

ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ἀπὸ τοῦ ὕπνου ἐξεγερθεῖς, καὶ ἐξαναστὰς τῆς κλίνης, στῆθι μετ' εὐλαβείας καὶ φόβου Θεοῦ, καὶ εἶπέ·

(Προοιμακὴ προσευχή)

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

Δόξα Σοι ὁ Θεὸς ἡμῶν, δόξα Σοι.

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

Ἄγιος ὁ Θεός, Ἄγιος ἰσχυρός, Ἄγιος ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. (τρὶς)

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

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

Κύριε, ἐλέησον (τρὶς).

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

Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά Σου· ἐλθέτω ἡ Βασιλεία Σου· γενηθήτω τὸ θέλημά Σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν· καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς

πειρασμόν, ἀλλὰ ρῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.

Δι' εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεὸς ἡμῶν, ἐλέησον καὶ σῶσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

Τριαδικὰ Τροπάρια.

ᾠχος α'.

Εξεγερθέντες τοῦ ὕπνου προσπίπτομέν Σοι, Ἀγαθέ, καὶ τῶν Ἀγγέλων τὸν ὕμνον βοῶμέν Σοι, δυνατέ· Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅγιος εἰ ὁ Θεός· διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησον ἡμᾶς.

Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ Ἁγίῳ Πνεύματι.

ᾠχος β'.

Τῆς κλίνης καὶ τοῦ ὕπνου ἐξεγείρας με, Κύριε, τὸν νοῦν μου φώτισον, καὶ τὴν καρδίαν καὶ τὰ χεῖλη μου ἄνοιξον, εἰς τὸ ὑμνεῖν Σε, Ἁγία Τριάς· Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅγιος εἰ ὁ Θεός· διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησον ἡμᾶς.

Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

ᾠχος γ'.

Αθρόον ὁ Κριτῆς ἐπελεύσεται, καὶ ἐκάστου αἱ πράξεις Ἀγυμνωθήσονται· ἀλλὰ φόβῳ κράζωμεν ἐν τῷ μέσῳ τῆς νυκτός· Ἅγιος, Ἅγιος, Ἅγιος εἰ, ὁ Θεός· διὰ τῆς Θεοτόκου ἐλέησον ἡμᾶς.

Κύριε, ἐλέησον (ιβ').

Εὐχή εὐχαριστήριος μεθ' ἱκεσίας.

Εκ τοῦ ὕπνου ἐξανιστάμενος, εὐχαριστῶ Σοι, Ἁγία Τριάς, ὅτι διὰ τὴν πολλήν Σου ἀγαθότητα καὶ μακροθυμίαν, οὐκ ὠργίσθης ἐμοὶ τῷ ραθύμῳ καὶ ἀμαρτωλῷ, οὐδὲ συναπώλεσάς με ταῖς ἀνομίαις μου, ἀλλ' ἐφιλανθρωπέυσω συνήθως, καὶ πρὸς ἀπόγνωσιν κείμενον ἤγειράς με, εἰς τὸ ὀρθρίσαι καὶ δοξολογῆσαι τὸ κράτος Σου. Καὶ νῦν φώτισόν μου τὰ ὄμματα τῆς διανοίας· ἄνοιξόν μου τὸ στόμα, τοῦ μελετᾶν τὰ λόγια Σου, καὶ συνιέναι τὰς ἐντολὰς Σου, καὶ ποιεῖν τὸ θέλημά Σου, καὶ ψάλλειν Σοι ἐν

ἐξομολογήσει καρδίας καὶ ἀνυμνεῖν τὸ πανάγιον ὄνομά Σου, τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Εὐχὴ ἑτέρα.

Δόξα Σοι, Βασιλεῦ, Θεὲ παντοκράτορ, ὅτι τῇ θεῖα Σου καὶ φιλανθρώπῳ προνοίᾳ ἠξίωσάς με τὸν ἁμαρτωλὸν καὶ ἀνάξιον ἐξ ὕπνου ἀναστῆναι 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, προσενεχθῆναι Σοι τὴν ἐκ τῶν ρυπαρῶν χειλέων μου αἴνεσιν, ὅπως κἀγὼ κοινωνὸς γένωμαι τῶν φρονίμων παρθένων, ἐν φαιδρᾷ λαμπηδόνι τῆς ψυχῆς μου, καὶ δοξάζω Σε, τὸν ἐν Πατρὶ καὶ Πνεύματι δοξαζόμενον Θεὸν Λόγον. Ἀμήν.

(ἀποσπάσματα ἀπὸ τὴν ἀκολουθίαν τοῦ καθ' ἡμέραν Μεσονυκτικοῦ)

Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

Δεῦτε προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν Χριστῷ τῷ Βασιλεῖ ἡμῶν Θεῷ.

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

Ψαλμός ν'. (50)

Ελέησόν με, ὁ Θεός, κατὰ τὸ μέγα ἔλεός Σου, καὶ κατὰ τὸ πλῆθος τῶν οἰκτιρμῶν Σου ἐξάλειψον τὸ ἀνόμημά μου.

Ἐπὶ πλεῖον πλῦνόν με ἀπὸ τῆς ἀνομίας μου καὶ ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας μου καθάρισόν με.

Ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ γινώσκω, καὶ ἡ ἁμαρτία μου ἐνώπιόν μου ἐστὶ διαπαντός.

Σοὶ μόνῳ ἤμαρτον, καὶ τὸ πονηρὸν ἐνώπιόν Σου ἐποίησα· ὅπως ἂν δικαιωθῆς ἐν τοῖς λόγοις Σου, καὶ νικήσης ἐν τῷ κρίνεσθαί Σε.

Ἴδου γὰρ ἐν ἀνομίαις συνελήφθην, καὶ ἐν ἁμαρτίαις ἐκίσσησέ με ἡ μήτηρ μου.

Ίδου γὰρ ἀλήθειαν ἠγάπησας· τὰ ἄδηλα καὶ τὰ κρύφια τῆς σοφίας Σου ἐδήλωσάς μοι.

Ῥαντιεῖς με ὑσώπω, καὶ καθαρισθήσομαι· πλυνεῖς με, καὶ ὑπὲρ χιόνα λευκανθήσομαι.

Ἀκουτιεῖς μοι ἀγαλλίασιν καὶ εὐφροσύνην· ἀγαλλιάσονται ὅστέα τεταπεινωμένα.

Ἀπόστρεψον τὸ πρόσωπόν Σου ἀπὸ τῶν ἁμαρτιῶν μου, καὶ πάσας τὰς ἀνομίας μου ἐξάλειψον.

Καρδίαν καθαρὰν κτίσον ἐν ἐμοί, ὁ Θεός, καὶ πνεῦμα εὐθὲς ἐγκαίνισον ἐν τοῖς ἐγκάτοις μου.

Μὴ ἀπορρίψης με ἀπὸ τοῦ προσώπου Σου, καὶ τὸ Πνεῦμά Σου τὸ Ἅγιον μὴ ἀντανέλης ἀπ' ἐμοῦ.

Ἀπόδος μοι τὴν ἀγαλλίασιν τοῦ σωτηρίου Σου, καὶ πνεύματι ἡγεμονικῶ στήριξόν με.

Διδάξω ἀνόμους τὰς ὁδοὺς Σου, καὶ ἀσεβεῖς ἐπὶ Σὲ ἐπιστρέψουσι.

Ῥῦσαί με ἐξ αἱμάτων, ὁ Θεός, ὁ Θεὸς τῆς σωτηρίας μου· ἀγαλλιάσεται ἡ γλῶσσα μου τὴν δικαιοσύνην Σου.

Κύριε, τὰ χεῖλη μου ἀνοίξεις, καὶ τὸ στόμα μου ἀναγγελεῖ τὴν αἴνεσίν Σου.

Ὅτι, εἰ ἠθέλησας θυσίαν, ἔδωκα ἄν· ὀλοκαυτώματα οὐκ εὐδοκήσεις.

Θυσία τῷ Θεῷ, πνεῦμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην καὶ τεταπεινωμένην ὁ Θεὸς οὐκ ἐξουδενώσει.

Ἀγάθυνον, Κύριε, ἐν τῇ εὐδοκίᾳ Σου τὴν Σιών, καὶ οἰκοδομηθήτω τὰ τεῖχη Ἱερουσαλήμ.

Τότε εὐδοκήσεις θυσίαν δικαιοσύνης, ἀναφορὰν καὶ ὀλοκαυτώματα.

Τότε ἀνοίσουσιν ἐπὶ τὸ θυσιαστήριόν Σου μόσχους.

Τὸ Σύμβολον τῆς Πίστεως.

Πιστεύω εἰς ἓνα Θεόν, Πατέρα, Παντοκράτορα, ποιητὴν οὐρανοῦ καὶ γῆς, ὁρατῶν τε πάντων καὶ ἀοράτων. Καὶ εἰς ἓνα Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, τὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ τὸν Μονογενῆ, τὸν ἐκ τοῦ Πατρὸς γεννηθέντα πρὸ πάντων τῶν αἰώνων. Φῶς ἐκ

φωτός, Θεὸν ἀληθινὸν ἐκ Θεοῦ ἀληθινοῦ, γεννηθέντα οὐ ποιηθέντα, ὁμοούσιον τῷ Πατρί, δι' οὗ τὰ πάντα ἐγένετο. Τὸν δι' ἡμᾶς τοὺς ἀνθρώπους καὶ διὰ τὴν ἡμετέραν σωτηρίαν κατελθόντα ἐκ τῶν οὐρανῶν, καὶ σαρκωθέντα ἐκ Πνεύματος Ἁγίου καὶ Μαρίας τῆς Παρθένου, καὶ ἐνανθρωπήσαντα. Σταυρωθέντα τε ὑπὲρ ἡμῶν ἐπὶ Ποντίου Πιλάτου, καὶ παθόντα καὶ ταφέντα. Καὶ ἀναστάντα τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ κατὰ τὰς Γραφάς. Καὶ ἀνελθόντα εἰς τοὺς οὐρανοὺς, καὶ καθεζόμενον ἐκ δεξιῶν τοῦ Πατρὸς. Καὶ πάλιν ἐρχόμενον μετὰ δόξης κρῖναι ζῶντας καὶ νεκρούς, οὗ τῆς βασιλείας οὐκ ἔσται τέλος. Καὶ εἰς τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, τὸ Κύριον, τὸ Ζωοποιόν, τὸ ἐκ τοῦ Πατρὸς ἐκπορευόμενον, τὸ σὺν Πατρὶ καὶ Υἱῷ συμπροσκυνούμενον καὶ συνδοξαζόμενον, τὸ λαλῆσαν διὰ τῶν Προφητῶν. Εἰς Μίαν, Ἁγίαν, Καθολικὴν καὶ Ἀποστολικὴν Ἐκκλησίαν. Ὁμολογῶ ἓν Βάπτισμα εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν. Προσδοκῶ Ἀνάστασιν νεκρῶν. Καὶ ζωὴν τοῦ μέλλοντος αἰῶνος. Ἀμήν.

Εὐχὴ κατανυκτική (ἐκτὸς Μεσονυκτικοῦ).

Κύριε, ἀγαθὴν μοι τὴν ἡμέραν ταύτην δώρησαι καὶ ἀναμάρτητον. Κύριε, μὴ ἐγκαταλίπῃς με ἐν τῇ βουλῇ τῶν ἐχθρῶν μου, μηδὲ ἀποστῆς ἀπ' ἐμοῦ. Κύριε, ρῦσαί με ἀπὸ τῆς ἐπικρατείας τῶν παθῶν καὶ τῆς φλογώσεως τῶν ἡδονῶν. Κύριε, δός μοι χεῖρα βοηθείας καὶ στήριξόν με εἰς τὸν φόβον Σου. Κύριε, δώρησαι πένθος καὶ ταπείνωσιν ἐν τῇ καρδίᾳ μου, ἵνα κλαύσω τὰς ἀνομίας μου. Κύριε, δώρησαί μοι ὑπομονὴν ἐν τοῖς πειρασμοῖς καὶ διάκρισιν. Κύριε, ἐξάλειψον ἀπ' ἐμοῦ τὴν ἄγνοιαν, τὴν ραθυμίαν, τὴν πώρωσιν. Κύριε, ρῦσαί με ἀπὸ τῶν φθοροποιῶν συνδυασμῶν καὶ ἀπὸ συγκαταθέσεως τῶν πονηρῶν λογισμῶν. Κύριε, διώξον ἀπ' ἐμοῦ τὴν λήθην, τὴν ἀναισθησίαν, καὶ τὴν τοῦ νοός μου αἰχμαλωσίαν. Κύριε, σκέπασόν με ἀπὸ τοῦ πολέμου τῆς πορνείας. Κύριε, ἔνθεσ μοι μῖσος πρὸς τὰς ἡδονάς, καὶ δώρησαί μοι ἐνάρετον διαγωγὴν καὶ βίον ἀκαταίσχυντον, καὶ κατάρτισαι τὰ διαβήματά μου πρὸς ἐργασίαν τῶν ἐντολῶν Σου. Πρεσβεΐαις τῆς παναχράντου Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ πάντων Σου τῶν Ἁγίων· ὅτι εὐλογητὸς εἶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Υπερένδοξε, ἀειπάρθενε, εὐλογημένη Θεοτόκε, προσάγαγε τὴν ἡμετέραν προσευχὴν τῷ Υἱῷ Σου καὶ Θεῷ ἡμῶν, καὶ αἴτησαι ἵνα σώσῃ διὰ Σοῦ τὰς ψυχὰς ἡμῶν.

Εὐχὴ τοῦ Ἁγίου Ἰωαννικίου.

Ἡ ἐλπίς μου ὁ Πατήρ, καταφυγὴ μου ὁ Υἱός, σκέπη μου τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, Τριάς Ἁγία, δόξα Σοι.

Τὴν πᾶσαν ἐλπίδα μου εἰς Σὲ ἀνατίθημι, Μήτηρ τοῦ Θεοῦ, φύλαξόν με ὑπὸ τὴν σκέπην Σου.

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

Κύριε, ἐλέησον (τρὶς).

Δι' εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεὸς ἡμῶν, ἐλέησον καὶ σῶσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ

(πρωϊνή προσευχή)

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

Δόξα Σοι ὁ Θεὸς ἡμῶν, δόξα Σοι.

Κύριε, βοήθησέ με ν' ἀντιμετωπίσω μὲ ψυχικὴ γαλήνη ὅλα, ὅσα θὰ μοῦ φέρει ἡ σημερινὴ ἡμέρα. Βοήθησέ με νὰ παραδοθῶ ὀλοκληρωτικὰ στὸ ἅγιο θέλημά Σου. Στὴν κάθε ὥρα τῆς ἡμέρας φώτιζέ με, καὶ δυνάμωνέ με γιὰ τὸ κάθε τί. Ὅποιες εἰδήσεις κι ἂν λάβω σήμερα, δίδαξέ με νὰ τις δεχθῶ μὲ ἡρεμία, καὶ μὲ τὴν ἀκλόνητη πεποίθηση ὅτι τίποτε δὲν συμβαίνει, χωρὶς νὰ τὸ ἐπιτρέψεις Ἐσύ. Καθοδήγησε τὶς σκέψεις καὶ τὰ συναισθήματά μου σὲ ὅλα μου τὰ ἔργα καὶ τὰ λόγια. Στὶς ἀπρόοπτες περιστάσεις μὴ μὲ ἀφήσεις νὰ ξεχάσω ὅτι ὅλα παραχωροῦνται ἀπὸ Σένα. Δίδαξέ με νὰ συμπεριφέρομαι σὲ κάθε μέλος τῆς οἰκογένειάς μου καὶ σ' ὅλους τοὺς συνανθρώπους μου μὲ εὐθύτητα καὶ σύνεση, ὥστε νὰ μὴ συγχύσω καὶ στενοχωρήσω κανένα. Κύριε, δός μου τὴ δύναμη νὰ ὑποφέρω τὸν κόπο καὶ ὅλα τὰ γεγονότα τῆς ἡμέρας αὐτῆς σὲ ὅλη τὴ διάρκειά της. Καθοδήγησε τὴ θέλησή μου καὶ δίδαξέ με νὰ προσεύχομαι, νὰ πιστεύω, νὰ ὑπομένω, νὰ συγχωρῶ καὶ ν' ἀγαπῶ. Ἀμήν.

Δι' εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεὸς ἡμῶν, ἐλέησον καὶ σῶσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

ΕΞΑΨΑΛΜΟΣ

Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ καὶ ἐπὶ γῆς εἰρήνη, ἐν ἀνθρώποις εὐδοκία (ἐκ γ’).

Κύριε, τὰ χεῖλη μου ἀνοίξεις, καὶ τὸ στόμα μου ἀναγγελεῖ τὴν αἴνεσίν Σου (δίς).

Ψαλμός γ’ (3)

Κύριε, τί ἐπληθύνθησαν οἱ θλίβοντές με; Πολλοὶ ἐπανίστανται ἐπ’ ἐμέ.

Πολλοὶ λέγουσι τῇ ψυχῇ μου· Οὐκ ἔστι σωτηρία αὐτῷ ἐν τῷ Θεῷ αὐτοῦ.

Σὺ δέ, Κύριε, ἀντιλήπτωρ μου εἶ· δόξα μου, καὶ ὑψῶν τὴν κεφαλὴν μου.

Φωνῇ μου πρὸς Κύριον ἐκέκραξα, καὶ ἐπήκουσέ μου ἐξ ὄρους ἁγίου Αὐτοῦ.

Ἐγὼ δὲ ἐκοιμήθην καὶ ὑπνωσα· ἐξηγέρθην, ὅτι Κύριος ἀντιλήψεταιί μου.

Οὐ φοβηθήσομαι ἀπὸ μυριάδων λαοῦ, τῶν κύκλω συνεπιτιθεμένων μοι. Ἀνάστα, Κύριε, σῶσόν με, ὁ Θεός μου.

Ἵτι Σὺ ἐπάταξας πάντας τοὺς ἐχθραίνοντάς μοι ματαίως, ὀδόντας ἀμαρτωλῶν συνέτριψας.

Τοῦ Κυρίου ἡ σωτηρία, καὶ ἐπὶ τὸν λαόν Σου ἡ εὐλογία Σου.

Καὶ πάλιν· Ἐγὼ ἐκοιμήθην καὶ ὑπνωσα· ἐξηγέρθην, ὅτι Κύριος ἀντιλήψεταιί μου.

Ψαλμός λζ’ (37)

Κύριε, μὴ τῷ θυμῷ Σου ἐλέγξης με, μηδὲ τῇ ὀργῇ Σου παιδεύσης με.

Ἵτι τὰ βέλη Σου ἐνεπάγησάν μοι, καὶ ἐπεστήριξας ἐπ’ ἐμέ τὴν χεῖρά Σου.

Οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου ἀπὸ προσώπου τῆς ὀργῆς Σου· οὐκ ἔστιν εἰρήνη ἐν τοῖς ὀστέοις μου ἀπὸ προσώπου τῶν

ἀμαρτιῶν μου.

Ὅτι αἱ ἀνομίαι μου ὑπερῆραν τὴν κεφαλὴν μου, ὡσεὶ φορτίον βαρὺ ἐβαρύνθησαν ἐπ' ἐμέ.

Προσώζεσαν καὶ ἐσάπησαν οἱ μώλωπές μου ἀπὸ προσώπου τῆς ἀφροσύνης μου.

Ἐταλαιπώρησα καὶ κατεκάμφθην ἕως τέλους, ὅλην τὴν ἡμέραν σκυθρωπάζων ἐπορευόμην.

Ὅτι αἱ ψόαι μου ἐπλήσθησαν ἐμπαιγμάτων, καὶ οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου.

Ἐκακώθην καὶ ἐταπεινώθην ἕως σφόδρα· ὠρυόμην ἀπὸ στεναγμοῦ τῆς καρδίας μου.

Κύριε, ἐναντίον Σου πᾶσα ἡ ἐπιθυμία μου, καὶ ὁ στεναγμός μου ἀπὸ Σοῦ οὐκ ἀπεκρύβη.

Ἡ καρδία μου ἐταράχθη, ἐγκατέλιπέ με ἡ ἰσχύς μου, καὶ τὸ φῶς τῶν ὀφθαλμῶν μου, καὶ αὐτὸ οὐκ ἔστι μετ' ἐμοῦ.

Οἱ φίλοι μου καὶ οἱ πλησίον μου ἐξ ἐναντίας μου ἤγγισαν καὶ ἔστησαν, καὶ οἱ ἔγγιστά μου ἀπὸ μακρόθεν ἔστησαν.

Καὶ ἐξεβιάζοντο οἱ ζητοῦντες τὴν ψυχὴν μου, καὶ οἱ ζητοῦντες τὰ κακά μοι ἐλάλησαν ματαιότητος καὶ δολιότητος ὅλην τὴν ἡμέραν ἐμελέτησαν.

Ἐγὼ δὲ ὡσεὶ κωφὸς οὐκ ἤκουον, καὶ ὡσεὶ ἄλαλος οὐκ ἀνοίγων τὸ στόμα αὐτοῦ.

Καὶ ἐγενόμην ὡσεὶ ἄνθρωπος οὐκ ἀκούων, καὶ οὐκ ἔχων ἐν τῷ στόματι αὐτοῦ ἐλεγμούς.

Ὅτι ἐπὶ Σοί, Κύριε, ἤλπισα, Σὺ εἰσακούση, Κύριε ὁ Θεός μου.

Ὅτι εἶπον· Μήποτε ἐπιχαρῶσί μοι οἱ ἐχθροί μου, καὶ ἐν τῷ σαλευθῆναι πόδας μου, ἐπ' ἐμὲ ἐμεγαλορῶρήμνησαν.

Ὅτι ἐγὼ εἰς μάστιγας ἔτοιμος καὶ ἡ ἀλγηδὼν μου ἐνώπιόν μου ἔστι διαπαντός.

Ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ ἀναγγελῶ καὶ μεριμνήσω ὑπὲρ τῆς ἀμαρτίας μου.

Οἱ δὲ ἐχθροί μου ζῶσι καὶ κεκραταίονται ὑπὲρ ἐμέ, καὶ ἐπληθύνθησαν οἱ μισοῦντές με ἀδίκως.

Οἱ ἀνταποδιδόντες μοι κακὰ ἀντὶ ἀγαθῶν ἐνδιέβαλλόν με, ἐπεὶ κατεδίωκον ἀγαθωσύνην.

Μὴ ἐγκαταλίπῃς με, Κύριε, ὁ Θεὸς μου, μὴ ἀποστῆς ἀπ' ἐμοῦ.

Πρόσχευ εἰς τὴν βοήθειάν μου, Κύριε, τῆς σωτηρίας μου.

Καὶ πάλιν· Μὴ ἐγκαταλίπῃς με, Κύριε, ὁ Θεὸς μου, μὴ ἀποστῆς ἀπ' ἐμοῦ. Πρόσχευ εἰς τὴν βοήθειάν μου, Κύριε, τῆς σωτηρίας μου.

Ψαλμός ξβ'. (62)

Ο Θεός, ὁ Θεός μου, πρὸς Σὲ ὀρθρίζω.
Ἐδίψησέ Σε ἡ ψυχὴ μου, ποσαπλῶς Σοι ἡ σὰρξ μου ἐν γῆ ἐρήμῳ καὶ ἀβάτῳ καὶ ἀνύδρῳ.

Οὕτως ἐν τῷ ἀγίῳ ὤφθην Σοι, τοῦ ἰδεῖν τὴν δύναμίν Σου καὶ τὴν δόξαν Σου.

Ὅτι κρεῖσσον τὸ ἔλεός Σου ὑπὲρ ζωάς· τὰ χεῖλη μου ἐπαινέσουσί Σε.

Οὕτως εὐλογήσω Σε ἐν τῇ ζωῇ μου, καὶ ἐν τῷ ὀνόματί Σου ἀρῶ τὰς χεῖράς μου.

Ὡς ἐκ στέατος, καὶ πύοτος ἐμπλησθεῖ ἡ ψυχὴ μου, καὶ χεῖλη ἀγαλλιᾶσεως αἰνέσει τὸ στόμα μου.

Εἰ ἐμνημόνευόν Σου ἐπὶ τῆς στρωμνῆς μου, ἐν τοῖς ὄρθροισ ἐμελέτων εἰς Σέ.

Ὅτι ἐγενήθης βοηθός μου, καὶ ἐν τῇ σκέπῃ τῶν πτερύγων Σου ἀγαλλιᾶσομαι.

Ἐκολλήθη ἡ ψυχὴ μου ὀπίσω Σου, ἐμοῦ δὲ ἀντελάβετο ἡ δεξιὰ Σου.

Αὐτοὶ δὲ εἰς μάτην ἐζήτησαν τὴν ψυχὴν μου· εἰσελεύσονται εἰς τὰ κατώτατα τῆς γῆς· παραδοθήσονται εἰς χεῖρας ῥομφαίας, μερίδες ἀλωπέκων ἔσονται.

Ὁ δὲ βασιλεὺς εὐφρανθήσεται ἐπὶ τῷ Θεῷ, ἐπαινεθήσεται πᾶς ὁ ὀμνύων ἐν αὐτῷ, ὅτι ἐνεφράγη στόμα λαλούντων ἄδικα.

Καὶ πάλιν· Ἐν τοῖς ὄρθροισ ἐμελέτων εἰς Σέ, ὅτι ἐγενήθης βοηθός μου, καὶ ἐν τῇ σκέπῃ τῶν πτερύγων Σου ἀγαλλιᾶσομαι. Ἐκολλήθη ἡ ψυχὴ μου ὀπίσω Σου· ἐμοῦ δὲ ἀντελάβετο ἡ δεξιὰ Σου.

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

Ἀλληλούϊα, ἀλληλούϊα, ἀλληλούϊα. Δόξα Σοι ὁ Θεός (ἐκ γ', ἄνευ
μετανοίας, γονυκλισίας, ἢ «σταυροκοπήματος»).

Κύριε, ἐλέησον (γ').

Δόξα. Καὶ νῦν.

Ψαλμός πζ'. (87)

Κύριε, ὁ Θεὸς τῆς σωτηρίας μου, ἡμέρας ἐκέκραξα καὶ ἐν νυκτὶ
ἐναντίον Σου.

Εἰσελθέτω ἐνώπιόν Σου ἡ προσευχή μου, κλῖνον τὸ οὖς Σου
εἰς τὴν δέησίν μου.

Ὅτι ἐπλήσθη κακῶν ἡ ψυχὴ μου, καὶ ἡ ζωὴ μου τῷ Ἄδῃ
ἤγγισε.

Προσελογίσθην μετὰ τῶν καταβαινόντων εἰς λάκκον,
ἐγενήθην ὡσεὶ ἄνθρωπος ἀβοήθητος, ἐν νεκροῖς ἐλεύθερος.

Ὡσεὶ τραυματῖαι καθεύδοντες ἐν τάφῳ, ὧν οὐκ ἐμνήσθης ἔτι,
καὶ αὐτοὶ ἐκ τῆς χειρὸς Σου ἀπόσθησαν.

Ἔθεντό με ἐν λάκκῳ κατωτάτῳ, ἐν σκοτεινοῖς καὶ ἐν σκιᾷ
θανάτου.

Ἐπ' ἐμὲ ἐπεστηρίχθη ὁ θυμὸς Σου, καὶ πάντα τοὺς
μετεωρισμούς Σου ἐπήγαγες ἐπ' ἐμέ.

Ἐμάκρυνας τοὺς γνωστούς μου ἀπ' ἐμοῦ, ἔθεντό με βδέλυγμα
ἐαυτοῖς.

Παρεδόθην, καὶ οὐκ ἐξεπορευόμην· οἱ ὀφθαλμοί μου
ἠσθένησαν ἀπὸ πτωχείας.

Ἐκέκραξα πρὸς Σέ, Κύριε, ὅλην τὴν ἡμέραν, διεπέτασα πρὸς
Σὲ τὰς χεῖράς μου.

Μὴ τοῖς νεκροῖς ποιήσεις θαυμάσια; ἢ ἰατροὶ ἀναστήσουσι,
καὶ ἐξομολογήσονται Σοι;

Μὴ διηγῆσεται τις ἐν τῷ τάφῳ τὸ ἔλεός Σου, καὶ τὴν ἀλήθειάν
Σου ἐν τῇ ἀπωλείᾳ;

Μὴ γνωσθήσεται ἐν τῷ σκότει τὰ θαυμάσιά Σου καὶ ἡ
δικαιοσύνη Σου ἐν γῆ ἐπιλελησμένη;

Κἀγὼ πρὸς Σέ, Κύριε, ἐκέκραξα, καὶ τὸ πρῶτὴ ἢ προσευχή μου προφθάσει Σε.

Ἰνατί, Κύριε, ἀπωθῆ τὴν ψυχὴν μου; ἀποστρέφεις τὸ πρόσωπόν Σου ἀπ' ἐμοῦ;

Πτωχός εἰμι ἐγώ, καὶ ἐν κόποις ἐκ νεότητός μου· ὑψωθείς δὲ ἔταπεινώθην, καὶ ἐξηπορήθην.

Ἐπ' ἐμέ διῆλθον αἱ ὄργαι Σου, οἱ φοβερισμοί Σου ἐξετάραζάν με.

Ἐκύκλωσάν με ὡσεὶ ὕδωρ, ὅλην τὴν ἡμέραν περιέσχον με ἅμα.

Ἐμάκρυνας ἀπ' ἐμοῦ φίλον καὶ πλησίον, καὶ τοὺς γνωστούς μου ἀπὸ ταλαιπωρίας.

Καὶ πάλιν· Κύριε, ὁ Θεὸς τῆς σωτηρίας μου, ἡμέρας ἐκέκραξα καὶ ἐν νυκτὶ ἐναντίον Σου. Εἰσελθέτω ἐνώπιόν Σου ἡ προσευχή μου, κλῖνον τὸ οὖς Σου εἰς τὴν δέησίν μου.

Ψαλμός ρβ'. (102)

Εὐλόγει, ἡ ψυχὴ μου, τὸν Κύριον, καὶ πάντα τὰ ἐντός μου τὸ ὄνομα τὸ ἅγιον Αὐτοῦ.

Εὐλόγει, ἡ ψυχὴ μου, τὸν Κύριον, καὶ μὴ ἐπιλανθάνου πάσας τὰς ἀνταποδόσεις Αὐτοῦ.

Τὸν εὐϊλατεύοντα πάσας τὰς ἀνομίας σου, τὸν ἰώμενον πάσας τὰς νόσους σου.

Τὸν λυτρούμενον ἐκ φθορᾶς τὴν ζωὴν σου, τὸν στεφανοῦντά σε ἐν ἐλέει καὶ οἰκτιρμοῖς.

Τὸν ἐμπιπλῶντα ἐν ἀγαθοῖς τὴν ἐπιθυμίαν σου, ἀνακαινισθήσεται ὡς ἀετοῦ ἡ νεότης σου.

Ποιῶν ἐλεημοσύνας ὁ Κύριος, καὶ κρῖμα πᾶσι τοῖς ἀδικουμένοις.

Ἐγνώρισε τὰς ὁδοὺς Αὐτοῦ τῷ Μωϋσῆ, τοῖς υἱοῖς Ἰσραὴλ τὰ θελήματα Αὐτοῦ.

Οἰκτίρων καὶ ἐλεήμων ὁ Κύριος, μακρόθυμος καὶ πολυέλεος· οὐκ εἰς τέλος ὀργισθήσεται, οὐδὲ εἰς τὸν αἰῶνα μηνιεῖ.

Οὐ κατὰ τὰς ἀνομίας ἡμῶν ἐποίησεν ἡμῖν, οὐδὲ κατὰ τὰς ἀμαρτίας ἡμῶν ἀνταπέδωκεν ἡμῖν.

Ὅτι κατὰ τὸ ὕψος τοῦ οὐρανοῦ ἀπὸ τῆς γῆς, ἐκραταίωσε Κύριος τὸ ἔλεος Αὐτοῦ ἐπὶ τοὺς φοβουμένους Αὐτόν.

Καθ' ὅσον ἀπέχουσιν ἀνατολαὶ ἀπὸ δυσμῶν, ἐμάκρυνεν ἀφ' ἡμῶν τὰς ἀνομίας ἡμῶν.

Καθὼς οἰκτεῖρει πατὴρ υἱούς, ὠκτείρησε Κύριος τοὺς φοβουμένους Αὐτόν· ὅτι Αὐτὸς ἔγνω τὸ πλάσμα ἡμῶν, ἐμνήσθη ὅτι χοῦς ἐσμεν.

Ἄνθρωπος, ὡσεὶ χόρτος αἱ ἡμέραι αὐτοῦ, ὡσεὶ ἄνθος τοῦ ἀγροῦ οὕτως ἐξανθήσει.

Ὅτι πνεῦμα διῆλθεν ἐν αὐτῷ, καὶ οὐχ ὑπάρξει καὶ οὐκ ἐπιγνώσεται ἔτι τὸν τόπον αὐτοῦ.

Τὸ δὲ ἔλεος τοῦ Κυρίου ἀπὸ τοῦ αἰῶνος καὶ ἕως τοῦ αἰῶνος ἐπὶ τοὺς φοβουμένους Αὐτόν.

Καὶ ἡ δικαιοσύνη Αὐτοῦ ἐπὶ υἱοῖς υἱῶν, τοῖς φυλάσσουσι τὴν διαθήκην Αὐτοῦ καὶ μεμνημένοις τῶν ἐντολῶν Αὐτοῦ τοῦ ποιῆσαι αὐτάς.

Κύριος ἐν τῷ οὐρανῷ ἠτοίμασε τὸν θρόνον Αὐτοῦ, καὶ ἡ βασιλεία Αὐτοῦ πάντων δεσπάζει.

Εὐλογεῖτε τὸν Κύριον, πάντες οἱ Ἄγγελοι Αὐτοῦ, δυνατοὶ ἰσχύϊ, ποιῶντες τὸν λόγον Αὐτοῦ, τοῦ ἀκοῦσαι τῆς φωνῆς τῶν λόγων Αὐτοῦ.

Εὐλογεῖτε τὸν Κύριον, πᾶσαι αἱ δυνάμεις Αὐτοῦ, λειτουργοὶ Αὐτοῦ οἱ ποιῶντες τὸ θέλημα Αὐτοῦ.

Εὐλογεῖτε τὸν Κύριον, πάντα τὰ ἔργα Αὐτοῦ, ἐν παντὶ τόπῳ τῆς δεσποτείας Αὐτοῦ· εὐλόγει ἡ ψυχὴ μου, τὸν Κύριον.

Καὶ πάλιν· Ἐν παντὶ τόπῳ τῆς δεσποτείας Αὐτοῦ· εὐλόγει ἡ ψυχὴ μου, τὸν Κύριον.

Ψαλμός ρμβ'. (142)

Κύριε, εἰσάκουσον τῆς προσευχῆς μου, ἐνώτισαι τὴν δέησίν μου ἐν τῇ ἀληθείᾳ Σου, εἰσάκουσόν μου ἐν τῇ δικαιοσύνῃ Σου.

Καὶ μὴ εἰσέλθῃς εἰς κρίσιν μετὰ τοῦ δούλου Σου, ὅτι οὐ δικαιωθήσεται ἐνώπιόν Σου πᾶς ζῶν.

Ὅτι κατεδίωξεν ὁ ἐχθρὸς τὴν ψυχὴν μου· ἐταπείνωσεν εἰς γῆν

τὴν ζωὴν μου.

Ἐκάθισέ με ἐν σκοτεινοῖς ὡς νεκροὺς αἰῶνος, καὶ ἠκηδίασεν ἐπ' ἐμέ τὸ πνεῦμά μου, ἐν ἐμοὶ ἐταράχθη ἡ καρδιά μου.

Ἐμνήσθην ἡμερῶν ἀρχαίων, ἐμελέτησα ἐν πᾶσι τοῖς ἔργοις Σου, ἐν ποιήμασι τῶν χειρῶν Σου ἐμελέτων.

Διεπέτασα πρὸς Σὲ τὰς χεῖράς μου· ἡ ψυχὴ μου ὡς γῆ ἄνυδρός Σοι.

Ταχὺ εἰσάκουσόν μου, Κύριε, ἐξέλιπε τὸ πνεῦμά μου.

Μὴ ἀποστρέψῃς τὸ πρόσωπόν Σου ἀπ' ἐμοῦ, καὶ ὁμοιωθήσομαι τοῖς καταβαίνουσιν εἰς λάκκον.

Ἀκουστὸν ποιήσον μοι τὸ πρωὶ τὸ ἔλεός Σου, ὅτι ἐπὶ Σοὶ ἤλπισα.

Γνώρισόν μοι, Κύριε, ὁδὸν ἐν ἣ πορεύσομαι, ὅτι πρὸς Σὲ ἦρα τὴν ψυχὴν μου.

Ἐξελοῦ με ἐκ τῶν ἐχθρῶν μου, Κύριε· πρὸς Σὲ κατέφυγον· δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά Σου, ὅτι Σὺ εἶ ὁ Θεός μου.

Τὸ Πνεῦμά Σου τὸ ἀγαθὸν ὀδηγήσει με ἐν γῆ εὐθείᾳ· ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός Σου, Κύριε, ζήσεις με.

Ἐν τῇ δικαιοσύνῃ Σου ἐξάξεις ἐκ θλίψεως τὴν ψυχὴν μου· καὶ ἐν τῷ ἐλέει Σου ἐξολοθρεύσεις τοὺς ἐχθρούς μου· καὶ ἀπολεῖς πάντα τοὺς θλίβοντας τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἐγὼ δοῦλός σου εἰμι.

Καὶ πάλιν· Εἰσάκουσόν μου, Κύριε, ἐν τῇ δικαιοσύνῃ Σου, καὶ μὴ εἰσέλθῃς εἰς κρίσιν μετὰ τοῦ δούλου Σου (**δῖς**). **Εἶτα·** Τὸ Πνεῦμά Σου τὸ ἀγαθὸν ὀδηγήσει με ἐν γῆ εὐθείᾳ.

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

Ἀλληλούϊα, ἀλληλούϊα, ἀλληλούϊα. Δόξα Σοὶ ὁ Θεός (**ἐκ γ', μετὰ μετανοιῶν γ'**). Ἡ ἐλπίς ἡμῶν, Κύριε, δόξα Σοι.