

## **Προσευχή (του Οσίου Ιωσήφ του Ησυχαστή)**

Δέσποτα γλυκύτατε Κύριε ημών Ιησού Χριστέ,  
εξαπόστειλον την αγίαν σου χάριν και λύσον με έκ των  
δεσμών της αμαρτίας. Φώτισον μου το σκότος της ψυχής  
όπως κατανοήσω το Σόν άπειρον έλεος, και αγαπήσω  
και ευχαριστήσω αξίως Σε τον γλυκύτατον Σωτήρα μου,  
τον άξιον πάσης αγάπης και ευχαριστίας.  
Ναι αγαθέ ευεργέτα μου και πολυεύσπλαχνε Κύριε·  
μή απώση αφ' ημών το σόν έλεος, αλλά σπλαχνίσθητι  
το Σον πλάσμα.

Γινώσκω, Κύριε, το βάρος των ημών πλημμελημάτων,  
αλλά είδον και τον Σόν ανείκαστον έλεος. Θεωρώ το  
σκότος της αναισθήτου μου ψυχής, αλλά πιστεύω με  
χρήστας ελπίδας, αναμένων θειόν Σου φωτισμόν και  
την απαλλαγήν των πονηρών ου κακών και ολεθρίων  
παθών· τη πρεσβεία της γλυκυτάτης Σου Μητρός  
Δεσποίνης ημών Θεοτόκου και Αειπαρθένου Μαρίας  
και πάντων των Αγίων. Αμήν.

## **ΕΞΑΠΟΣΤΕΙΛΑΡΙΑ**

### **ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ**

Ήχος β' Γυναίκες ακουτίσθητε

Αρχάγγελοι καί Αγγελοι, Αρχαί Ακαί Κυριότητες, Δυνάμεις καί Εξουσίαι, θρόνοι καί πολυόμματα,  
τά Χερουβείμ, καί Σεραφείμ, άμα τά Εξαπτέρυγα, υπέρ ημών πρεσβεύσατε, τού λυτρωθήναι  
κινδύνων, καί τού πυρός τού ασβέστου.

Θεοτοκίον όμοιον

Σύ μου προστάτις Άχραντε, καί ισχυρόν προπύργιον, καί προστασία τού κόσμου, καί σοί προσπίπτω  
κραυγάζων, τών οδυνών με λύτρωσαι, καί τού πυρός εξάρπασον, τού αιωνίου Παρθένε, τόν επί σοί  
πεποιθότα.

### **ΤΗ ΤΡΙΤΗ**

Ήχος γ' Ο ουρανόν τοίς άστροις

Τόν Πρόδρομον Ιωάννην, καί Βαπτιστήν τού Σωτήρος, τόν εν Προφήταις Προφήτην, καί τής  
ερήμου τό θρέμμα, τής Ελισάβετ τόν γόνον, ανευφημήσωμεν πάντες.

Θεοτοκίον όμοιον

Σέ καί μεσίτριαν έχω, πρός τόν φιλόανθρωπον Θεόν, μή μου ελέγξη τās πράξεις, ενώπιον τών  
Αγγέλων, Παρακαλώ σε Παρθένε, βοήθησόν μοι εν τάχει.

### **ΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ**

Ήχος β' Γυναίκες ακουτίσθητε

Τό όπλον τό αήττητον, τό στήριγμα τής πίστεως, Σταυρόν τόν θείον υμνούμεν, καί προσκυνούμεν εν πίστει, τό μέγα καταφύγιον, Χριστιανών τό καύχημα, τών Ορθοδόξων φύλακα, τών Αθλοφόρων τό κλέος, αξίως σε ευφημούμεν.

Σταυροθεοτοκίον όμοιον

Παρισταμένη Πάναγνε, εν τώ Σταυρώ καί βλέπουσα, τόν σόν Υιόν επί ξύλου, ταθέντα καί νεκρωθέντα, ως περ μήτηρ ηλάλαζες, δακρύουσα καί λέγουσα, Τί τούτο τό παράδοξον, ότι ο Κτίστης τού κόσμου, Σταυρώ ταθήναι ηνέσχου;

#### ΤΗ ΠΕΜΠΤΗ

Ήχος γ' Ο ουρανόν τοίς άστροις.

Ηδωδεκάς η αγία, τών Αποστόλων τό κλέος, σύν τώ σεπτώ Νικολάω, καί Ιεράρχη Μυρέων, υπέρ ημών τόν Σωτήρα, εκδυσωπείτε απαύστως.

Θεοτοκίον όμοιον

Ελπίς τών απηλπισμένων, πανύμνητε Θεοτόκε, μετά δακρύων βοώ σοι, εκ βάθους μου τής καρδιάς, Εξάρπασόν με Παρθένε, εκ τών τού άδου κευθμώνων.

#### ΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αυτόμελον Ήχος β'

Σταυρός, ο φύλαξ πάσης τής οικουμένης, Σταυρός, η ωραιότης τής Εκκλησίας, Σταυρός, Βασιλέων τό κραταίωμα, Σταυρός, Πιστών τό στήριγμα, Σταυρός, Αγγέλων η δόξα, καί τών δαιμόνων τό τραύμα.

Σταυροθεοτοκίον

Εν τώ Σταυρώ παρεστώσα, η σέ ασπόρως τεκούσα, καί θρηνωδούσα εβόα. Οίμοι! γλυκύτατον τέκνον, πώς έδυσ εξ οφθαλμών μου, πώς εν νεκροίς ελογίσθης;

#### ΤΩ ΣΑΒΒΑΤΩ

Αυτόμελον Ήχος γ'

Ο ουρανόν τοίς άστροις, κατακοσμήσας ως Θεός, καί διά τών σών Αγίων, πάσαν τήν γήν φωταγωγών, Δημιουργέ τών απάντων, τούς ανυμνούντάς σε σώζε.

Νεκρώσιμον όμοιον

Ο καί νεκρών καί ζώντων, εξουσιάως Θεός, ανάπαυσον τούς σούς δούλους, εν ταίς σκηναίς τών εκλεκτών, ει γάρ καί ήμαρτον Σώτερ, αλλ' ουκ απέστησαν εκ σου.

Θεοτοκίον όμοιον

Ογλυκασμός τών Αγγέλων, τών θλιβομένων η χαρά, Χριστιανών η προστάτις, Παρθένε Μήτηρ Κυρίου, αντιλαβού μου καί ρύσαι, τών αιωνίων βασάνων.

### ***Εις τον Κύριο Ιησού Χριστό – Αγ. ΙΣΑΑΚ Ο ΣΥΡΟΣ***

Δέσποτα Χριστέ, ο Θεός, ο τοις πάθεισί σου τα πάθη μου θεραπεύσας, και τοις τραύμασί σου τα τραύματά μου ιατρεύσας, χάρισάι μοι τω πολλά σοι πταίσαντι δάκρυα κατανύξεως· συγκέρασόν

μου το σώμα, από οσμή του ζωοποιού σώματός σου, και γλύκανόν μου την ψυχήν, τω σώ τιμίω αίματι, από της πικρίας, ην με ο αντίδικος επότισεν. Υψώσόν μου τον νουν προς σε, κάτω ελκυσθέντα, και ανάγαγέ με από του χάσματος της απωλείας· ότι ούκ έχω μετάνοιαν, ούκ έχω κατάνυξιν, ούκ έχω δάκρυον παρακλητικόν, τα επανάγοντά με τέκνα προς ιδίαν κληρονομίαν. Εσκότισμαι τον νουν εν τοις βιωτικοίς πάθεσι, και ούκ ισχύω ατενίσαι προς σε εν οδύνη, ού δύναμαι θερμανθήναι τοις δάκρυσι της προς σε αγάπης. Αλλά, Δέσποτα Κύριε Ιησού Χριστέ, ο θησαυρός των αγαθών, δώρησαί μοι μετάνοιαν ολόκληρον, και καρδίαν επίπονον εις αναζήτησιν σου· χάρισαί μοι την χάριν σου, και ανακαίνισον εν εμοί τας μορφάς της σης εικόνας. Κατέλιπόν σε, μη με εγκαταλίπη· έξελθε εις αναζήτησίν μου, επανάγαγέ με προς την νομήν σου, συναρίθμησόν με τοις προβάτοις της εκλεκτής σου ποιίμνης, και διάθρεψόν με συν αυτοίς εκ της χλόης των θείων σου Μυστηρίων· πρεσβείαις της πανάγνου Μητρός σου, και πάντων των Αγίων σου· Αμήν.

### ***Ευχή για τον νέο έτος***

Παντοκράτορ Κύριε, δημιουργέ της κτίσεως όλης. Συ, εις την ιδικήν σου εξουσίαν κρατείς τους καιρούς και τους χρόνους. Επομένως και τον νέον χρόνον που μας χαρίζει η αγαθότης Σου. Συ κυβερνάς τον κόσμον όλον και χορηγείς και ευκράτους καιρούς και βροχάς καταλλήλους και ανέμους δροσερούς και τον ήλιον της ημέρας προς υγείαν και ζωήν, προς καρποφορίαν της γης. Δι αυτό σε παρακαλούμεν ιδιαιτέρως σήμερα που αρχίζει το νέον έτος. Ευλόγηε, Κύριε, όλον τον κύκλον του έτους τούτου. Η χρηστότης σου μας το χαρίζει και τούτο το έτος. Η αγαθότης Σου ας μας το ευλογήσει, ώστε να είναι ειρηνικόν, σωτήριον, χαρούμενον το έτος. Ιδιαιτέρως σε παρακαλούμεν, όπως κατά το έτος τούτο φυλάττης εν ειρήνη - έξω από πολέμους και μάχας - τους άρχοντές μας και την πόλιν μας.

Με τας πρεσβείας της αγίας Θεοτόκου χάρισέ μας τας δωρεάς σου ταύτας και σώσε ημάς.

### ***Προσευχή πρωινή***

Δι' ευχών των Αγίων Πατέρων ημών, Κύριε Ιησού Χριστέ ο Θεός ημών, ελέησον ημάς. Αμήν.

Δόξα Σοι, ο Θεός ημών, δόξα Σοι.

Βασιλεύ Ουράνιε, Παράκλητε, το Πνεύμα της Αληθείας, ο πανταχού παρών και τα πάντα πληρών, ο θησαυρός των αγαθών και ζωής χορηγός, ελθέ και σκήνωσον εν ημίν, και καθάρισον ημάς από πάσης κηλίδος, και σώσον, Αγαθέ, τας ψυχάς ημών.

(Το Τρισάγιον)

Αγιος ο Θεός, Άγιος Ισχυρός, Άγιος Αθάνατος, ελέησον ημάς. (Τρις).

Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι, και νυν, και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Παναγία Τριάς, ελέησον ημάς. Κύριε ιλάσθητι ταις αμαρτίαις ημών, Δέσποτα, συγχώρησον τας ανομίας ημίν, Αγιε επίσκεψαι και ίασαι τας ασθαινείας ημών, ένεκεν του ονόματός Σου. Κύριε, ελέησον. Κύριε, ελέησον. Κύριε, ελέησον.

Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι, και νυν, και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Πάτερ ημών ο εν τοις ουρανοίς, αγιασθήτω το όνομά Σου, ελθέτω η Βασιλεία Σου, γεννηθήτω το θέλημά Σου ως εν ουρανώ και επί της γης. Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερα, και

άφες ημίν τα οφειλήματα ημών, ως και ημεείς αφίεμεν τοις οφειλέταις ημών. Και μη εισενέγκης ημάς εις πειρασμόν, αλλά ρύσαι ημάς από του πονηρού.

(Μετά τα παρόντα τριαδικά)

Εξεγερθέντες του ύπνου προσπίπτομέν Σοι, Αγαθέ, και τον Αγγέλων τον ύμνον βοώμεν Σοι, Δυνατέ. Άγιος, Άγιος, Άγιος ει ο Θεός, δια της Θεοτόκου ελέησον ημάς.

Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.

Της κλίνης και του ύπνου εξεγείρας με, Κύριε, τον νουν μου φώτισον, και την καρδίαν και τα χείλη μου άνοιξον, εις το υμνείν Σε, Αγία Τριάς. Άγιος, Άγιος, Άγιος ει ο Θεός, δια της Θεοτόκου ελέησον ημάς.

Και νυν, και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Αθρόον ο Κριτής επελεύσεται, και εκάστου αι πράξεις γυμνωθήσονται. Αλλά φόβω κράζομεν εν τω μέσω της νυκτός. Άγιος, Άγιος, Άγιος ει ο Θεός, δια της Θεοτόκου ελέησον ημάς.

Κύριε, ελέησον ιβ' (12).

(Ευχαριστήριες ευχές)

Εκ του ύπνου εξανιστάμενος, ευχαριστώ Σοι, Αγία Τριάς, ότι δια την πολλήν Σου αγαθότητα και μακροθυμίαν, ουκ ωργίσθης εμοί τω ραθύμω και αμαρτωλώ, ουδέ συναπόλεσάς με ταις ανομίαις μου, αλλ' εφιλανθρωπέυσω συνήθως και προς απόγνωσιν κείμενον ήγειράς με, εις το ορθρίσαι και δοξολογήσαι το κράτος Σου. Και νυν φώτισόν μου τα όμματα της διανοίας, άνοιξόν μου το στόμα, του μελετάν τα λόγια Σου, και συνιέναι ταις εντολαίς Σου, και ποιείν το θέλημά Σου, και ψάλλειν Σοι εν εξομολογήσει καρδιάς, και ανυμνείν το πανάγιον όνομά Σου, του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, νυν, και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Δόξα Σοι, Βασιλεύ, Θεέ Παντοκράτορ, ότι τη θεία Σου και φιλανρώπω προνοία ηξίωσάς με τον αμαρτωλόν και ανάξιον εξ ύπνου αναστήναι και τυχείν της εισόδου του αγίου Σου οίκου. Δέξαι Κύριε, και την φωνήν της δεήσεώς μου, ως των Αγίων και νοερών Σου δυνάμεων, και ευδόκησον εν καρδιά καθαρά και πνεύματι ταπεινώσεως, προσενεχθήναι Σοι την εκ των ρυπαρών χειλέων μου αίνεσιν. Όπως καγώ κοινωνός γένωμαι των φρονίμων παρθένων, εν φαιδρά λαμπηδόνη της ψυχής μου, και δοξάζω Σε, τον εν Πατρί και Πνεύματι δοξαζόμενον Θεόν Λόγον. Αμήν.

Δι' ευχών των Αγίων Πατέρων ημών, Κύριε Ιησού Χριστέ ο Θεός ημών, ελέησον ημάς. Αμήν.

### **Προσευχή της Όπτινα**

Κύριε, βοήθησέ με να αντιμετωπίζω με ψυχική γαλήνη όλα όσα μου φέρνει η σημερινή ημέρα.

Βοήθησέ με να αφήνω τον εαυτό μου ολοκληρωτικά στο άγιο θέλημά Σου.

Όποιες ειδήσεις κι αν λάβω, δίδαξέ με να τις δεχθώ με ηρεμία και με την πεποίθηση ότι προέρχονται από Σένα.

Καθοδήγησε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου.

Μη με αφήνεις να ξεχνάω, ότι τα πάντα προέρχονται από Σένα.

Δίδαξέ με, να συμπεριφέρομαι σε όλους με ευθύτητα και σύνεση, ώστε να μην συγχύζω και στεναχωρώ κανέναν.

Δός μου την δύναμη να υποφέρω τον κόπο της ημέρας.  
Δίδαξέ με, να προσεύχομαι, να πιστεύω, να υπομένω, να συγχωρώ  
και να αγαπώ. Αμήν.

### **Προσευχή κατά την χαραυγή**

Ω Κύριε , αιώνιε και Δημιουργέ των πάντων, ο οποίος με την ανεξερεύνητη αγαθότητα Σου με κάλεσες σε αυτήν την ζωή, ο οποίος μου έδωσες την χάρη του Βαπτίσματος και την σφραγίδα του αγίου Πνεύματος, ο οποίος με προίκισες με την επιθυμία να αναζητήσω Εσέ, τον μόνο αληθινό Θεό,  
εισάκουσε την προσευχή μου.

Δεν έχω ζωή, φως, χαρά, ή σοφία, ούτε δύναμη χωρίς εσένα, ω Θεέ.  
Εξαιτίας των αμαρτιών μου δεν τολμώ να υψώσω τους οφθαλμούς μου σε Εσένα.  
Αλλά Συ είπες στους μαθητές Σου:

« Καθετί που θα ζητήσετε στην προσευχή σας με πίστη, θα το λάβετε» και «καθετί που ζητήσετε στο όνομά μου θα γίνει».

Γι αυτό τολμώ να Σε επικαλεστώ: Καθάρισέ με από κάθε ρύπο σωματικό και πνευματικό.  
Δίδαξέ με να προσεύχομαι ορθά. Ευλόγησε αυτήν την μέρα που χάρισες σε εμένα,  
τον ανάξιο δούλο Σου.

Με την δύναμη της ευλογίας Σου, κάνε με ικανό συνέχεια να ομιλώ και να εργάζομαι για τη δόξα Σου, με καθαρό πνεύμα , ταπεινώση, υπομονή, αγάπη, ευγένεια , ειρήνη, θάρρος και σοφία,  
να αισθάνομαι πάντοτε την παρουσία Σου.

Με την άπειρη αγαθότητά Σου, ω Κύριε Θεέ Δείξε μου τον δρόμο του θελήματός Σου,  
και δώσε ώστε να βαδίζω μπροστά Σου χωρίς αμαρτία.

Ω Κύριε, σε εσένα όλες οι καρδιές είναι ανοιχτές.

Συ γνωρίζεις όλα όσα έχω ανάγκη.

Συ γνωρίζεις την τυφλότητα και την άγνοια μου.

Συ γνωρίζεις την αστάθεια και την διαφθορά της ψυχής μου.

Αλλά ούτε ο πόνος και η αγωνία μου είναι κρυμμένα από Σένα.

Δέξου, σε παρακαλώ την προσευχή μου και με το Άγιο Πνεύμα Σου, δίδαξέ με τον δρόμο που πρέπει να πορευθώ.

Και όταν η διεστραμμένη μου θέληση με οδηγήσει σε άλλους δρόμους, μην με αφήσεις να χαθώ,  
αλλά κάνε με να επιστρέψω σε Εσένα.

Δώσε μου με την δύναμη της αγάπης Σου να κρατηθώ σταθερά στο αγαθό.

Φύλαξέ με από κάθε λόγο ή πράξη που μπορεί να καταστρέψει την ψυχή, από κάθε επιθυμία που μπορεί να δυσαρεστήσει και να βλάψει τον αδελφό μου.

Δίδαξέ με πως πρέπει και τι πρέπει να λέγω.

Αν είναι θέλημά Σου να μην απαντώ, δώσε μου πνεύμα ειρηνικής σιωπής που να μην προκαλεί λύπη ή πόνο στον αδελφό μου.

Στήριξέ με στον δρόμο των εντολών Σου και μέχρι την τελευταία μου πνοή, δώσε να μην απομακρυνθώ από το φως των εντολών Σου.

Οι εντολές Σου ας γίνουν ο μόνος νόμος στην ζωή μου στη γη και σ' όλη την αιωνιότητα.

Ω Θεέ , σε παρακαλώ, ελέησέ με.

Λύτρωσέ με από τη θλίψη και την αθλιότητά μου και μην κρύβεις από μένα τον δρόμο της σωτηρίας.

Μέσα στην μωρία μου Θεέ μου, Σου ζήτησα πολλά πράγματα και μεγάλα. Θυμάμαι την αγένεια, την φαυλότητα μου και την αδυναμία μου και κράζω: ελέησέ με.

Μη με απομακρύνεις από το Πρόσωπό Σου εξαιτίας της αλαζονείας μου.

Δώσε και αύξησε σε μένα τη δύναμη να Σε αγαπώ σύμφωνα με τις εντολές Σου,  
εγώ ο χειρότερος των ανθρώπων,  
με όλη μου την καρδιά,  
με όλη μου την ψυχή,  
με όλη μου την διάνοια,  
με όλη μου την δύναμη,  
και με όλη μου την ύπαρξη.

Ναι, ω Θεέ, με το άγιο Πνεύμα Σου, Δίδαξέ με δίκαια κρίση και γνώση.  
Δώσε μου την γνώση της δικής Σου αλήθειας, πριν έλθει το τέλος μου.  
Διατήρησε την ζωή μου στον κόσμο τούτο, μέχρι να μπορέσω να σου προσφέρω άξια μετάνοια.  
Μη με οδηγήσεις σε θάνατο στην μέση των ημερών μου, ούτε ενόσω ο νους μου είναι τυφλωμένος.

Όταν όμως θελήσεις να βάλεις τέρμα στην ζωή μου, να μου το δείξεις από πρωτύτερα για να  
προετοιμάσω την ψυχή μου πριν παρουσιαστεί μπροστά Σου.  
Να είσαι μαζί μου κατά την φοβερή αυτή ώρα και να μου δωρίσεις την χαρά της σωτηρίας.  
Καθάρισέ με από τις κρυφές αμαρτίες μου και απ' όλη την αχαριστία που έχω μέσα μου  
και δώρισέ μου καλή απολογία μπροστά στον θρόνο της κρίσης Σου.

Ναι, ω Θεέ, με το μεγάλο Σου έλεος και την αμέτρητη αγάπη Σου για το ανθρώπινο γένος, άκουσε  
την προσευχή μου.

### **Κύριε και Δέσποτα**

Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου,  
Πνεύμα αργίας, περιεργείας, φιλαρχίας  
Και αργολογίας μη μοι δως.

Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης,  
Υπομονής και αγάπης  
Χάρισάι μοι τω σω δούλω.

Ναι, Κύριε Βασιλεύ, δώρησαί μοι  
Του οράν τα εμά πταίσματα, και  
Μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου`  
Ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων,  
Αμήν.

### **ΨΑΛΜΟΣ 1ος**

Μακάριος άνήρ, ός ούκ έπορεύθη έν βουλή άσεβών και έν όδω άμαρτωλών ούκ έστη και έπί  
καθέδρα λοιμών ούκ έκάθισεν. άλλ' ή έν τω νόμω Κυρίου τò θέλημα αύτοϋ, και έν τω νόμω  
αύτοϋ μελετήσεται ήμέρας και νυκτός. και έσται ως τò ξύλον τò πεφυτευμένον παρά τὰς  
διεξόδους τών ύδάτων, ό τόν καρπόν αύτοϋ δώσει έν καιρω αύτοϋ, και τò φύλλον αύτοϋ ούκ  
άπορρύησεται· και πάντα, όσα αν ποιή, κατευοδωθήσεται. ούχ ούτως οι άσεβεϊς, ούχ ούτως,  
άλλ' ή ώσει χνοϋς, όν εκρίπτει ό άνεμος από προσώπου τής γής. διὰ τούτο ούκ άναστήσονται  
άσεβεϊς έν κρίσει, ούδε άμαρτωλοι έν βουλή δικαίων· ότι γινώσκει Κύριος όδον δικαίων, και  
όδος άσεβών άπολείται.