



# ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ

## Προσευχή ὑπὲρ τῆς ἐσωτερικῆς γαλήνης

Θεέ μου, κάνε με νὰ ἔχω εὐγένεια.

Ὅταν οἱ πόρτες δίπλα μου βροντοῦν, βοήθησέ με νὰ μιλῶ ἤρεμα.

Ὅταν οἱ ἀπαιτήσεις τῶν ἄλλων ξεπερνοῦν τὴν ἀντοχή μου, δώσε γλυκύτητα στὴ φωνή μου.

Ὅταν ἔχω νὰ κάνω μὲ τοὺς ἄλλους ποὺ μὲ πληγώνουν, δώσε μου τὴ σιωπὴ τῆς ταπεινοφροσύνης.

Νᾶναι ἡ φωνή μου ἀπαλὴ ὅταν ὑπογραμμίζει, νᾶναι τρυφερὴ ὅταν ὑποδεικνύει, ἔτσι ποὺ νὰ ἐγγίζει χωρὶς νὰ ξεσκίζει. Νὰ εἰσχωρεῖ στὴν καρδιά χωρὶς νὰ ματώνει.

Ἄς ἔχω θεέ μου, ἰσορροπία στὶς μικρὲς ἀναποδιὲς καὶ στὰ μεγάλα προβλήματα. Ἄς συνειδητοποιήσω πῶς ἡ εὐγένεια εἶναι ἡ δύναμη καὶ ὄχι ὁ πόλεμος ποὺ καταρρακώνει τὴν ἀξιοπρέπεια τῶν ἄλλων καὶ θάβει τὴν δική μου ὑπόληψη.

Ἄς μὴν καταναλίσκω πολύτιμη ἐνέργεια μὲ τὴν διαπεραστικὴ, ἄγρια φωνή μου, ποὺ μόνο θύελλες ξεσηκώνει καὶ καμία λύση δὲν δίνει.

Μαλάκωσε, Σὲ παρακαλῶ, τὶς τραχιὲς ἄκρες τοῦ χαρακτῆρα μου, ποὺ ἀπομακρύνουν τοὺς δικούς μου ἀπὸ τὴ φωλιά τους.

Προτοῦ σερβίρω τὴν συνταγὴ τοῦ σωστοῦ, ἄς ἔρθω στὴ θέση τοῦ ἄλλου γιὰ νὰ προλάβω τὸν ἑαυτό μου νὰ μὴ χειρονομεῖ ἀνεξέλεγκτα, ἀλλὰ νὰ κατανοεῖ γιὰ νὰ βοηθήσει.

Οἱ εὐγενικοὶ μου τρόποι, ἄς δημιουργοῦν κλίμα εὐκρατο στὸ σπιτικό μου γιὰ νὰ εὐδοκимоῦν οἱ καρποὶ τοῦ Παναγίου Σου Πνεύματος.

Σὲ παρακαλῶ, Θεέ μου, γέμισε τὸ εἶναι μου μὲ τὴν Παρουσία Σου, γιὰ νὰ μπορῶ ἀληθινὰ νὰ χαμογελῶ καὶ οἱ ἄλλοι νὰ ἐκτονώνονται

ἀπὸ τὴν ἔνταση ποὺ τοὺς δημιουργεῖ ἡ καθημερινὴ ζωὴ.

Βοήθησέ με νὰ ἔχω τὴν δύναμη, εἰλικρινὰ νὰ ἐπαινῶ τὰ σωστὰ τῶν ἄλλων, γιὰ ν' ἀρχίσουν ν' ἀγαποῦν τὸ τέλειο, τὸ σεμνό, τὸ ὠραῖο.

Ἄς μποροῦσα ν'ἄχω ἔντονη πνευματικότητα ἀλλὰ διακριτικὴ παρουσία γιὰ νὰ διψάσουν τὸ Ἅγιο καὶ νὰ ἀναζητήσουν Ἐσένα!

Ἄς μὴν ἐξάπτωμαι ὅταν δὲν συμφωνοῦν μαζί μου, ἀλλὰ νὰ χαίρωμαι τὴν ὄντοτητα ποὺ ἀποκτοῦν.

Ἄς μὴν ἀπομακρύνωμαι ἀπὸ ἀγαπημένα μου πρόσωπα, ὅταν ζοῦν τὴν ἀνεξαρτησία ποὺ δικαιοῦνται, ἀλλὰ μέσα στὸν δρόμο Σου.

Ἄς μὴν ὑπενθυμίζω, Κύριε, λάθη παλιά, γιὰ νὰ μποροῦν νὰ ξαναρχίζουν τὸν ὠραῖο τους ἀγῶνα.

Ἄς ἔχω τὴν σοφία νὰ μὴν κάνω συγκρίσεις, γιὰ νὰ μὴν μειώνω τὴν αὐτοπεποίθησή τους.

Καὶ ὅταν τὸ πρόγραμμα τῆς ἡμέρας μου παραβιάζεται, ἄς ἔχω τὴν εὐελιξία νὰ προσαρμόζωμαι χωρὶς νὰ στενοχωρῶ. Μοῦ εἶπες, Κύριε, πὼς ἡ εὐγένεια εἶναι συνώνυμη τῆς ἀγάπης. Δὲν μοῦ μένει, λοιπόν, παρὰ μέτρο ἀναφορᾶς μου νάναί ὁ ὕμνος τῆς ἀγάπης τοῦ Ἀποστόλου Σου, κι ἔτσι μὲ τὴν ψυχὴ γεμάτη ἀπὸ τὴ δική Σου ἀγάπη, νὰ φέρωμαι εὐγενικά.

Βοήθησε, Κύριε!

---

## Ἐπίκλησις βοηθείας παρὰ Θεοῦ

Οὐ μὴν δὲ ἀλλὰ ἐγὼ δεηθήσομαι Κυρίου, Κυρίου δὲ τῶν πάντων δεσπότην ἐπικαλέσομαι, τὸν ποιοῦντα μεγάλα καὶ ἀνεξιχνίαστα, ἐνδοξότατα καὶ ἐξαισία, ὧν οὐκ ἔστιν ἀριθμὸς, τὸν διδόντα ὑετὸν ἐπὶ τὴν γῆν, ἀποστέλλοντα ὕδωρ ἐπὶ τὴν ὑπ' οὐρανόν, τὸν ποιοῦντα ταπεινοὺς εἰς ὕψος, καὶ ἀπολωλότας ἐξεγείροντα διαλλάσσοντα βουλάς πανούργων, καὶ οὐ μὴ ποιήσουσιν αἱ χεῖρες αὐτῶν ἀληθές. Ὁ καταλαμβάνων σοφοὺς ἐν τῇ φρονήσει, βουλήν δὲ πολυπλόκων ἐξέστησεν - ἡμέρας συναντήσεται αὐτοῖς σκότος, τὸ δὲ μεσημβρινὸν ψηλαφήσασαν ἴσα νυκτί. Ἀπολοῦντο δὲ ἐν πολέμῳ, ἀδύνατος δὲ ἐξέλθοι ἐκ χειρὸς δυνάστου. Εἴη δὲ ἀδυνάτω ἐλπίς, ἀδίκου δὲ στόμα ἐμφραχθεῖη. Μακάριος δὲ ἄνθρωπος, ὃν ἤλεγξεν ὁ Κύριος, νουθέτημα δὲ Παντοκράτορος μὴ ἀπαναίνου. Αὐτὸς γὰρ ἀλγεῖν ποιεῖ καὶ πάλιν ἀποκαθίστησιν ἔπαισε, καὶ αἱ χεῖρες αὐτοῦ ἰάσαντο. Ἐξάκις ἐξ ἀναγκῶν σὲ ἐξάλεῖται, ἐν δὲ τῷ ἐβδόμῳ οὐ μὴ ἄψηταί σου κακόν. Ἐν λιμῷ ῥύσεται σε ἐκ θανάτου, ἐν πολέμῳ δὲ ἐκ χειρὸς σιδήρου λύσει σε. Ἀπὸ μάλιστα γλώσσης σὲ κρύψει, καὶ οὐ μὴ φοβηθῆς ἀπὸ κακῶν ἐρχομένων. Ἀδίκων καὶ ἀνόμων καταγελάση, ἀπὸ δὲ θηρίων οὐ μὴ φοβηθῆς. Θῆρες γὰρ ἔγριοι εἰρηνεύσουσί σοι. Εἶτα γνώση ὅτι εἰρηνεύσει σου ὁ οἶκος, ἡ δὲ δίατα τῆς σκηνῆς σου οὐ μὴ ἀμάρτη. Γνώση δὲ ὅτι πολὺ τὸ σπέρμα σου, τὰ δὲ τέκνα σου ἔσται ὡσπερ τὸ παμβάτατον τοῦ ἀγροῦ. Ἐλεύση δὲ ἐν τάφῳ ὡσπερ σῖτος ὠριμος κατὰ καιρὸν θεριζόμενος ἢ ὡσπερ θημωνιὰ ἄλωνος καθ' ὥραν συγκομισθεῖσα. Ἴδοὺ ταῦτα

οὗτος ἐξιχνιάσαμεν, ταῦτά ἐστιν ἃ ἀκηκόαμεν σὺ δὲ γνῶθι σεαυτῷ εἴ τι ἔπραξας.. (ὅπου καὶ ποιοῦμεν τὸ σημεῖον τοῦ Σταυροῦ)

---

## Βοήθησέ με Κύριε

Βοήθησέ με Κύριε:

Τὴν ὥρα τοῦ ΠΑΘΟΥΣ, διότι σκοτίζεται ὁ νοῦς μου.

Τὴν ὥρα τοῦ ΠΕΙΡΑΣΜΟΥ, διότι παραλύει ἡ θέλησή μου.

Τὴν ὥρα τοῦ ΠΟΝΟΥ, διότι κατακαίονται τὰ σωθικά μου.

Τὴν τοῦ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΥ, διότι δὲν ἐλέγχω τὶς ἀπόψεις μου.

Τὴν ὥρα τῆς ΑΠΕΛΠΙΣΙΑΣ, διότι νομίζω πὼς χάνεται τὸ πᾶν.

Τὴν ὥρα τοῦ ΘΥΜΟΥ, διότι δὲν ξέρω τί κάνω.

Τὴν ὥρα τῆς ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ, διότι μπορῶ νὰ πουληθῶ καὶ στὸ διάβολο

Τὴν ὥρα τοῦ ΦΟΒΟΥ, διότι τὰ ἔχω χαμένα.

Τὴν ὥρα τῆς ΧΑΡΑΣ, διότι μπορεῖ νὰ μὴν ἀντέξω στὸ βάρος της.

Τὴν ὥρα τῆς ΑΓΑΠΗΣ γιὰ νὰ εἶναι γνήσια.

---

## Προσευχὴ μετανοίας

Θεέ μου, λυπᾶμαι γιὰ ὅλες μου τὶς ἁμαρτίες μὲ ὅλη μου τὴν καρδιά.

Διαλέγοντας νὰ κάνω τὸ λάθος καὶ ἀποτυγχάνοντας νὰ κάνω τὸ σωστό.

Ἄμαρτησα ἀπέναντί Σου τὸν ὅποῖον θὰ ἔπρεπε νὰ ἀγαπῶ πάνω ἀπὸ ὅλα τὰ πράγματα.

Εἰλικρινὰ σκοπεύω, μὲ τὴν βοήθειά Σου, νὰ ἀκολουθήσω τὸν Νόμο Σου.

Νὰ μὴν ἁμαρτάνω πιά καὶ νὰ ἀποφύγω ὀτιδήποτε μὲ ὀδηγεῖ στὴν ἁμαρτία.

Ὁ Σωτήρας μας Ἰησοῦς Χριστὸς ὑπέφερε καὶ πέθανε καὶ Ἀναστήθηκε γιὰ ἐμᾶς.

Στὸ Ὄνομά Του, Θεέ μου, δεῖξε ἔλεος.

## Ψαλμος 118

Ἑλληλούϊα.

ΜΑΚΑΡΙΟΙ οἱ ἄμωμοι ἐν ὁδῷ οἱ πορευόμενοι ἐν νόμῳ Κυρίου. μακάριοι οἱ ἐξερευνῶντες τὰ μαρτύρια αὐτοῦ· ἐν ὅλῃ καρδίᾳ ἐκζητήσουσιν αὐτόν. οὐ γὰρ οἱ ἐργαζόμενοι τὴν ἀνομίαν ἐν ταῖς ὁδοῖς αὐτοῦ ἐπορεύθησαν. σὺ ἐνετείλω τὰς ἐντολάς σου τοῦ φυλάξασθαι σφόδρα. ὄφελον κατευθυνθείησαν αἱ ὁδοί μου τοῦ φυλάξασθαι τὰ δικαιώματά σου. τότε οὐ μὴ αἰσχυνθῶ ἐν τῷ με ἐπιβλέπειν ἐπὶ πάσας τὰς ἐντολάς σου. ἐξομολογήσομαί σοι ἐν εὐθύτητι καρδίας ἐν τῷ μεμαθηκέναι με τὰ κρίματα τῆς δικαιοσύνης σου. τὰ δικαιώματά σου φυλάξω· μὴ με ἐγκαταλίπῃς ἕως σφόδρα. — Ἐν τίνι κατορθώσει νεώτερος τὴν ὁδὸν αὐτοῦ; ἐν τῷ φυλάξασθαι τοὺς λόγους σου. ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου ἐξεζήτησά σε· μὴ ἀπόση με ἀπὸ τῶν ἐντολῶν σου. ἐν τῇ καρδίᾳ μου ἔκρυσσα τὰ λόγια σου, ὅπως ἂν μὴ ἀμάρτω σοι. εὐλογητὸς εἶ, Κύριε· διδάξόν με τὰ δικαιώματά σου. ἐν τοῖς χεῖλεσί μου ἐξήγγειλα πάντα τὰ κρίματα τοῦ στόματός σου. ἐν τῇ ὁδῷ τῶν μαρτυρίων σου ἐτέρφθην ὡς ἐπὶ παντὶ πλούτῳ. ἐν ταῖς ἐντολαῖς σου ἀδολεσχῆσω καὶ κατανοήσω τὰς ὁδοὺς σου. ἐν τοῖς δικαιώμασί σου μελετήσω, οὐκ ἐπιλήσομαι τῶν λόγων σου. — Ἄνταπόδος τῷ δούλῳ σου· ζήσομαι καὶ φυλάξω τοὺς λόγους σου. ἀποκάλυψον τοὺς ὀφθαλμούς μου, καὶ κατανοήσω τὰ θαυμάσια ἐκ τοῦ νόμου σου. πάροικος ἐγὼ εἶμι ἐν τῇ γῆ· μὴ ἀποκρύψῃς ἀπ' ἐμοῦ τὰς ἐντολάς σου. ἐπεπόθησεν ἡ ψυχὴ μου τοῦ ἐπιθυμῆσαι τὰ κρίματά σου ἐν παντὶ καιρῷ. ἐπετίμησας ὑπερηφάνοις· ἐπικατάρτοι οἱ ἐκκλίνοντες ἀπὸ τῶν ἐντολῶν σου. περίελε ἀπ' ἐμοῦ ὄνειδος καὶ ἐξουδένωσιν, ὅτι τὰ μαρτύριά σου ἐξεζήτησα. καὶ γὰρ ἐκάθισαν ἄρχοντες καὶ κατ' ἐμοῦ κατελάλουν, ὁ δὲ δούλός σου ἠδολέσχει ἐν τοῖς δικαιώμασί σου. καὶ γὰρ τὰ μαρτύριά σου μελέτη μού ἐστι, καὶ αἱ συμβουλῆαι μου τὰ δικαιώματά σου. — Ἐκολλήθη τῷ ἐδάφει ἡ ψυχὴ μου· ζῆσόν με κατὰ τὸν λόγον σου. τὰς ὁδοὺς μου ἐξήγγειλα, καὶ ἐπήκουσάς μου· διδάξόν με τὰ δικαιώματά σου. ὁδὸν δικαιομάτων σου συνέτισόν με, καὶ ἀδολεσχῆσω ἐν τοῖς θαυμασίοις σου. ἐνύσταξεν ἡ ψυχὴ μου ἀπὸ ἀκηδίας· βεβαίωσόν με ἐν τοῖς λόγοις σου. ὁδὸν ἀδικίας ἀπόστησον ἀπ' ἐμοῦ καὶ τῷ νόμῳ σου ἐλέησόν με. ὁδὸν ἀληθείας ἠρετισάμην καὶ τὰ κρίματά σου οὐκ ἐπελαθόμην. ἐκολλήθην τοῖς μαρτυρίοις σου, Κύριε· μὴ με καταισχύνης. ὁδὸν ἐντολῶν σου ἔδραμον, ὅταν ἐπλάτυνας τὴν καρδίαν μου. — Νομοθέτησόν με, Κύριε, τὴν ὁδὸν τῶν δικαιομάτων σου, καὶ ἐκζητήσω αὐτὴν διαπαντός. συνέτισόν με, καὶ ἐξερευνήσω τὸν νόμον σου καὶ φυλάξω αὐτόν ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου. ὁδήγησόν με ἐν τῇ τρίβῳ τῶν ἐντολῶν σου, ὅτι αὐτὴν ἠθέλησα. 36 κλῖνον τὴν καρδίαν μου εἰς τὰ μαρτύριά σου καὶ μὴ εἰς πλεονεξίαν. ἀπόστρεψον τοὺς ὀφθαλμούς μου τοῦ μὴ ἰδεῖν ματαιότητα, ἐν τῇ ὁδῷ σου ζῆσόν με. στήσον τῷ δούλῳ σου τὸ λόγιόν σου εἰς τὸν φόβον σου. περίελε τὸν ὄνειδισμόν μου, ὃν ὑπώπτεισα· ὅτι τὰ κρίματά σου χρηστά. ἰδοὺ ἐπεθύμησα τὰς ἐντολάς σου· ἐν τῇ

δικαιοσύνη σου ζήσόν με. — Καὶ ἔλθοι ἐπ' ἐμὲ τὸ ἔλεός σου, Κύριε, τὸ σωτήριόν σου κατὰ τὸν λόγον σου. καὶ ἀποκριθῆσομαι τοῖς ὄνειδιζουσί μοι λόγον, ὅτι ἤλπισα ἐπὶ τοῖς λόγοις σου. καὶ μὴ περιέλῃς ἐκ τοῦ στόματός μου λόγον ἀληθείας ἕως σφόδρα, ὅτι ἐπὶ τοῖς κρίμασί σου ἐπήλπισα. καὶ φυλάξω τὸν νόμον σου διαπαντός, εἰς τὸν αἰῶνα καὶ εἰς τὸν αἰῶνα τοῦ αἰῶνος. καὶ ἐπορευόμην ἐν πλατυσμῷ, ὅτι τὰς ἐντολάς σου ἐξεζήτησα. καὶ ἐλάλουν ἐν τοῖς μαρτυρίοις σου ἐναντίον βασιλέων καὶ οὐκ ἠσχυρόμην. καὶ ἐμελέτων ἐν ταῖς ἐντολαῖς σου, ἃς ἠγάπησα σφόδρα. καὶ ἦρα τὰς χεῖράς μου πρὸς τὰς ἐντολάς σου ἃς ἠγάπησα, καὶ ἠδολέσχουν ἐν τοῖς δικαιώμασί σου. — Μνήσθητι τῶν λόγων σου τῷ δούλῳ σου, ὧν ἐπήλπισάς με. αὕτη με παρεκάλεσεν ἐν τῇ ταπεινώσει μου, ὅτι τὸ λόγιόν σου ἔζησέ με. ὑπερήφανοι παρηνόμουν ἕως σφόδρα, ἀπὸ δὲ τοῦ νόμου σου οὐκ ἐξέκλινα. ἐμνήσθην τῶν κριμάτων σου ἀπ' αἰῶνος, Κύριε, καὶ παρεκλήθην. ἀθυμία κατέσχε με ἀπὸ ἀμαρτωλῶν τῶν ἐγκαταλιμπανόντων τὸν νόμον σου. ψαλτὰ ἦσάν μοι τὰ δικαιώματά σου ἐν τόπῳ παροικίας μου. 55 ἐμνήσθην ἐν νυκτὶ τοῦ ὀνόματός σου, Κύριε, καὶ ἐφύλαξα τὸν νόμον σου. 56 αὕτη ἐγενήθη μοι, ὅτι τὰ δικαιώματά σου ἐξεζήτησα. — Μερὶς μου εἶ, Κύριε, εἶπα τοῦ φυλάξασθαι τὸν νόμον σου. ἐδεήθην τοῦ προσώπου σου ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου· ἐλέησόν με κατὰ τὸ λόγιόν σου. διελογισάμην τὰς ὁδοὺς σου καὶ ἐπέστρεψα τοὺς πόδας μου εἰς τὰ μαρτύριά σου. ἠτοιμάσθην καὶ οὐκ ἔταράχθην τοῦ φυλάξασθαι τὰς ἐντολάς σου. σχοινία ἀμαρτωλῶν περιεπλάκησάν μοι, καὶ τοῦ νόμου σου οὐκ ἐπελαθόμην. μεσονύκτιον ἐξηγειρόμην τοῦ ἐξομολογεῖσθαί σοι ἐπὶ τὰ κρίματα τῆς δικαιοσύνης σου. μέτοχος ἐγὼ εἶμι πάντων τῶν φοβουμένων σε καὶ τῶν φυλασσόντων τὰς ἐντολάς σου. τοῦ ἐλέους σου, Κύριε, πλήρης ἡ γῆ· τὰ δικαιώματά σου δίδαξόν με. — Χρηστότητα ἐποίησας μετὰ τοῦ δούλου σου, Κύριε, κατὰ τὸν λόγον σου. χρηστότητα καὶ παιδείαν καὶ γνῶσιν δίδαξόν με, ὅτι ταῖς ἐντολαῖς σου ἐπίστευσα. πρὸ τοῦ με ταπεινωθῆναι ἐγὼ ἐπλημμέλησα, διὰ τοῦτο τὸ λόγιόν σου ἐφύλαξα. χρηστὸς εἶ σύ, Κύριε, καὶ ἐν τῇ χρηστότητί σου δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου. ἐπληθύνθη ἐπ' ἐμὲ ἀδικία ὑπερηφάνων, ἐγὼ δὲ ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου ἐξερευνήσω τὰς ἐντολάς σου. ἐτυρώθη ὡς γάλα ἡ καρδία αὐτῶν, ἐγὼ δὲ τὸν νόμον σου ἐμελέτησα. ἀγαθόν μοι ὅτι ἔταπεινώσάς με, ὅπως ἂν μάθω τὰ δικαιώματά σου. ἀγαθός μοι ὁ νόμος τοῦ στόματός σου ὑπὲρ χιλιάδας χρυσοῦ καὶ ἀργυρίου. — Αἱ χεῖρές σου ἐποίησάν με καὶ ἔπλασάν με· συνέτισόν με καὶ μαθήσομαι τὰς ἐντολάς σου. οἱ φοβούμενοί σε ὄψονται με καὶ εὐφρανθήσονται, ὅτι εἰς τοὺς λόγους σου ἐπήλπισα. ἔγνω, Κύριε, ὅτι δικαιοσύνη τὰ κρίματά σου, καὶ ἀληθεῖα ἔταπεινώσάς με. γεννηθῆτω δὴ τὸ ἔλεός σου τοῦ παρακαλέσαι με κατὰ τὸ λόγιόν σου τῷ δούλῳ σου. ἐλθέτωσάν μοι οἱ οἰκτιρμοί σου, καὶ ζήσομαι, ὅτι ὁ νόμος σου μελέτη μού ἐστίν. αἰσχυνθήτωσαν ὑπερήφανοι, ὅτι ἀδίκως ἠνόμησαν εἰς ἐμέ· ἐγὼ δὲ ἀδολεσχῆσω ἐν ταῖς ἐντολαῖς σου. ἐπιστρεψάτωσάν με οἱ φοβούμενοί σε καὶ οἱ γινώσκοντες τὰ μαρτύριά σου. γεννηθῆτω ἡ καρδία μου ἄμωμος ἐν τοῖς δικαιώμασί σου, ὅπως ἂν μὴ αἰσχυθῶ. — Ἐκλείπει εἰς τὸ σωτήριόν σου ἡ ψυχὴ μου, εἰς τοὺς λόγους σου ἐπήλπισα. ἐξέλιπον οἱ ὀφθαλμοί μου εἰς τὸ λόγιόν σου λέγοντες· πότε παρακαλέσεις με; ὅτι ἐγενήθη ὡς ἄσκος ἐν πάχνῃ· τὰ δικαιώματά σου οὐκ ἐπελαθόμην. πόσαι εἰσὶν αἱ ἡμέραι τοῦ δούλου σου; πότε ποιήσεις μοι ἐκ τῶν καταδικόντων με κρίσιν; διηγήσαντό μοι παράνομοι ἀδολεσχίας, ἀλλ' οὐχ ὡς ὁ νόμος σου, Κύριε. πᾶσαι αἱ ἐντολαί σου ἀλήθεια· ἀδίκως κατεδίωξάν με, βοήθησόν μοι. παρὰ βραχὺ συνετέλεσάν με ἐν τῇ γῆ, ἐγὼ δὲ οὐκ ἐγκατέλιπον τὰς ἐντολάς σου. κατὰ

τὸ ἔλεός σου ζῆσόν με, καὶ φυλάξω τὰ μαρτύρια τοῦ στόματός σου. — Εἰς τὸν αἰῶνα, Κύριε, ὁ λόγος σου διαμένει ἐν τῷ οὐρανῷ. εἰς γενεὰν καὶ γενεὰν ἡ ἀλήθειά σου· ἐθεμελίωσας τὴν γῆν καὶ διαμένει. τῆ διατάξει σου διαμένει ἡμέρα, ὅτι τὰ σύμπαντα δοῦλα σά. εἰ μὴ ὅτι ὁ νόμος σου μελέτη μου ἔστι, τότε ἂν ἀπωλόμην ἐν τῇ ταπεινώσει μου. εἰς τὸν αἰῶνα οὐ μὴ ἐπιλάθωμαι τῶν δικαιωμάτων σου, ὅτι ἐν αὐτοῖς ἔζησάς με. σός εἰμι ἐγώ, σῶσόν με, ὅτι τὰ δικαιώματά σου ἐξεζήτησα. ἐμὲ ὑπέμειναν ἁμαρτωλοὶ τοῦ ἀπολέσαι με· τὰ μαρτύριά σου συνῆκα. πάσης συντελείας εἶδον πέρας· πλατεῖα ἡ ἐντολή σου σφόδρα. — Ὡς ἠγάπησα τὸν νόμον σου, Κύριε· ὄλην τὴν ἡμέραν μελέτη μου ἔστιν. ὑπὲρ τοὺς ἐχθρούς μου ἐσόφισάς με τὴν ἐντολήν σου, ὅτι εἰς τὸν αἰῶνα ἐμὴ ἔστιν. ὑπὲρ πάντας τοὺς διδάσκοντάς με συνῆκα, ὅτι τὰ μαρτύριά σου μελέτη μου ἔστιν. ὑπὲρ πρεσβυτέρους συνῆκα, ὅτι τὰς ἐντολάς σου ἐξεζήτησα. ἐκ πάσης ὁδοῦ πονηρᾶς ἐκώλυσα τοὺς πόδας μου, ὅπως ἂν φυλάξω τοὺς λόγους σου. ἀπὸ τῶν κριμάτων σου οὐκ ἐξέκλινα, ὅτι σὺ ἐνομοθέτησάς με. ὡς γλυκέα τῷ λάρυγγί μου τὰ λόγια σου, ὑπὲρ μέλι τῷ στόματί μου. ἀπὸ τῶν ἐντολῶν σου συνῆκα· διὰ τοῦτο ἐμίσησα πᾶσαν ὁδὸν ἀδικίας. — Λύχνος τοῖς ποσὶ μου ὁ νόμος σου καὶ φῶς ταῖς τρίβοις μου. ὤμοσα καὶ ἔστησα τοῦ φυλάξασθαι τὰ κρίματα τῆς δικαιοσύνης σου. ἐταπεινώθην ἕως σφόδρα· Κύριε, ζῆσόν με κατὰ τὸν λόγον σου. τὰ ἐκούσια τοῦ στόματός μου εὐδόκησον δὴ, Κύριε, καὶ τὰ κρίματά σου δίδαξόν με. ἡ ψυχὴ μου ἐν ταῖς χερσί σου διαπαντός, καὶ τοῦ νόμου σου οὐκ ἐπελαθόμην. ἔθεντο ἁμαρτωλοὶ παγίδα μοι, καὶ ἐκ τῶν ἐντολῶν σου οὐκ ἐπλανήθην. ἐκληρονόμησα τὰ μαρτύριά σου εἰς τὸν αἰῶνα, ὅτι ἀγαλλίαμα τῆς καρδίας μου εἰσιν. ἔκλινα τὴν καρδίαν μου τοῦ ποιῆσαι τὰ δικαιώματά σου εἰς τὸν αἰῶνα δι' ἀντάμειψιν. — Παρανόμους ἐμίσησα, τὸν δὲ νόμον σου ἠγάπησα. βοηθός μου, καὶ ἀντιλήπτωρ μου εἶ σύ· εἰς τοὺς λόγους σου ἐπήλπισα. ἐκκλίνατε ἀπ' ἐμοῦ, πονηρευόμενοι, καὶ ἐξερευνήσω τὰς ἐντολάς τοῦ Θεοῦ μου. ἀντιλαβοῦ μου κατὰ τὸ λόγιόν σου, καὶ ζῆσόν με, καὶ μὴ κατασχύνης με ἀπὸ τῆς προσδοκίας μου. βοήθησόν μοι, καὶ σωθήσομαι καὶ μελετήσω ἐν τοῖς δικαιώμασί σου διαπαντός. ἐξουδένωσας πάντας τοὺς ἀποστατοῦντας ἀπὸ τῶν δικαιωμάτων σου, ὅτι ἄδικον τὸ ἐνθύμημα αὐτῶν. παραβαίνοντας ἐλογισάμην πάντας τοὺς ἁμαρτωλοὺς τῆς γῆς· διὰ τοῦτο ἠγάπησα τὰ μαρτύριά σου. καθήλωσον ἐκ τοῦ φόβου σου τὰς σάρκας μου· ἀπὸ γὰρ τῶν κριμάτων σου ἐφοβήθην. — Ἐποίησα κρίμα καὶ δικαιοσύνην· μὴ παραδῶς με τοῖς ἀδικουσί με. ἔκδεξαι τὸν δοῦλόν σου εἰς ἀγαθόν· μὴ συκοφαντησάτωσάν με ὑπερήφανοι. οἱ ὀφθαλμοί μου ἐξέλιπον εἰς τὸ σωτήριόν σου καὶ εἰς τὸ λόγιον τῆς δικαιοσύνης σου. ποίησον μετὰ τοῦ δούλου σου κατὰ τὸ ἔλεός σου καὶ τὰ δικαιώματά σου δίδαξόν με. δοῦλός σου εἰμι ἐγώ· συνέτισόν με, καὶ γνώσομαι τὰ μαρτύριά σου. καιρὸς τοῦ ποιῆσαι τῷ Κυρίῳ· διεσκέδασαν τὸν νόμον σου. διὰ τοῦτο ἠγάπησα τὰς ἐντολάς σου ὑπὲρ χρυσίον καὶ τοπάζιον. διὰ τοῦτο πρὸς πάσας τὰς ἐντολάς σου κατωρθούμην, πᾶσαν ὁδὸν ἄδικον ἐμίσησα. — Θαυμαστὰ τὰ μαρτύριά σου· διὰ τοῦτο ἐξηρεύνησεν αὐτὰ ἡ ψυχὴ μου. ἡ δῆλωσις τῶν λόγων σου φωτιεῖ καὶ συνετιεῖ νηπίους. τὸ στόμα μου ἦνοιξα καὶ εἶλκυσα πνεῦμα, ὅτι τὰς ἐντολάς σου ἐπεπόθουν. Ἐπίβλεπον ἐπ' ἐμὲ καὶ ἐλέησόν με κατὰ τὸ κρίμα τῶν ἀγαπώντων τὸ ὄνομά σου. τὰ διαβήματά μου κατεύθυνον κατὰ τὸ λόγιόν σου, καὶ μὴ κατακυριεύσάτω μου πᾶσα ἀνομία. λύτρωσαί με ἀπὸ συκοφαντίας ἀνθρώπων, καὶ φυλάξω τὰς ἐντολάς σου. τὸ πρόσωπόν σου ἐπίφανον ἐπὶ τὸν δοῦλόν σου καὶ δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου. διεξόδους ὑδάτων κατέδυσαν οἱ ὀφθαλμοί

μου, ἐπεὶ οὐκ ἐφύλαξα τὸν νόμον σου. — Δίκαιος εἶ, Κύριε, καὶ εὐθεῖαι αἱ κρίσεις σου. ἐνετείλω δικαιοσύνην τὰ μαρτύριά σου καὶ ἀλήθειαν σφόδρα. ἐξέτηξέ με ὁ ζῆλός σου, ὅτι ἐπελάθοντο τῶν λόγων σου οἱ ἐχθροί μου. πεπυρωμένον τὸ λόγιόν σου σφόδρα, καὶ ὁ δοῦλός σου ἠγάπησεν αὐτό. νεώτερος ἐγὼ εἰμι καὶ ἐξουδενωμένος· τὰ δικαιώματά σου οὐκ ἐπελαθόμην. ἡ δικαιοσύνη σου δικαιοσύνη εἰς τὸν αἰῶνα, καὶ ὁ νόμος σου ἀλήθεια. θλίψεις καὶ ἀνάγκαι εὐροσάν με· αἱ ἐντολαί σου μελέτη μου. δικαιοσύνη τὰ μαρτύριά σου εἰς τὸν αἰῶνα· συνέτισόν με, καὶ ζήσομαι. — Ἐκέκραξα ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου· ἐπάκουσόν μου, Κύριε, τὰ δικαιώματά σου ἐκζητήσω. ἐκέκραξά σοι· σῶσόν με, καὶ φυλάξω τὰ μαρτύριά σου. προέφθασα ἐν ἁωρίᾳ καὶ ἐκέκραξα, εἰς τοὺς λόγους σου ἐπήλπισα. προέφθασαν οἱ ὀφθαλμοί μου πρὸς ὄρθρον τοῦ μελετᾶν τὰ λόγια σου. τῆς φωνῆς μου ἄκουσον, Κύριε, κατὰ τὸ ἔλεός σου, κατὰ τὸ κριμά σου ζήσόν με. προσήγγισαν οἱ καταδιώκοντές με ἀνομία, ἀπὸ δὲ τοῦ νόμου σου ἐμακρύνθησαν. ἐγγὺς εἶ, Κύριε, καὶ πᾶσαι αἱ ὁδοί σου ἀλήθεια. κατ' ἀρχὰς ἔγνω ἕκ τῶν μαρτυρίων σου, ὅτι εἰς τὸν αἰῶνα ἐθεμελίωσας αὐτά. — Ἴδε τὴν ταπείνωσίν μου καὶ ἐξελοῦ με, ὅτι τοῦ νόμου σου οὐκ ἐπελαθόμην. κρῖνον τὴν κρίσιν μου καὶ λύτρωσαί με· διὰ τὸν λόγον σου ζήσόν με. μακρὰν ἀπὸ ἁμαρτωλῶν σωτηρία, ὅτι τὰ δικαιώματά σου οὐκ ἐξεζήτησαν. οἱ οἰκτιρμοί σου πολλοί, Κύριε· κατὰ τὸ κριμά σου ζήσόν με. πολλοὶ οἱ ἐκδιώκοντές με καὶ θλίβοντές με· ἐκ τῶν μαρτυρίων σου οὐκ ἐξέκλινα. εἶδον ἀσυνετοῦντας καὶ ἐξετηκόμην, ὅτι τὰ λόγια σου οὐκ ἐφυλάξαντο. ἴδε, ὅτι τὰς ἐντολάς σου ἠγάπησα· Κύριε, ἐν τῷ ἐλέει σου ζήσόν με. ἀρχὴ τῶν λόγων σου ἀλήθεια, καὶ εἰς τὸν αἰῶνα πάντα τὰ κρίματα τῆς δικαιοσύνης σου. — Ἄρχοντες κατεδίωξάν με δωρεάν, καὶ ἀπὸ τῶν λόγων σου ἐδειλίασεν ἡ καρδία μου. ἀγαλλιάσομαι ἐγὼ ἐπὶ τὰ λόγια σου ὡς ὁ εὐρίσκων σκυῖλα πολλά. ἀδικίαν ἐμίσησα καὶ ἐβδελυξάμην, τὸν δὲ νόμον σου ἠγάπησα. ἐπτάκις τῆς ἡμέρας ἤνεσά σε ἐπὶ τὰ κρίματα τῆς δικαιοσύνης σου. εἰρήνη πολλὴ τοῖς ἀγαπῶσι τὸν νόμον σου, καὶ οὐκ ἔστιν αὐτοῖς σκάνδαλον. προσεδόκων τὸ σωτήριόν σου, Κύριε, καὶ τὰς ἐντολάς σου ἠγάπησα. ἐφύλαξεν ἡ ψυχὴ μου τὰ μαρτύριά σου καὶ ἠγάπησεν αὐτὰ σφόδρα. ἐφύλαξα τὰς ἐντολάς σου καὶ τὰ μαρτύριά σου, ὅτι πᾶσαι αἱ ὁδοί μου ἐναντίον σου, Κύριε. — Ἐγγισάτω ἡ δέησίς μου ἐνώπιόν σου, Κύριε· κατὰ τὸ λόγιόν σου συνέτισόν με. εἰσέλθοι τὸ ἀξίωμά μου ἐνώπιόν σου, Κύριε· κατὰ τὸ λόγιόν σου ῥῦσαί με. ἐξερεύξαι τὸ χεῖλός μου ὕμνον, ὅταν διδάξης με τὰ δικαιώματά σου. φθέγγξαι τὴν γλῶσσά μου τὰ λόγια σου, ὅτι πᾶσαι αἱ ἐντολαί σου δικαιοσύνη. γενέσθω ἡ χεὶρ σου τοῦ σῶσαί με, ὅτι τὰς ἐντολάς σου ἠρετισάμην. ἐπεπόθησα τὸ σωτήριόν σου, Κύριε, καὶ ὁ νόμος σου μελέτη μου ἔστι. ζήσεται ἡ ψυχὴ μου καὶ αἰνέσει σε, καὶ τὰ κρίματά σου βοηθήσει μοι. ἐπλανήθην ὡς πρόβατον ἀπολωλός· ζήτησον τὸν δοῦλόν σου, ὅτι τὰς ἐντολάς σου οὐκ ἐπελαθόμην.

## **Σχέδιο Ἀπλῆς καὶ Ἐγκαρδίου Προσευχῆς Ἀνάλυση ἢ «Παραλλαγές» τοῦ «Ἐλέησόν με»**

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ καὶ Λόγε τοῦ Θεοῦ τοῦ ζῶντος, ὁ ἐλθὼν εἰς τὸν κόσμον ἁμαρτωλοὺς σῶσαι, ὡν πρῶτος εἰμι ἐγὼ - ὡς θέλεις καὶ ὡς οἶδας, -διὰ τῶν εὐχῶν τῆς Παναγίας σου Μητρός, τοῦ Ἁγίου Νικολάου καὶ τῶν Ἁγίων Πάντων- ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλὸ καὶ ταλαίπωρο.

Σὲ παρακαλῶ παρὰ πολὺ, λυπήσου με, Χριστέ μου. Συχώρεσε ὅλες μου τὶς ἐν λόγῳ, ἔργῳ καὶ κατὰ διάνοιαν ἁμαρτίες ἀπὸ τῆ γέννησής μου μέχρι τῆ στιγμῆ αὐτή, ὅλα μου τὰ λάθη καὶ τὶς παραλείψεις, τὴν ἄγνοια καὶ τὴ νεότητά μου.

Ὡ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ μου, σὲ ἱκετεύω, προστάτεψέ με ἀπὸ τὴν πλάνη, ἀπὸ πάσης ἐπιρρείας τοῦ Πονηροῦ, ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὶς ἀδυναμίες μου. Δῶσ' μου τὴ δύναμη καὶ τὴ θέληση νὰ μὴν ξαναμαρτήσω ποτέ. Προστάτεψέ με ἀπὸ τοὺς λογισμοὺς τῆς πονηρίας καὶ τῆς ματαιοδοξίας, ἀπὸ τὴν ἀργολογία καὶ τὴν κατάκριση. Ἄνοιξε τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μου - φώτισε τὸ σκοτάδι τοῦ νοός μου. Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, κἂν θέλω, κἂν μὴ θέλω, σῶσόν με. Σὲ θερμοπαρακαλῶ, μὴν ἐπιτρέψῃς νὰ κολασθῶ - γλύτωσέ με ἀπὸ τὴ φρικτὴ θεά καὶ τὰ φοβερὰ νύχια τοῦ μισόκαλου Ἐχθροῦ. Δὲν θέλω, Χριστέ μου, νὰ χωρισθῶ ποτε ἀπὸ κοντά σου, ἀπὸ τὴν εὐλογία καὶ τὸν φωτισμό σου, ὅπου ἀναπαύεται κι εὐφραίνεται ἡ ψυχὴ μου.

Ὡ Κύριέ μου, δός μου μετάνοια. Πάρε με κοντά σου σὲ καλὴ ὥρα, νὰ ἀπολαύσω τὸ ἄρρητο φῶς καὶ τὰ αἰώνια ἀγαθὰ σου. Παραχώρησέ μου κατ' ἄκραν οἰκονομία καὶ συγκατάβαση, τὸν ἔσχατο τόπο τοῦ Παραδείσου. Ὁ Θεὸς ἰλάσθητί μοι τῷ ἁμαρτωλῷ. Μνήσθητί μου, Κύριε, ἐν τῇ Βασιλείᾳ σου. Οἰκονόμησέ με, Χριστέ μου - ἐλάφρυνε τὸν σταυρό μου - δός μου δύναμη νὰ τὸν σηκῶσω ἀνδρεία καὶ ὑπομονετικά. Μὴν ἐπιτρέψῃς νὰ περιπλανηθῶ σὲ δρόμους ἀπωλείας - φύλαξε με ἀπὸ τὴ μὴ κατὰ Θεὸν λύπη - μὴν ἀφήσῃς νὰ με παρασύρῃ ὁ ἄθεος καὶ μάταιος κόσμος.

Λυπήσου με, Χριστέ μου, Σωτήρα καὶ Λυτρωτά μου, μὴ μ' ἐγκαταλείψῃς ποτέ. Δός μου πίστη δυνατὴ καὶ προσευχὴ καθαρὴ, ταπείνωση καὶ διάκριση, συνέση καὶ φρονήση, εὐλάβεια καὶ κατάνυξη, θεῖο ζῆλο νὰ τηρῶ τὶς ἐντολές σου καὶ ἀγάπη ἀνιδιοτελεῖ πρὸς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους. Φώτισέ με νὰ γνωρίσω τὴν ἀθλιότητά μου - δός μου δάκρυα νὰ κλάψω τὶς ἁμαρτίες μου. Δός μου ἀνδρεία καὶ ἀντοχὴ σωματικὴ καὶ πνευματικὴ. Δός μου θάρρος, ἐλπίδα, αἰσιοδοξία, αὐτογνωσία, αὐτομεμψία, αὐτοπεποίθηση. Γέμισέ με χάρες κι εὐλογίες. Μὲ τὴν εὐλογία σου καὶ τὴ συμπαραστάσή σου, κάνε με ἄξιο τῶν καιρῶν δοῦλό σου. Χρησιμοποίησέ με γιὰ τὴ σωτηρία καὶ ἄλλων ἀδελφῶν. Φώτισε τὸν πνευματικὸ μου Πατέρα νὰ με οἰκονομεῖ καὶ νὰ με ὀδηγεῖ σωστά. Γνώρισέ μου συνεργάτες καλοὺς καὶ φίλους πνευματικούς.

Ὡ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησε καὶ προστάτεψε ὅλους τοὺς Ὀρθοδόξους Χριστιανούς, φώτισε τοὺς ἀπανταχοῦ τῆς γῆς Ἕλληνες νὰ φροντίσουνε γιὰ τὴν Αἰωνιότητα μέσω τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας μας, εἰρήνευσε τὸν κόσμον ὅλον καὶ ὀδήγησέ τονε κοντά σου. Μνήσθητι, Κύριε, καὶ πάντων τῶν ἐντειλαμένων ἐμοὶ τῷ ἀναξίῳ εὐχεσθαι ὑπὲρ αὐτῶν. Ὄδηγησε στὴ σωτηρία ὅσους με ἀγαποῦν ἢ μισοῦν, καὶ ὅσους με ἔχουν ἀδικήσει. Προστάτεψε ἀπὸ τοὺς ἐχθροὺς καὶ τὸν Ἀντίχριστο τὴν Πατρίδα μας καὶ τοὺς ἀδικουμένους. Οἰκονόμησε τὶς χῆρες, τὰ ὄρφανά, τοὺς νέους, τοὺς φτωχοὺς, τοὺς πολυτέκνους, τοὺς ἀσθενεῖς, τοὺς κατακοίτους, τοὺς ὄχλουμένους ὑπὸ πνευμάτων ἀκαθάρτων, καὶ τοὺς ὅπου γῆς ἀλυτρώτους ἀδελφούς μου. Φώτισε κι εὐλόγησε τοὺς Ὀρθοδόξους Κληρικοὺς καὶ Μοναχοὺς. Ἀνάπαυσε ὅλους τοὺς Ὀρθοδόξους Χριστιανούς, τοὺς ἀπὸ περάτων ἕως περάτων τῆς Οἰκουμένης καὶ ἀπ' ἀρχῆς μέχρι τῶν ἐσχάτων κεκοιμημένους. Μνήσθητι, Κύριε, καὶ τῶν δούλων Σου (μνημονεύουμε ὀνόματα).

Πανάγιον Πνεῦμα, θησαυρὲ τῶν ἀγαθῶν καὶ πανταχοῦ παρόν, ἡ θεία Χάρις ἢ τὰ ἀσθενῆ θεραπεύουσα καὶ τὰ ἐλλείποντα ἀναπληροῦσα, Παράκλητε ἀγαθέ, ἐλθὲ καὶ σκῆνωσον ἐν ἐμοὶ τῷ ἁμαρτωλῷ - γέμισέ με χάρες κι εὐλογίες, καὶ κάνε με ἄξιο τῶν καιρῶν δοῦλό σου. Ἄνοιξε τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μου, φώτισε τὸ σκοτάδι τοῦ νοός μου, θρόνιασε μέσα στὴν καρδιά μου τὴ θεία χάρι Σου, γιὰ νά'μαι στερεὸς στὴν πίστη καὶ πλήρης θεοῦ φωτισμοῦ.

Ὡ Χριστέ καὶ Παναγία μου! Σὲ ὑπερευχαριστῶ, ποὺ με ἔφερες στὸ δρόμο τῆς σωτηρίας καὶ χαίρεται ἡ ψυχὴ μου. Σ' εὐχαριστῶ γιὰ ὅλα τὰ καλὰ ποὺ μοῦ ἔχεις δώσει, ποὺ τὰ ξέρω ἢ δὲν τὰ ξέρω. Σ' εὐχαριστῶ, Χριστέ μου, καὶ γιὰ ὅλα τὰ κακὰ, ποὺ ἀπὸ ἀγάπη ἔχεις ἐπιτρέψει νὰ πάθω γιὰ τὴν ὠφέλεια τῆς ψυχῆς μου. Πάντων ἕνεκεν ἅς εἶναι δοξασμένο τὸ ἅγιο ὄνομά Σου. Δόξα Σοι, Κύριε Παντοδύναμε. Δόξα Σοι, αἰώνιε Βασιλεῦ. Τριὰς Ἁγία, δόξα Σοι!



## Ἑτεροι Προσευχαὶ εἰς τοὺς Ἁγίους Ἀγγέλους

Ἄναρχε Λόγε, ἱεραῖς δεήσεσι, τῶν Χερουβείμ Σεραφεὶμ, Ἐξουσιῶν Θρόνων, καὶ θείων Δυνάμεων, Ἀγγέλων Ἀρχαγγέλων τε, Ἀρχῶν Κυριοτήτων, τὰ σὰ ἐλέη τὰ πλούσια, δώρησαι ἡμῖν ὡς φιλάνθρωπος.

Ἐκ τῶν σκανδάλων τοῦ ἐχθροῦ, ὦ Σεραφεὶμ ῥύσασθέ με, Ἐξουσία Χερουβείμ ἱκετεύω, Κυριότητες, Ἀρχαὶ καὶ Θρόνοι καὶ Ἀρχάγγελοι, σὺν τοῖς Ἀγγέλοις πᾶσι, τὸν Λυτρωτὴν ἱκετεύσατε.

Νοεραὶ σε Δυνάμεις, νῦν καθικετεύουσιν εὐσπλαχνε Κύριε, Ἐξουσία Θρόνοι, Σεραφεὶμ Κυριότητες Ἄγγελοι, σὺν τοῖς Ἀρχαγγέλοις καὶ ταῖς Ἀρχαῖς· Ἰλεως ἔσο τῷ λαῷ σου, καὶ σῶσον ὡς εὐσπλαγχο.

Ῥυσθῆναι με τῆς ἐκεῖ, ἀποκειμένης κολάσεως, δεήθητε Χερουβείμ, Θρόνοι Κυριότητες, Ἄγγελοι Ἀρχάγγελοι, Ἀρχαὶ καὶ Δυνάμεις, τὸν Δεσπότην πάσης κτίσεως.

Φωτὸς φῶτα δεύτερα, τοῦ πρώτου ὄντες, ἅγιοι Ἄγγελοι, ἐν μεθέξει αὐλῶ καὶ πανολβίῳ καταφαιδρύνεσθε· ὅθεν κραυγάζω· Τὸν νοῦν μου φωτίσατε, ἐσκοτισμένον αἰεὶ βίου τοῖς πάθεσιν.

Ὡς θεῖαι Ἐξουσία καὶ Χερουβείμ, Σεραφεὶμ Κυριότητες Ἄγγελοι Θρόνοι, Ἀρχαὶ πᾶσαι καὶ Δυνάμεις πανευκλεεῖς, καὶ ἱεροὶ Ἀρχάγγελοι, δέησιν ποιεῖτε πρὸς τὸν Θεόν, καλῶς ἡμᾶς βιώσαι, τυχεῖν τε σωτηρίας, καὶ τῶν δεινῶν ἀπολυτρώσασθαι.

Ἀρχάγγελοι Ἄγγελοι Ἀρχαὶ, Θρόνοι Κυριότητες, τὰ ἐξαπτέρυγα Σεραφεὶμ, καὶ πολυόμματα Χερουβείμ, τὰ θεῖα τῆς σοφίας ὄργανα, Δυνάμεις Ἐξουσία θεϊότατοι, Χριστῷ πρεσβεύσατε δωρηθῆναι, ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν τὴν εἰρήνην καὶ τὸ μέγα ἔλεος.

Πᾶσαι αἱ οὐράνια δυνάμεις τῶν ἁγίων Ἀγγέλων καὶ Ἀρχαγγέλων, πρεσβεύσατε ὑπὲρ ἡμῶν τῶν ἁμαρτωλῶν.

Ἄγγελον εἰρήνης, πιστὸν ὁδηγόν, φύλακα τῶν ψυχῶν καὶ τῶν σωμάτων ἡμῶν, παρὰ τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα.

## Ἁγίου Νικολάου Βελιμίροβιτς, Ἐπισκόπου Ἀχρίδος (1880 - 5/18 Μαρτίου 1956)

### Εὐλόγησε τοὺς ἐχθρούς μου, ὦ Κύριε!

Εὐλόγησε τοὺς ἐχθρούς μου, ὦ Κύριε! Ἀκόμη κι ἐγὼ τοὺς εὐλογῶ καὶ δὲν τοὺς καταριέμαι. Οἱ ἐχθροὶ μὲ ἔχουν ὀδηγήσει μέσα στὴν ἀγκάλη Σου περισσότερο ἀπὸ οἱ φίλοι μου. Οἱ φίλοι μὲ ἔχουν προσδέσει στὴν γῆ, ἐνῶ οἱ ἐχθροὶ μὲ ἔχουν λύσει ἀπὸ τὴν γῆ καὶ ἔχουν συντρίψει ὅλες τὶς φιλοδοξίες μου στὸν κόσμον. Οἱ ἐχθροὶ μὲ ἀποξένωσαν ἀπὸ τὶς ἐγκόσμιες πραγματικότητες καὶ μὲ ἔκαναν ἕναν ξένο καὶ ἄσχετο κάτοικο τοῦ κόσμου. Ὅπως ἀκριβῶς ἕνα κυνηγημένο ζῶο βρίσκει ἀσφαλέστερο καταφύγιο ἀπὸ ἕνα μὴ κυνηγημένο, ἔτσι καὶ ἐγὼ καταδιωγμένος ἀπὸ τοὺς

ἐχθρούς, ἔχω εὖρει τὸ ἀσφαλέστερο καταφύγιο προφυλασσόμενος ὑπὸ τὸ σκῆνωμά Σου, ὅποῦ οὔτε φίλοι, οὔτε ἐχθροὶ μποροῦν ν' ἀπωλέσουν τὴν ψυχὴ μου.

Εὐλόγησε τοὺς ἐχθροὺς μου, ὦ Κύριε! Ἀκόμη κι ἐγὼ τοὺς εὐλογῶ καὶ δὲν τοὺς καταριέμαι. Λυτοὶ μᾶλλον παρὰ ἐγώ, ἔχουν ὁμολογήσει τὶς ἁμαρτίες μου ἐνώπιον τοῦ κόσμου. Αὐτοὶ μὲ ἔχουν μαστιγώσει κάθε φορὰ ποὺ ἐγὼ εἶχα διστάσει νὰ μαστιγωθῶ. Μὲ ἔχουν βασανίσει κάθε φορὰ ποὺ ἐγὼ εἶχα προσπαθήσει ν' ἀποφύγω τὰ βάσανα. Αὐτοὶ μὲ ἔχουν ἐπιπλήξει κάθε φορὰ ποὺ ἐγὼ εἶχα κολακεύσει τὸν ἑαυτό μου. Αὐτοὶ μὲ ἔχουν κτυπήσει κάθε φορὰ ποὺ ἐγὼ εἶχα παραφουσκώσει μὲ ἀλαζονεία.

Εὐλόγησε τοὺς ἐχθροὺς μου, ὦ Κύριε! Ἀκόμη κι ἐγὼ τοὺς εὐλογῶ καὶ δὲν τοὺς καταριέμαι. Κάθε φορὰ ποὺ εἶχα κάνει τὸν ἑαυτό μου σοφό, αὐτοὶ μὲ ἀποκάλεσαν ἀνόητο. Κάθε φορὰ ποὺ εἶχα κάνει τὸν ἑαυτό μου δυνατό, αὐτοὶ μὲ περιγέλασαν σὰν νὰ ἦμουν νᾶνος. Κάθε φορὰ ποὺ θέλησα νὰ καθοδηγήσω ἄλλους, αὐτοὶ μὲ ἔσπρωξαν στὸ περιθώριο. Κάθε φορὰ ποὺ εἶχα σκεφθεῖ ὅτι θὰ κοιμόμουν εἰρηνικά, αὐτοὶ μὲ ζύπνησαν ἀπὸ τὸν ὕπνο. Κάθε φορὰ ποὺ προσπάθησα νὰ κτίσω σπίτι γιὰ μία μακρὰ καὶ ἤρεμη ζωὴ, αὐτοὶ τὸ κατεδάφισαν καὶ μὲ ἔβγαλαν ἔξω. Στ' ἀλήθεια οἱ ἐχθροὶ μου μὲ ἔχουν ἀποσυνδέσει ἀπὸ τὸν κόσμο καὶ ἄπλωσαν τὰ χέρια μου στὸ κράσπεδο τοῦ ἱματίου Σου.

Εὐλόγησε τοὺς ἐχθροὺς μου, ὦ Κύριε! Πλήθυνέ τους καὶ κᾶνε τους ἀκόμη πιὸ σκληροὺς ἐναντίον μου. Ὡστε ἡ καταφυγὴ μου σὲ σένα νὰ μὴ ἔχει ἐπιστροφή, ὥστε καὶ κάθε ἐλπίδα μου στοὺς ἀνθρώπους νὰ διαλυθεῖ ὡς ἰστός ἀράχνης, ὥστε ἀπόλυτη εἰρήνη ν' ἀρχίσει νὰ βασιλεύει στὴν ψυχὴ μου, ὥστε ἡ καρδιά μου νὰ γίνεῖ ὁ τάφος τῶν δυὸ κακῶν διδύμων μου ἀδελφῶν τῆς ἀλαζονείας καὶ τοῦ θυμοῦ. Ὡστε νὰ μπορέσω νὰ ἀποθηκεύσω ὅλους τοὺς θησαυροὺς μου ἐν οὐρανοῖς ὥστε νὰ μπορέσω γιὰ πάντα νὰ ἐλευθερωθῶ ἀπὸ τὴν αὐταπάτη, ἡ ὁποία μὲ περιέπλεξε στὸ θανατηφόρο δίχτυ τῆς ἀπατηλῆς ζωῆς.

Εὐλόγησε τοὺς ἐχθροὺς μου, ὦ Κύριε! Ἀκόμη κι ἐγὼ τοὺς εὐλογῶ καὶ δὲν τοὺς καταριέμαι. Οἱ ἐχθροὶ μὲ δίδαξαν νὰ μάθω - αὐτὸ ποὺ δύσκολα μαθαίνει κανεὶς - ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν ἔχει ἐχθροὺς στὸν κόσμο ἐκτὸς ἀπὸ τὸν ἑαυτό του. Μισεῖ κάποιος τοὺς ἐχθροὺς του μόνον ὅταν ἀποτυγχάνει ν' ἀναγνωρίσει ὅτι δὲν εἶναι ἐχθροὶ ἀλλὰ σκληροὶ καὶ ἄσπλαγχοι φίλοι. Εἶναι πράγματι δύσκολο γιὰ μένα νὰ πῶ ποιὸς μοῦ ἔκανε περισσότερο καλὸ καὶ ποιὸς μοῦ ἔκανε περισσότερο κακὸ στὸν κόσμο- οἱ ἐχθροὶ ἢ οἱ φίλοι; Γι' αὐτὸ εὐλόγησε, ὦ Κύριε, καὶ τοὺς φίλους μου καὶ τοὺς ἐχθροὺς μου...