγιασμένου	»
6	Νικολάου Επισκόπου Μύρων	»
9	Σύλληψη Αγίας Άννης μητρός της Θεοτόκου	»
12	Σπυρίδωνος Τριμυθούντος	»
15	Ελευθερίου Ιερομάρτυρος	»
17	Δανιήλ Προφήτου, Διονυσίου Ζακύνθου	»

20	Ιγνατίου του Θεοφόρου	οίν. & ελ.
25	Γέννηση Ιησού Χριστού	Εις πάντα
26	Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων	»

Επίμετρο αναγκαίο

Απαραίτητες διευκρινίσεις για το θέμα της μορφής της γλώσσας

Προσευχή είναι η πιο συνηθισμένη και κοινή θρησκευτική λέξη και ενέργεια. Αφορά χριστιανούς αλλά και ειδωλολάτρες. Αφορά συνειδητοποιημένους πιστούς αλλά και εξ έθους θρησκευομένους.

Για την Εκκλησία του Χριστού προσευχή είναι η αναστροφή του ενδιαφέροντος και της προσοχής του ανθρώπου από τον εαυτό του προς τον Χριστό. Η προσπάθεια ελευθερίας από την εγωιστική αυτοαναφορικότητα στην ελευθερία της αγάπης.

Το μέγεθος και το βάρος της εγωιστικής φίλαυτης αγάπης κάνει κατ' αναλογία δύσκολη την προσευχή. Ενώ όλες οι θρησκευτικές εκφράσεις και εκδηλώσεις συνηθίζονται, για την προσευχή ισχύει ότι «έως τή στερνή μας πνοή, χρειάζεται αγώνα» (άββας Ἄγαθων Θ', *Εἶπε Γέρων*, έκδ. Ἀστέρος, 1996).

Η προσευχή των χριστιανών έχει δύο μορφές. Την προσωπική ή οικογενειακή, στο «ταμειόν» (Ματθ. 6,6), όπως λέει το Ευαγγέλιο, και την από κοινού με τους αδελφούς στις λατρευτικές συνάξεις και την Ευχαριστία. Η Εκκλησία με την κοινή προσευχή ως σώμα και «οικογένεια» Χριστού προσπαθεί, με την μουσική επένδυση των λόγων της κοινής λατρείας και προσευχής, να διευκολύνει τα μέλη της στο να προσεύχονται. Όμως πλέον είμαστε σε εποχή που η εκ «φύσεως» δυσκολία αυξήθηκε και από την έλλειψη κατανοήσεως της γλώσσας. Η μετάφραση είναι πλέον αδήριτος ανάγκη. Την επιβάλλει η πραγματικότητα.

Το θέμα είναι μεγάλο και οι ενστάσεις πολλές. Ας δούμε τις βασικότερες.

Πρώτη ένσταση είναι ότι χάνεται (με την μετάφραση) η ομορφιά και η ακριβολογία της αρχαίας γλώσσας. Αυτό το “επιχείρημα” μοιάζει με την ένσταση των αρχαίων εκείνων αιρετικών που θεωρούσαν τον τρόπο γέννησης του Χριστού διά της φυσικής ανθρώπινης οδού, ως πράγμα “ακαλλές”! Κατ’ αναλογία, κάποιοι, θεωρούν την χρήση της

καθημερινής γλώσσας απαράδεκτη για την ομορφιά της Θ. Λειτουργίας, ξεχνώντας ότι “πᾶσα ἡ δόξα τῆς θυγατρὸς τοῦ Βασιλέως ἔσωθεν” (Ψαλμ. 44,14).

Δεν είναι η γλωσσική μορφή το ουσιώδες, η γλώσσα είναι το περιτύλιγμα. Άραγε δεν θα ειδωλολατρεί η Εκκλησία του Χριστού “θεοποιώντας” ένα γλωσσικό σχήμα, αφού στην δική μας Εκκλησία δεν υπήρξε ποτέ διδασκαλία για ιερές γλώσσες ή γλώσσες του Σταυρού; (ελληνικά, λατινικά, εβραϊκά, στην επιγραφή του Πιλάτου στον Σταυρό!).

Δεν είναι το κάλλος της γλώσσας ο λόγος που χρησιμοποιήθηκαν τα ελληνικά, αλλά η διάδοσή τους σχεδόν “ἀπ’ ἄκρου εἰς ἄκρον” του τότε μεσογειακού κόσμου. Αν άλλη γλώσσα μιλιόταν, θα γινόταν χρήση εκείνης, ως επικρατούσης γλώσσας.

Η ποιητική δυναμική και η ακριβολογία της αρχαίας ελληνικής γλώσσας είναι μεγάλα και σπουδαία θέματα και όποιος τα αγνοεί λαθεύει. Αλλ’ όμως δεν μπορεί να είναι προαπαιτούμενα για την σχέση με τον Χριστό και την Εκκλησία. Μακάρι να γινόταν να συνδυαστούν. Σήμερα όμως, σε μια

εποχή “φασιστικής” απλοποίησης των πάντων, είναι εξωπραγματικό να πιστεύουμε ότι μπορούν να συνδυαστούν, και τελικώς να κλείνουμε τον δρόμο προς τον Χριστό στους περισσότερους, “διά τήν παράδοσιν ἡμῶν”.

Δεύτερη ένσταση είναι ότι η γλώσσα είναι πλέον καθιερωμένη παράδοση της Εκκλησίας και δεν επιτρέπεται αλλαγή, αφού εξαγιάστηκε από την χρήση αιώνων. Όμως είναι θεολογική τραγωδία να μην έχουμε ξεκάθαρο μέσα μας το ότι **παράδοση είναι ο Χριστός** και η διδασκαλία της σωτηρίας των ανθρώπων και όχι τα καιρικά σχήματα. **Αποκάλυψη είναι ο Χριστός**, και συνεπώς τα βιβλικά κείμενα έχουν αξία (σε όποια γλώσσα) επειδή είναι Λόγος για την Αποκάλυψη-Χριστό! Καθετί που εμποδίζει την γνωριμία με τον Χριστό πρέπει να “αίρεται”, για να γίνεται εύκολος και καθαρός από εμπόδια ο δρόμος προς τον Χριστό. Άλλωστε ο Χριστός δεν ήρθε να εξαγιάσει πολιτιστικά εκδηλώματα, και αυτό μας το έδειξε με την στάση Του για τις παραδόσεις των Εβραίων (Μάρκ. 7, 8-9) και την γλώσσα

τους (Μάρκ. 7, 6-7). Και όπως διασαφηνίζει για δική μας χρήση ένας σύγχρονος άγιος, ο όσιος Σιλουανός: “Και αν υποθεθεί πως για την α΄ ή β΄ αιτία η Εκκλησία θα έχανε όλα τα βιβλία της, δηλαδή την Παλαιά και την Καινή Διαθήκη, τα έργα των Πατέρων και τα Λειτουργικά βιβλία, τότε η παράδοση θα αποκαθιστούσε την αγία Γραφή, έστω όχι με τις ίδιες λέξεις, έστω σε άλλη “γλώσσα”, αλλά πάντως θα την αποκαθιστούσε” Γέρ. Σιλουανός σελ. 92. Για να μη θυμίσουμε εν προκειμένω την επισήμανση του αγίου Ιερομάρτυρα Κυπριανού, επισκόπου Καρχηδόνας (258 μ.Χ.) ότι “η επίκληση της αρχαιότητας μιας παραδόσεως δεν είναι απαραίτητως τεκμήριο γνησιότητας, μπορεί να είναι χρονία πλάνη”!

Η ένσταση για το ότι την εποχή της Τουρκοκρατίας (που ήταν εποχή άγνοιας και σκοταδιού) δεν χρειάστηκε αλλαγή της γλώσσας και συνεπώς ούτε και σήμερα, είναι απλώς εξωπραγματική. Η Τουρκοκρατία έχει τα δικά της δεδομένα και οι κοινότητες των Ρωμιών τότε είναι κολεκτιβιστικές. Έχουν το σχήμα κοινότητας, αλλά

ουσιαστικά τα πρόσωπα υπάρχουν μόνο ως υπηρέτες της συντήρησης της κολεκτιβιστικής κοινότητας. Έξω από το μαντρί το πρόβατο το έτρωγε ο λύκος! Η Εκκλησία του Χριστού όμως δεν φιλοδοξεί να είναι... μαντρί! Τότε, ίσως χρειαζόταν να είναι, τώρα, και να θέλει, δεν γίνεται. Τότε οι άνθρωποι υπήρχαν επειδή υπήρχε η κοινότητα, σήμερα είμαστε στο εντελώς αντίθετο σχήμα της αυτονομίας, ούτε καν της συνειδητής ενοριακής σχέσεως. Τότε ο άνθρωπος είχε μόνο υποχρεώσεις. Σήμερα έχει μόνο δικαιώματα. Το “τώρα” είναι άθλιο κατά την γνώμη κάποιων, αλλά και το “τότε” δεν πρέπει να γοητεύει την Εκκλησία του Χριστού!

Η ελευθερία να πραγματοποιήσει κανείς είτε το καλό είτε το κακό, είναι όρος απαραίματος και προϋπόθεση ανυπέρθετη για την συμμετοχή στην Εκκλησία... “όστις θέλει...”.

Για τους τότε χριστιανούς δεν υπήρχε θέμα γλώσσας, όχι επειδή καταλάβαιναν τα λεγόμενα και τα τελούμενα, αλλά γιατί εμπιστευόντουσαν τον παπά και τον δεσπότη. Σήμερα οι άνθρωποι ούτε θέλουν να

εμπιστευθούν ούτε... μπορούν, αφού οι ίδιοι οι κληρικοί ζουν με τρόπο αναξιόπιστο, και στα κηρύγματα ακόμα “πιπιλίζουν” την γνωστή καραμέλα, ότι τα Μυστήρια τελούνται από τον Χριστό. Φυσικά από τον Χριστό τελούνται, αλλά δια των ιερέων. Αν ο κληρικός δεν “παίζει” ρόλο, τότε έφτασε η εποχή χειροτονίας ρομπότ για διπλή εξασφάλιση: και παροχή υπηρεσιών και έλλειψη προβλημάτων.

Είναι προφανές λοιπόν ότι δεν υπάρχει αναλογία δεδομένων. Το επιχείρημα είναι εξωπραγματικό. Πρέπει να δούμε και να αντιμετωπίσουμε τα τωρινά δεδομένα, σήμερα. Οι πρόγονοί μας αντιμετώπισαν τα θέματα που είχαν, όπως τότε αυτοί έκριναν, και τώρα πλέον αυτοί βρίσκονται στην κρίση του Θεού. Για μας είναι υπεκφυγή να αναζητούμε στο παρελθόν μοτίβα λύσεων των προβλημάτων του “τώρα”.

Η βασική αρχή της «υπ’ ουρανόν» Εκκλησίας να μη επιβάλλει μια γλώσσα, αλλά η προσευχή να γίνεται στις τοπικές γλώσσες και τα ιδιώματα, είναι καθοδηγητική και για τη σημερινή ελληνική πραγματικότητα.

Και στις δύο μορφές προσευχής που προαναφέραμε επιδιώκεται το ίδιο σκοπούμενο. Να αγαπήσουμε τον Χριστό βαθύτερα και ουσιαστικότερα και να Τον βλέπουμε στο πρόσωπο κάθε αδελφού. Να προσευχόμαστε με αμεσότητα. Η γνώση και η συνείδηση των λεγομένων είναι απαραίτητη προϋπόθεση σχέσεως. Και οπωσδήποτε, απαιτείται «θράσος» να ζητάμε να μας ακούσει, ενώ εμείς δεν καταλάβαμε τί Του είπαμε!!!

Η ανάγκη και το σωστό είναι, ο χριστιανός, «συναγόμενος» στην Ευχαριστία ή στις ακολουθίες, να μπορεί **να προσεύχεται μαζί με τον ιερέα**, και όχι να πρέπει να σκέφτεται τι λέει ο ιερέας, ακόμη και αν είναι κατανοητή η γλώσσα. Πολύ περισσότερο όταν ο χριστιανός βρίσκεται στην κατάσταση που επισημαίνει ο απόστολος Παύλος (Α΄ Κορ. 14,16), δηλαδή να μη μπορεί να πει το αμήν, αφού τίποτε δεν κατάλαβε από τα λεγόμενα!

Τα Μυστήρια της εκκλησίας και εξηγούνται και κατανοούνται, όσον αφορά στην προσευχή και τα τελούμενα.

Άγνωστο-Μυστήριο είναι ο τρόπος πα-

ρέμβασης του Χριστού δια του Αγίου Πνεύματος, στην μεταβολή των Δώρων της Ευχαριστίας ή του Ευχελαίου ή της καθιέρωσης των χειροτονιών ή του Αγιασμού και γενικώς των όποιων Μυστηρίων ή πράξεων.

Ο Χριστός και οι ενέργειές Του είναι υπέρ λόγον. Τα τελούμενα από μας και δι' ημών είναι και πρέπει να είναι στο χώρο της λογικής και της κατανόησης. Αλλιώς είναι στον χώρο της μαγείας. Και ο ιερέας, αντί διάκονος της σωτηρίας των αδελφών, καταντά «ο μάγος της φυλής». Χωρίς τουλάχιστον γνώση-κατανόηση των λεγομένων στην Θ. Ευχαριστία ή τα Μυστήρια, ο δρόμος είναι επικινδύνως ολισθηρός για ένα “μαγικό” προσανατολισμό στον οποίον, από μεν τους κληρικούς, θα ισχύει το “ή ισχύς έν τῆ ἄσαφείᾳ”, από δε τους πιστούς, μια αφασιακή “συμμετοχή” σε λεγόμενα και τελούμενα που δεν ζητούν την δική τους μετοχή, παρά μόνον σωματικά, και από των οποίων την τελετουργία αναμένεται η σωτηρία! (Γαλάτας 5, 2)

Δεχθείτε λοιπόν αδελφοί τον ατελή κόπο αυτής της προσπάθειας σαν μια έκφραση

αγωνίας να στηριχθεί ο λαός του Θεού στην συνειδητότητα ότι η Εκκλησία είναι ο οίκος του Πατρός του (Πάτερ ημών), μέσα στον οποίο είναι αυτονόητη η απαίτηση να κατανοεί τουλάχιστον τα λεγόμενα, σ' όποια πνευματική ηλικία και αν ευρίσκεται. Άλλωστε ο κόπος αυτός στόχο και σκοπό έχει, όχι το να γίνει “ιεραποστολικό τρύν” ή “επικοινωνιακό εφέ”, αλλά υποδομή και συνθήκη καρποφορίας για τους χριστιανούς που βρίσκονται ήδη μέσα στην Εκκλησία. Δεν αυταπατόμαστε ότι με τέτοιες προσπάθειες θα συνάξουμε τα τέκνα του Θεού τα διεσκορπισμένα, αυτό είναι πολύ δύσκολη υπόθεση, αλλά προσπαθούμε να υπάρξουν συνθήκες “γῆς ἀγαθῆς” (Λουκ. 8,8) ώστε, όσοι θέλουν, να κάνουν “καρπὸν, ὃ μὲν ἑκατόν, ὃ δὲ ἐξήκοντα, ὃ δὲ τριάκοντα” (Ματθ. 13,8). ΑΜΗΝ

Ας ευχόμεθα, ὅλοι υπέρ ὅλων.

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Αντί Προλόγου	3
Πρωινή προσευχή	7
Εξάψαλμος	13
Προσευχή παιδική	27
Βραδινή Προσευχή (Απόδειπνο)	29
Προσευχή στον Άγγελο φύλακα	42
Προσευχή συγχωρήσεως	43
Προσευχή για τους κεκοιμημένους	45
Προσευχή για την ώρα του θανάτου μας	46
Μεγάλο Απόδειπνο	48
Προσευχές ετοιμασίας για τη Θ. Μετάληψη	69
Προσευχή Διακαινησίμου εβδομάδος	105
Αναστάσιμο απόδειπνο	108
Μικρός Παρακλητικός Κανόνας	117
Προσωπικές προσευχές	125
Προσευχές για το φαγητό	149
Η νηστεία της Εκκλησίας	153
Εορτολόγιο	165
Επίμετρο αναγκαίο	177



ΤΟ ΠΡΟΣΕΥΧΗΤΑΡΙ
ΣΥΝΕΚΔΗΜΟΣ
ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΙΩΝΑΣ
ΣΕ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΟΥ
π. ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ ΜΑΡΤΖΟΥΧΟΥ
ΕΚΤΥΠΩΘΗΚΕ ΣΕ 5000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ
ΣΕ ΧΑΡΤΙ BOOK PAPER 70 ΓΡ.
ΣΤΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ ΨΙΜΥΘΙ ΕΠΕ.
ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 2016





