



«Ὡςπερ τῷ σώματι φῶς ἥλιος
οὕτω ψυχῇ προσευχή»



Καθώς για τό σώμα
τό φῶς εἶναι ὁ ἥλιος,
ἔτσι εἶναι για τήν ψυχή
ἡ προσευχή.

Ἁγ. Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος



Πρωινές προσευχές

«Τό πρωί εἰσάκουσον
τῆς φωνῆς μου...»



ΕΥΧΕΣ

Α'

Δόξα σοι, Βασιλεῦ, Θεέ Παντοκράτορ, ὅτι τῇ θείᾳ σου καὶ φιλανθρώπῳ προνοίᾳ ἠξίωσάς με τόν ἁμαρτωλόν καὶ ἀνάξιον ἐξ ὕπνου ἀναστήναι καὶ τυχεῖν τῆς εἰσόδου τοῦ ἁγίου σου οἴκου. Δέξαι, Κύριε, καὶ τὴν φωνὴν τῆς δεήσεώς μου, ὡς τῶν ἁγίων καὶ νοερῶν σου Δυνάμεων καὶ εὐδόκησον ἐν καρδίᾳ καθαρᾷ καὶ πνεύματι ταπεινώσεως προσενεχθῆναί σοι τὴν ἐκ τῶν ρυπαρῶν χειλέων μου αἶνεσιν, ὅπως κἀγὼ κοινωνῶς γένωμαι τῶν φρονίμων παρθένων, ἐν φαιδρᾷ λαμπρόνι τῆς ψυχῆς μου, καὶ δοξάζω σέ, τόν ἐν Πατρὶ καὶ Πνεύματι δοξαζόμενον Θεόν Λόγον. Ἄμην.

(Ἐκ τῶν Μὲγα Ὡρολόγιον)

Β'

Χριστέ τό φῶς τό ἀληθινόν, τό φωτί-
ζον καὶ ἁγιάζον πάντα ἄνθρωπον ἐρχόμε-
νον εἰς τόν κόσμον, σημειωθήτω ἐφ' ἡμᾶς
τό φῶς τοῦ προσώπου σου, ἵνα ἐν αὐτῷ
ὀψώμεθα φῶς τό ἀπρόσιτον καὶ κατεύθυ-
νον τά διαβήματα ἡμῶν πρὸς ἐργασίαν τῶν
ἐντολῶν σου· πρεσβείαις τῆς πανακράντου
σου Μητρός καὶ πάντων σου τῶν Ἁγίων.
Ἄμην.

(Εὐχή Α' Ὡρας)

Γ'

Αἰνοῦμεν, ὑμνοῦμεν, εὐλογοῦμεν καὶ
εὐχαριστοῦμέν σοι, ὁ Θεός τῶν πατέρων
ἡμῶν, ὅτι παρήγαγες τὴν σκιάν τῆς νυκτός
καὶ ἔδειξας ἡμῖν πάλιν τό φῶς τῆς ἡμέρας·
ἀλλ' ἵκετεύομεν τὴν σὴν ἀνείκαστον ἀγα-
θότητα ἰλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν καὶ
πρόσδεξαι τὴν δέησιν ἡμῶν ἐν τῇ μεγάλῃ
σου εὐσπλαγχνίᾳ, ὅτι πρὸς σέ καταφεύ-
γομεν, τόν ἐλεήμονα καὶ παντοδύναμον
Θεόν. Λάμψον ἐν ταῖς καρδίαις ἡμῶν τόν
ἀληθινόν ἥλιον τῆς δικαιοσύνης σου,

φώτισον τόν νοῦν ἡμῶν καί τάς αἰσθήσεις ὅλας διατήρησον, ἵνα, ὡς ἐν ἡμέρᾳ εὐσχημόνως περιπατοῦντες τήν ὁδόν τῶν ἐντολῶν σου, καταντήσωμεν εἰς τήν ζωήν τήν αἰώνιον, ὅτι παρά σοί ἐστιν ἡ πηγή τῆς ζωῆς καί ἐν ἀπολαύσει γενέσθαι καταξιωθῶμεν τοῦ ἀπροσίτου φωτός. Ὅτι σύ εἶ ὁ Θεός ἡμῶν καί σοί τήν δόξαν ἀναπέμπομεν, τῷ Πατρὶ καί τῷ Υἱῷ καί τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἄμην.

(Εὐχή Ὁρθρου)

Δ'

Κύριε Θεέ παντοκράτορ, ὁ ἐκ στόματος νηπίων καί θηλαζόντων καταρτισάμενος αἶνον, πρόσδεξαι καί ἐκ στόματος ἐμοῦ τοῦ ταπεινοῦ παιδός σου τήν ἐωθινήν ταύτην αἴνεσιν, καί φώτισόν μου τήν διανοίαν πρὸς τό θέλημά σου τό ἅγιον, ἵνα πάσας τάς ἡμέρας τῆς ζωῆς μου ἀνυμνῶ τὸ πανάγιον ὄνομά σου, τοῦ Πατρὸς καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἄμην.

(† Ἀρχιμ. Γρ. Ζιγαβνοῦ)

Ε'

Κύριε, ὁ Θεός ἡμῶν, ὁ πῖν σπὴν εἰρήνην δεδωκώς τοῖς ἀνθρώποις, καί πῖν τοῦ Παναγίου Πνεύματος δωρεάν τοῖς σοῖς Μαθηταῖς καί Ἀποστόλοις καταπέμψας, καί τὰ τούτων κείλη ἐκ πυρίνων γλωσσῶν διανοίξας δυνάμει σου, διάνοιξον καί ἡμῶν τῶν ἁμαρτωλῶν τὰ κείλη, καί δίδαξον ἡμᾶς πῶς δεῖ καί ὑπὲρ ὧν χρὴ προσεύχεσθαι. Κυβέρνησον ἡμῶν τήν ζωήν, ὁ εὐδῖος τῶν χειμαζομένων λιμῆν, καί γνώρισον ἡμῖν ὁδόν, ἐν ἣ πορευσόμεθα. Πνεῦμα εὐθές ἐγκαίνισον ἐν τοῖς ἐγκάτοις ἡμῶν, καί Πνεύματι ἡγεμονικῷ τὸ τῆς διανοίας ἡμῶν στήριξον ὀλισθηρόν, ἵνα, καθ' ἐκάστην ἡμέραν τῷ Πνεύματί σου τῷ ἀγαθῷ πρὸς τό συμφέρον ὀδηγούμενοι, καταξιωθῶμεν ποιεῖν τάς ἐντολάς σου, καί τῆς σῆς ἀεὶ μνημονεύειν ἐνδόξου καί ἐρευνητικῆς τῶν πεπραγμένων τοῖς ἀνθρώποις παρουσίας, καί μὴ τοῖς φθειρομένοις τοῦ κόσμου τούτου ἐναπατᾶσθαι τερπνοῖς, ἀλλὰ τῆς τῶν μελλόντων ὀρέγεσθαι ἀπολαύσεως ἐνίσχυσον θησαυρῶν ὅτι εὐλο-

γντός καί αἰνετός ὑπάρχεις ἐν πᾶσι τοῖς Ἁγίοις σου, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.
Ἄμην.

(Εὐχή Γ' Ὁρας)

ΣΤ

Κύριε, βοήθησέ με νά ἀντιμετωπίσω μέ ψυχική γαλήνη ὅλα ὅσα θά μοῦ φέρει ἡ σημερινή ἡμέρα. Βοήθησέ με νά παραδοθῶ ὀλοκληρωτικά στό ἅγιο θέλημά σου. Σπίν κάθε ὥρα αὐτῆς τῆς ἡμέρας φώτιζε με καί δυνάμωνέ με γιά τό κάθε τί. Ὅποιες εἰδήσεις κι' ἄν λάβω στό διάστημα τῆς σημερινῆς ἡμέρας, δίδαξέ με νά τίς δεχθῶ μέ ἡρεμία καί μέ τήν πεποίθησι ὅτι προέρχονται ἀπό τό ἅγιο θέλημά σου. Καθοδήγησε τίς σκέψεις καί τά συναισθήματά μου σέ ὅλα τά ἔργα μου καί τά λόγια μου. Σ' ὅλες τίς ἀπρόοπτες περιστάσεις μή μέ ἀφήσεις νά ξεκάσω ὅτι τά πάντα προέρχονται ἀπό Σένα. Δίδαξέ με νά συμπεριφέρομαι σέ κάθε μέλος τῆς οἰκογενείας μου μέ εὐθύτητα καί σύνεσι, ὥστε νά μή συγχύσω καί στενοχωρήσω κανένα. Κύριε, δῶσ'

μου τή δύναμη νά ὑποφέρω τόν κόπο καί ὅλα τά γεγονότα τῆς ἡμέρας αὐτῆς καθ' ὅλη τή διάρκειά της. Καθοδήγησε τή θέλησή μου καί δίδαξέ με νά προσεύχομαι, νά πιστεῦω, νά ὑπομένω, νά συγχωρῶ καί νά ἀγαπῶ. Ἄμην.

(Προσευχή τῶν Πατέρων τῆς Ὀπινα)

Ζ'

Δόξα σέ Σένα, Θεέ μας, πού μᾶς ἀνεχεσαι, δόξα σοι, μακρόθυμε, δόξα σοι, ἀνεξίκακε, δόξα σοι, ἀγαθέ, δόξα σοι, μόνε σοφέ. Δόξα σέ Σένα, τόν εὐεργέτη τῶν ψυχῶν καί τῶν σωμάτων μας. Δόξα σέ Σένα, πού ἀνατέλλεις τόν ἥλιο στούς πονηρούς καί τοὺς ἀγαθοὺς, καί βρέχεις γιά τοὺς δικαίους καί τοὺς ἀδίκους. Δόξα σέ Σένα, πού τρέφεις ὅλα τά ἔθνη καί ὅλη τήν ἀνθρωπότητα, σάν νά εἶναι ἕνας ἄνθρωπος. Δόξα σέ Σένα, πού τρέφεις τά πειτεινά τοῦ οὐρανοῦ καί τά θηρία καί τά ἔρπετά καί τά ὑδρόβια, ὅπως ἐμεῖς τρέφουμε τό σπουργιτάκι. Γιατί εἶναι μεγάλη ἡ δύναμή σου καί ἡ εὐσπλαχνία σου γιά ὅλα τά

δημιουργήματά σου, Κύριε. Γι' αυτό Σέ παρακαλῶ, Κύριε — μέ τίς πρεσβεῖες ὄλων τῶν Ἁγίων σου πού εὐαρέστησαν ἐνώπιόν σου — μή μέ ἀπορρίψεις μαζί μέ αὐτούς πού τυπικά Σοῦ λέγουν Κύριε, Κύριε, καί δέν κάνουν τό θέλημά σου. Γιατί Σύ γνωρίζεις τά πάθη πού κρύβονται μέσα μου, Σύ γνωρίζεις πολύ καλά τίς πληγές τῆς ψυχῆς μου. Θεράπευσέ με, Κύριε, καί θά θεραπευθῶ. Ἄμην.

(Ἐοσίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου)

II

Δέηση πρὸς τὸν Ἰησοῦ Χριστό

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεός μου, δῶσ' μου ἀγαθὴ τὴν ἡμέρα, ἀναμάρτητη καί ἀκηλίδωτη πνευματικά.

Κύριε, μή με ἐγκαταλείψεις.

Κύριε, μὴν ἀπομακρυνθεῖς ἀπὸ μένα.

Κύριε, ἄπλωσε τό χέρι σου καί βοήθησέ με.

Κύριε, στήριξέ με στό φόβο σου.

Κύριε, φύτευσε βαθιά σπὴν καρδιά μου τὸν φόβο σου καί τὴν ἀγάπη σου.

Κύριε, μάθε με πῶς νά κάνω τό θέλημά σου.

Κύριε, δῶσε σπὴν καρδιά μου λύπη γιὰ τίς ἁμαρτίες μου καί ταπείνωση.

Κύριε, δῶσ' μου μετανοίας δάκρυα συνεχὴ καί κατάνυξη καί μνήμη θανάτου.

Κύριε, ἐλευθέρωσέ με ἀπὸ κάθε πειρασμό, ψυχικὸ καί σωματικὸ.

Κύριε, ἀπομάκρυνε ἀπὸ μένα κάθε ἀκάθαρτο λογισμό καί κάθε σκέψη πού προκαλεῖ ντροπὴ καί εἶναι ἀδικαιολόγητη.

Κύριε, ἐξάλειψε ἀπὸ μένα τὴν ἀμέλεια, τὴν τεμπελιά, τὴ λύπη, τὴ λησμοσύνη, τὴν ἀναισθησία, τὴν πώρωση, καί μὴν ἀφήνεις νά αἰχμαλωτισθεῖ ὁ νοῦς μου ἀπ' ὀτιδήποτε ἁμαρτωλό.

Κύριε, μέ ὁποιοδήποτε τρόπο Σύ ξέρεις καί θέλεις ἐλέησέ με καί συγκώρπωσε ὅλες τίς ἀνομίες μου· καί εὐδόκησε, ὅταν ἔλθει ἡ ὥρα, ἡ ἁμαρτωλὴ μου ψυχὴ νά ἐγκαταλείψει τό ταλαίπωρο σῶμα μου μέ εἰρήνη, μέ ἀληθινὴ μετάνοια, μέ ἐξομολόγηση εἰλικρινὴ καί μέ πίστη καθαρὴ καί ἀκλόνητη. Ἄμην.

(Ἐοσίου Παΐσιου τοῦ Μεγάλου)

ΤΡΟΠΑΡΙΑ

Ἐξεγερθέντες τοῦ ὕπνου, προσπίπτο-
μέν σοι, Ἀγαθέ, καί τῶν Ἀγγέλων τόν
ὕμνον βοῶμέν σοι, Δυνατέ· Ἅγιος, Ἅ-
γιος, Ἅγιος εἶ ὁ Θεός· διά τῆς Θεοτόκου
ἐλέησον ἡμᾶς.

Δόξα Πατρί...

Τῆς κλίνης καί τοῦ ὕπνου ἐξεγείρας με,
Κύριε, τόν νοῦν μου φώτισον, καί τήν καρ-
δίαν καί τά χεῖλη μου ἄνοιξον, εἰς τό
ὑμνεῖν σε, ἀγία Τριάς· Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅ-
γιος εἶ ὁ Θεός· διά τῆς Θεοτόκου ἐλέησον
ἡμᾶς.

Καί νῦν...

Ἀθρόον ὁ Κριτής ἐπελεύσεται καί
ἐκάστου αἱ πράξεις γυμνωθήσονται· ἀλλά
φόβῳ κράζωμεν ἐν τῷ μέσῳ τῆς νυκτός·
Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅγιος εἶ ὁ Θεός· διά τῆς
Θεοτόκου ἐλέησον ἡμᾶς.

Τῆς νυκτός διελθούσης, ἤγγικεν ἡ ἡμέ-
ρα, καί τό φῶς τῷ κόσμῳ ἐπέλαμψε· διά

τοῦτο ὑμνεῖ σε τάγματα Ἀγγέλων καί δοξο-
λογεῖ σε, Χριστέ ὁ Θεός.

Τό πρωί εισάκουσον τῆς φωνῆς μου, ὁ
Βασιλεύς μου καί ὁ Θεός μου· πληρωθήτω
τό στόμα μου αἰνέσεώς σου, Κύριε, ὅπως
ὑμνήσω τήν δόξαν σου, ὅλην τήν ἡμέραν
τήν μεγαλοπρέπειάν σου.

