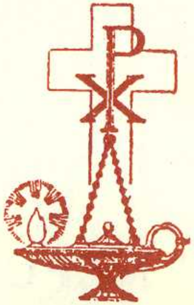

«Παρά τό ὅτι ὁ Θεός γνωρίζει ὅλες τίς ἀνάγκες μας, ἡ προσευχή μᾶς εἶναι ἀναγκαία γιά τήν ἐξάγνιση καί τό φωτισμό τῆς ψυχῆς μας. Τό νά βρίσκεται κανείς στή λιακάδα εἶναι καλό: ἀπολαμβάνει φῶς καί ζεστασιά.

Κατά τόν ἴδιο τρόπο, ὅταν προσευχόμαστε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, τοῦ πνευματικοῦ μας Ἡλίου, θερμαινόμαστε καί φωτιζόμαστε».

Ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κρονστάνδης

Καθημερινή προσευχή

«Καθ᾽ ἑκάστην ἡμέραν
εὐλογήσω σε...»

ΤΡΙΣΑΓΙΟΝ

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

Δόξα σοι, ὁ Θεός ἡμῶν, δόξα σοι.

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 κηλῖδος, καί σῶσον, Ἀγαθέ, τάς ψυχάς ἡμῶν. Ἀμήν.

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

Δόξα Πατρί καί Υἱῷ καί Ἁγίῳ Πνεύματι. Καί νῦν καί ἀεί καί εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς· Κύριε, ἱλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν· Δέσποτα, συγχώρησον τάς ἀνομίας ἡμῖν· Ἅγιε, ἐπί-

σκεψαι καί ἴασαι τάς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε, ἐλέησον (γ΄).

Δόξα Πατρί καί Υἱῷ καί Ἁγίῳ Πνεύματι. Καί νῦν καί ἀεί καί εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Πάτερ ἡμῶν, ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς· ἁγιασθήτω τό ὄνομά σου, ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου, γενηθήτω τό θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καί ἐπί τῆς γῆς. Τόν ἄρτον ἡμῶν τόν ἐπιούσιον δός ἡμῖν σήμερον. Καί ἄφες ἡμῖν τά ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καί ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καί μή εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλά ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπό τοῦ πονηροῦ. Ἀμήν.

Δεῦτε προσκυνήσωμεν καί προσπέσωμεν τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

Δεῦτε προσκυνήσωμεν καί προσπέσωμεν Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

Δεῦτε προσκυνήσωμεν καί προσπέσωμεν αὐτῷ, Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ καί Θεῷ ἡμῶν.

Στό σημεῖο αὐτό μποροῦμε νά προσθέσουμε ἕναν ἤ περισσότερους ψαλμούς ἀπό τό Ψαλτήριο, ἀπό τό ὁποῖο παραθέτουμε μερικούς κατ' ἐπιλογήν γιά τό πρωί ἤ τό βράδυ, ἀνάλογα μέ τό περιεχόμενό τους.

ΨΑΛΜΟΙ

(Κατάλληλοι γιά τήν πρωινή προσευχή)

Ψαλμός ρκ΄ (120)

Ἦρα τούς ὀφθαλμούς μου εἰς τά ὄρη, ὅθεν ἥξει ἡ βοήθειά μου. Ἡ βοήθειά μου παρά Κυρίου τοῦ ποιήσαντος τόν οὐρανόν καί τήν γῆν. Μή δῴης εἰς σάλον τόν πόδα σου, μηδέ νυστάξῃ ὁ φυλάσσων σε. Ἰδού οὐ νυστάξει οὐδέ ὑπνώσει ὁ φυλάσσων τόν Ἰσραήλ. Κύριος φυλάξει σε, Κύριος σκέπη σοι ἐπί χεῖρα δεξιάν σου· ἡμέρας ὁ ἥλιος οὐ συγκαύσει σε, οὐδέ ἡ σελήνη τήν νύκτα. Κύριος φυλάξει σε ἀπό παντός κακοῦ, φυλάξει τήν ψυχήν σου ὁ Κύριος. Κύριος φυλάξει τήν εἴσοδόν σου καί τήν ἔξοδόν σου ἀπό τοῦ νῦν καί ἕως τοῦ αἰῶνος.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τοῦ Μεσονυκτικοῦ)

Ψαλμός ξβ΄ (62)

Ὁ Θεός ὁ Θεός μου, πρός σέ ὀρθρίζω· ἐδίψησέ σε ἡ ψυχή μου, ποσαπλῶς σοι ἡ σάρξ μου ἐν γῇ ἐρήμῳ καί ἀβάτῳ καί ἀνύδρῳ. Οὕτως ἐν τῷ ἁγίῳ ὤφθην σοι τοῦ ἰδεῖν τήν δύναμίν σου καί τήν δόξαν σου.

Ὅτι κρεῖσσον τό ἔλεός σου ὑπέρ ζωάς· τά χείλη μου ἐπαινέσουσί σε. Οὕτως εὐλογήσω σε ἐν τῇ ζωῇ μου καί ἐν τῷ ὀνόματί σου ἀρῶ τάς χεῖράς μου. Ὡς ἐκ στέατος καί πιότητος ἐμπλησθείη ἡ ψυχή μου, καί χείλη ἀγαλλιάσεως αἰνέσει τό στόμα μου. Εἰ ἐμνημόνευόν σου ἐπί τῆς στρωμνῆς μου, ἐν τοῖς ὄρθροις ἐμελέτων εἰς σέ· ὅτι ἐγενήθης βοηθός μου, καί ἐν τῇ σκέπῃ τῶν πτερύγων σου ἀγαλλιάσομαι. Ἐκολλήθη ἡ ψυχή μου ὀπίσω σου, ἐμοῦ δέ ἀντελάβετο ἡ δεξιά σου. Αὐτοί δέ εἰς μάτην ἐζήτησαν τήν ψυχήν μου, εἰσελεύσονται εἰς τά κατώτατα τῆς γῆς· παραδοθήσονται εἰς χεῖρας ρομφαίας, μερίδες ἀλωπέκων ἔσονται. Ὁ δέ βασιλεύς εὐφρανθήσεται ἐπί τῷ Θεῷ, ἐπαινεθήσεται πᾶς ὁ ὀμνύων ἐν αὐτῷ, ὅτι ἐνεφράγη στόμα λαλούντων ἄδικα.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τοῦ Ὄρθρου)

Ψαλμός ε΄ (5)

Τά ρήματά μου ἐνώτισαι, Κύριε, σύνες τῆς κραυγῆς μου· πρόσχες τῇ φωνῇ τῆς δεήσεώς μου, ὁ βασιλεύς μου καί ὁ Θεός μου, ὅτι πρός σέ προσεύξομαι, Κύριε· τό

πρωΐ εἰσακούσῃ τῆς φωνῆς μου, τό πρωΐ παραστήσομαί σοι καί ἐπόψει με· ὅτι οὐχί Θεός θέλων ἀνομίαν σύ εἶ· οὐ παροικήσει σοι πονηρευόμενος, οὐδέ διαμενοῦσι παράνομοι κατέναντι τῶν ὀφθαλμῶν σου· ἐμίσησας πάντας τούς ἐργαζομένους τήν ἀνομίαν· ἀπολεῖς πάντας τούς λαλοῦντας τό ψεῦδος. Ἄνδρα αἱμάτων καί δόλιον βδελύσσεται Κύριος. Ἐγώ δέ ἐν τῷ πλήθει τοῦ ἐλέους σου εἰσελεύσομαι εἰς τόν οἶκόν σου, προσκυνήσω πρός ναόν ἅγιόν σου ἐν φόβῳ σου. Κύριε, ὁδήγησόν με ἐν τῇ δικαιοσύνῃ σου ἕνεκα τῶν ἐχθρῶν μου, κατεύθυνον ἐνώπιόν σου τήν ὁδόν μου. Ὅτι οὐκ ἔστιν ἐν τῷ στόματι αὐτῶν ἀλήθεια, ἡ καρδία αὐτῶν ματαία· τάφος ἀνεῳγμένος ὁ λάρυγξ αὐτῶν, ταῖς γλώσσαις αὐτῶν ἐδολιοῦσαν. Κρῖνον αὐτούς, ὁ Θεός. Ἀποπεσάτωσαν ἀπό τῶν διαβουλιῶν αὐτῶν· κατά τό πλῆθος τῶν ἀσεβειῶν αὐτῶν ἔξωσον αὐτούς, ὅτι παρεπίκρανάν σε, Κύριε. Καί εὐφρανθείησαν πάντες οἱ ἐλπίζοντες ἐπί σέ· εἰς αἰῶνα ἀγαλλιάσονται, καί κατασκηνώσεις ἐν αὐτοῖς, καί καυχήσονται ἐν σοί πάντες οἱ ἀγαπῶντες τό ὄνομά σου. Ὅτι σύ εὐλογήσεις δίκαιον·

Κύριε, ὡς ὅπλῳ εὐδοκίας ἐστεφάνωσας ἡμᾶς.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τῆς Α΄ Ὥρας)

ΨΑΛΜΟΙ

(Κατάλληλοι γιά τή βραδινή προσευχή)

Ψαλμός πγ΄ (83)

Ὡς ἀγαπητά τά σκηνώματά σου, Κύριε τῶν δυνάμεων. Ἐπιποθεῖ καί ἐκλείπει ἡ ψυχή μου εἰς τάς αὐλάς τοῦ Κυρίου, ἡ καρδία μου καί ἡ σάρξ μου ἠγαλλιάσαντο ἐπί Θεόν ζῶντα. Καί γάρ στρουθίον εὗρεν ἑαυτῷ οἰκίαν καί τρυγών νοσσιάν ἑαυτῇ, οὗ θήσει τά νοσσία ἑαυτῆς, τά θυσιαστήριά σου, Κύριε τῶν δυνάμεων, ὁ βασιλεύς μου καί ὁ Θεός μου. Μακάριοι οἱ κατοικοῦντες ἐν τῷ οἴκῳ σου, εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων αἰνέσουσί σε. Μακάριος ἀνήρ, ᾧ ἐστιν ἡ ἀντίληψις αὐτοῦ παρά σοί· ἀναβάσεις ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ διέθετο εἰς τήν κοιλάδα τοῦ κλαυθμῶνος, εἰς τόν τόπον, ὅν ἔθετο· καί γάρ εὐλογίας δώσει ὁ νομοθετῶν. Πορεύσονται ἐκ δυνάμεως εἰς δύναμιν, ὀφθήσεται ὁ Θεός τῶν θεῶν ἐν Σιών. Κύριε ὁ Θεός τῶν δυνάμεων, εἰσ-

άκουσον τῆς προσευχῆς μου, ἐνώτισαι, ὁ Θεός Ἰακώβ. Ὑπερασπιστά ἡμῶν, ἴδε, ὁ Θεός, καί ἐπίβλεψον εἰς τό πρόσωπον τοῦ χριστοῦ σου. Ὅτι κρείσσων ἡμέρα μία ἐν ταῖς αὐλαῖς σου ὑπέρ χιλιάδας· ἐξελεξάμην παραρριπτεῖσθαι ἐν τῷ οἴκῳ τοῦ Θεοῦ μου μᾶλλον ἤ οἰκεῖν με ἐν σκηνώμασιν ἁμαρτωλῶν. Ὅτι ἔλεος καί ἀλήθειαν ἀγαπᾷ Κύριος ὁ Θεός, χάριν καί δόξαν δώσει· Κύριος οὐ στερήσει τά ἀγαθά τοῖς πορευομένοις ἐν ἀκακίᾳ. Κύριε, ὁ Θεός τῶν δυνάμεων, μακάριος ἄνθρωπος ὁ ἐλπίζων ἐπί σέ.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τῆς Θ΄ Ὥρας)

Ψαλμός ρμ΄ (140)

Κύριε, ἐκέκραξα πρός σέ, εἰσάκουσόν μου· πρόσχες τῇ φωνῇ τῆς δεήσεώς μου ἐν τῷ κεκραγέναι με πρός σέ. Κατευθυνθήτω ἡ προσευχή μου ὡς θυμίαμα ἐνώπιόν σου, ἔπαρσις τῶν χειρῶν μου θυσία ἑσπερινή. Θοῦ, Κύριε, φυλακήν τῷ στόματί μου καί θύραν περιοχῆς περί τά χείλη μου. Μή ἐκκλίνῃς τήν καρδίαν μου εἰς λόγους πονηρίας τοῦ προφασίζεσθαι προφάσεις ἐν ἁμαρτίαις σύν ἀνθρώποις ἐργαζομένοις τήν ἀνομίαν, καί οὐ μή συνδυάσω μετά τῶν ἐκλεκτῶν αὐτῶν. Παιδεύσει με δίκαιος ἐν ἐλέει καί ἐλέγξει με, ἔλαιον δέ ἁμαρτωλοῦ μή λιπανάτω τήν κεφαλήν μου· ὅτι ἔτι καί ἡ προσευχή μου ἐν ταῖς εὐδοκίαις αὐτῶν. Κατεπόθησαν ἐχόμενα πέτρας οἱ κριταί αὐτῶν· ἀκούσονται τά ῥήματά μου ὅτι ἡδύνθησαν. Ὡσεί πάχος γῆς ἐρράγη ἐπί τῆς γῆς, διεσκορπίσθη τά ὀστᾶ αὐτῶν παρά τόν ᾅδην. Ὅτι πρός σέ, Κύριε, Κύριε, οἱ ὀφθαλμοί μου· ἐπί σοί ἤλπισα, μή ἀνταναίλῃς τήν ψυχήν μου. Φύλαξόν με ἀπό παγίδος, ἧς συνεστήσαντό μοι, καί ἀπό σκανδάλων τῶν ἐργαζομένων τήν ἀνομίαν. Πεσοῦνται ἐν ἀμφιβλήστρῳ αὐτῶν οἱ ἁμαρτωλοί· κατά μόνας εἰμί ἐγώ ἕως ἄν παρέλθω.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τοῦ Ἑσπερινοῦ)

Ψαλμός ρμα΄ (141)

Φωνῇ μου πρός Κύριον ἐκέκραξα, φωνῇ μου πρός Κύριον ἐδεήθην. Ἐκχεῶ ἐνώπιον αὐτοῦ τήν δέησίν μου, τήν θλῖψίν μου ἐνώπιον αὐτοῦ ἀπαγγελῶ. Ἐν τῷ ἐκλείπειν ἐξ ἐμοῦ τό πνεῦμά μου καί σύ ἔγνως τάς τρίβους μου· ἐν ὁδῷ ταύτῃ, ᾗ

ἐπορευόμην, ἔκρυψαν παγίδα μοι. Κατενόουν εἰς τά δεξιά καί ἐπέβλεπον, καί οὐκ ἦν ὁ ἐπιγινώσκων με· ἀπώλετο φυγή ἀπ᾽ ἐμοῦ, καί οὐκ ἔστιν ὁ ἐκζητῶν τήν ψυχήν μου. Ἐκέκραξα πρός σέ, Κύριε, εἶπα· σύ εἶ ἡ ἐλπίς μου, μερίς μου εἶ ἐν γῇ ζώντων. Πρόσχες πρός τήν δέησίν μου, ὅτι ἐταπεινώθην σφόδρα· ρῦσαί με ἐκ τῶν καταδιωκόντων με, ὅτι ἐκραταιώθησαν ὑπέρ ἐμέ. Ἐξάγαγε ἐκ φυλακῆς τήν ψυχήν μου τοῦ ἐξομολογήσασθαι τῷ ὀνόματί σου· ἐμέ ὑπομενοῦσι δίκαιοι ἕως οὗ ἀνταποδῷς μοι.

(Ἀπό τήν ἀκολουθία τοῦ Ἑσπερινοῦ)

ΔΟΞΟΛΟΓΙΑ

Δόξα σοι τῷ δείξαντι τό φῶς(*). Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ, καί ἐπί γῆς εἰρήνη, ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία. Ὑμνοῦμέν σε, εὐλογοῦμέν σε, προσκυνοῦμέν σε, δοξολογοῦμέν σε, εὐχαριστοῦμέν σοι διά τήν μεγάλην σου δόξαν. Κύριε Βασιλεῦ, ἐπουράνιε Θεέ, Πάτερ παντοκράτορ· Κύριε Υἱέ Μονογενές, Ἰησοῦ Χριστέ, καί Ἅγιον Πνεῦμα. Κύριε ὁ Θεός, ὁ Ἀμνός τοῦ

(*) Τή φράση αὐτή τή λέμε μόνο κατά τήν πρωινή προσευχή.

Θεοῦ, ὁ Υἱός τοῦ Πατρός, ὁ αἴρων τήν ἁμαρτίαν τοῦ κόσμου· ἐλέησον ἡμᾶς, ὁ αἴρων τάς ἁμαρτίας τοῦ κόσμου. Πρόσδεξαι τήν δέησιν ἡμῶν, ὁ καθήμενος ἐν δεξιᾷ τοῦ Πατρός, καί ἐλέησον ἡμᾶς. Ὅτι σύ εἶ μόνος Ἅγιος, σύ εἶ μόνος Κύριος, Ἰησοῦς Χριστός, εἰς δόξαν Θεοῦ Πατρός. Ἀμήν. Καθ᾽ ἑκάστην ἡμέραν (ἑσπέραν) εὐλογήσω σε, καί αἰνέσω τό Ὄνομά σου εἰς τόν αἰῶνα, καί εἰς τόν αἰῶνα τοῦ αἰῶνος. Κύριε, καταφυγή ἐγενήθης ἡμῖν ἐν γενεᾷ καί γενεᾷ. Ἐγώ εἶπα· Κύριε, ἐλέησόν με· ἴασαι τήν ψυχήν μου, ὅτι ἥμαρτόν σοι. Κύριε, πρός σέ κατέφυγον· δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τό θέλημά σου, ὅτι σύ εἶ ὁ Θεός μου. Ὅτι παρά σοί πηγή ζωῆς· ἐν τῷ φωτί σου ὀψόμεθα φῶς. Παράτεινον τό ἔλεός σου τοῖς γινώσκουσί σε. Καταξίωσον, Κύριε, ἐν τῇ ἡμέρᾳ (νυκτί) ταύτῃ, ἀναμαρτήτους φυλαχθῆναι ἡμᾶς. Εὐλογητός εἶ, Κύριε, ὁ Θεός τῶν Πατέρων 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 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 παρίδῃς. Σοί πρέπει αἶνος, σοί πρέπει ὕμνος, σοί δόξα πρέπει, τῷ Πατρί καί τῷ Υἱῷ καί τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καί ἀεί καί εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟΝ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ

Πιστεύω εἰς ἕνα Θεόν, Πατέρα παντοκράτορα, ποιητήν οὐρανοῦ καί γῆς, ὁρατῶν τε πάντων καί ἀοράτων. Καί εἰς ἕνα Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, τόν Υἱόν τοῦ Θεοῦ τόν μονογενῆ, τόν ἐκ τοῦ Πατρός γεννηθέντα πρό πάντων τῶν αἰώνων· Φῶς ἐκ φωτός, Θεόν ἀληθινόν ἐκ Θεοῦ ἀληθινοῦ γεννηθέντα, οὐ ποιηθέντα, ὁμοούσιον τῷ Πατρί, δι' οὗ τά πάντα ἐγένετο. Τόν δι' ἡμᾶς τούς ἀνθρώπους καί διά τήν ἡμετέραν σωτηρίαν κατελθόντα ἐκ τῶν οὐρανῶν καί σαρκωθέντα ἐκ Πνεύματος Ἁγίου καί Μαρίας τῆς Παρθένου καί ἐνανθρωπήσαντα. Σταυρωθέντα τε ὑπέρ ἡμῶν ἐπί Ποντίου Πιλάτου, καί παθόντα,

καί ταφέντα. Καί ἀναστάντα τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ κατά τάς Γραφάς. Καί ἀνελθόντα εἰς τούς οὐρανούς καί καθεζόμενον ἐκ δεξιῶν τοῦ Πατρός. Καί πάλιν ἐρχόμενον μετά δόξης κρῖναι ζῶντας καί νεκρούς· οὗ τῆς βασιλείας οὐκ ἔσται τέλος. Καί εἰς τό Πνεῦμα τό Ἅγιον, τό Κύριον, τό ζωοποιόν, τό ἐκ τοῦ Πατρός ἐκπορευόμενον, τό σύν Πατρί καί Υἱῷ συμπροσκυνούμενον καί συνδοξαζόμενον, τό λαλῆσαν διά τῶν Προφητῶν. Εἰς μίαν, ἁγίαν, καθολικήν καί ἀποστολικήν Ἐκκλησίαν. Ὁμολογῶ ἕν Βάπτισμα εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν. Προσδοκῶ ἀνάστασιν νεκρῶν. Καί ζωήν τοῦ μέλλοντος αἰῶνος. Ἀμήν.

Στό σημεῖο αὐτό συνεχίζουμε μέ τήν ἀνάγνωση πρωινῶν ἤ βραδινῶν ἤ περιστασιακῶν προσευχῶν, πού ἐμπεριέχονται στίς παρακάτω σελίδες.

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