

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΔΕΙΠΝΟΥ

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Εξέταση της συνειδήσεως

Αγαπητοί μου αδελφοί,
Ο Θεός μας αξίωσε να δούμε το τέλος της ημέρας. Ας εξετάσουμε για λίγο τη συνείδησή μας και για κάθε αμαρτία που διαπράξαμε με σκέψεις ή με λόγια ή με έργα ή με παραλείψεις, ας ζητήσουμε συγνώμη απ' το Θεό και τους αδελφούς μας.

(Σε σιωπή γίνεται η ατομική εξέταση της συνείδησης).

- Εσύ που στάλθηκες για να θεραπεύσεις όσους έχουν συντριμμένη την καρδιά, Κύριε, ελέησον ημάς!
 - Ελέησον ημάς, Κύριε, ελέησον ημάς!
- Εσύ που ήλθες να καλέσεις τους αμαρτωλούς, Χριστέ, ελέησον ημάς!
 - Ελέησον ημάς, Κύριε, ελέησον ημάς!
- Εσύ που κάθεται στα δεξιά του Πατέρα και μεσιτεύεις για μας, Κύριε ελέησον!
 - Ελέησον ημάς, Κύριε, ελέησον ημάς!
- Ο Παντοδύναμος Θεός ας μας ελεήσει, ας συγχωρήσει τις αμαρτίες μας κι ας μας οδηγήσει στη ζωή την αιώνια. Αμήν!

ΥΜΝΟΣ

Το φως της μέρας χάνεται,
κι εμείς μπροστά Σου, Κύριε,
ερχόμαστε να ψάλλουμε,
και Σε να* μεγαλύνουμε.

Απ' το πρωί μας κάλεσες,
μέσα στον αμπελώνα Σου,
να Σε υπηρετήσουμε,
στους φίλους* και στ' αδέρφια μας.

Ανάπαυσε το σώμα μας,
ειρήνεψε το πνεύμα μας,
συντρόφεψέ μας, Κύριε,
και δώσε* μας τη χάρη Σου.

Πατέρα Σε δοξάζουμε,
με τον Μονογενή Σου Υιό,
και αιώνια Σε λατρεύουμε,
με Πνεύμα* το Πανάγιο. Αμήν.

ή

Πριν τους αιώνες, πριν το φως,
ο Υιός και Λόγος του Θεού,
γεννήθηκε "φως εκ φωτός",
του κόσμου* ο Δημιουργός.

Ως φως του κόσμου ο Κύριος,
στα πλάσματά του σκήνωσε,
και το σκοτάδι διέλυσε,
της νύκτας* το βασίλειο.

Προστάτεψέ μας, Κύριε,
 απ' το σκοτάδι του κακού,
 κι απ' τον αιώνιο θάνατο,
 τα τέκνα* Σου διαφύλαξε.

Ανάπαυση χορήγησε,
 στο κουρασμένο σώμα μας,
 και χάρισε στον ύπνο μας,
 γαλήνη* και ασφάλεια.

Πατέρα Σε δοξάζουμε,
 με τον Μονογενή Σου Υιό,
 και αιώνια Σε λατρεύουμε,
 με Πνεύμα* το Πανάγιο. Αμήν.

Αντιφ.1 Ελέησέ με Κύριε, και εισάκουσε την προσευχή μου.

Ψαλμός 4

Θαυμαστό ανάδειξε ο Κύριος, τον Υιό του, τον οποίο ανάστησε από τους νεκρούς.

Ψαλμός Ευχαριστίας

Αγ. Αυγουστίνος

- Όταν τον επικαλέστηκα, * με εισάκουσε ο Θεός της δικαιοσύνης μου:
- "Στις θλίψεις μου με ανακούφισες, * ελέησέ με και εισάκουσε την προσευχή μου".
- Άνθρωποι, έως πότε θα είστε σκληρόκαρδοι; * Γιατί αγαπάτε την ματαιότητα κι αναζητείτε το ψέμα;
- Να γνωρίζετε πως ο Κύριος θαυματουργεί για τον άγιό του. * Όταν τον επικαλεστώ, ο Κύριος με εισακούει.
- Οργίξεστε, αλλά μην αμαρτάνετε, * μελετήστε μέσα στις καρδιές σας και ησυχάστε στα στρώματά σας.

- Θυσιάστε τη θυσία της δικαιοσύνης, * και ελπίζετε στον Κύριο.
- Πολλοί λένε: "Το καλό ποιος θα μας το δείξει;" * Ας λάμψει σαν σημάδι πάνω μας, το φως του προσώπου σου, Κύριε.
- Περισσότερη χαρά έδωσες στην καρδιά μου, * παρ' όση όταν αφθονούν το κρασί και το σιτάρι.
- Θα πέσω κι αμέσως θα κοιμηθώ μέσα σε ειρήνη, * διότι εσύ μόνος, Κύριε, μου χαρίζεις σίγουρη κατοικία.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ.1 Ελέησέ με Κύριε, και εισάκουσε την προσευχή μου.

Αντιφ.2 Μέσα στη νύχτα, ευλογείτε τον Κύριο.

Ψαλμός 133

Βραδινή προσευχή στον ναό

Αινείτε το Θεό μας όλοι οι δούλοι του και όσοι τον φοβάστε, οι μικροί και οι μεγάλοι.

Απ 19,5

- Ιδού, ευλογείτε τον Κύριο, * όλοι οι δούλοι του Κυρίου.
- Όσοι είστε τις νύχτες, * στον οίκο του Κυρίου.
- Υψώστε προς το αγιαστήριο τα χέρια σας, * και ευλογείτε τον Κύριο.
- Ας σε ευλογήσει απ' τη Σιών ο Κύριος, * που έπλασε τον ουρανό και τη γη.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ.2 Μέσα στη νύχτα, ευλογείτε τον Κύριο.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Δτ 6,4-7

(Μπορεί να επιλεγεί το σύντομο ανάγνωσμα της κάθε μέρας της εβδομάδας, ένα ή και περισσότερα από τα αναγνώσματα της Λειτουργίας της ημέρας.)

Άκου Ισραήλ: ο Κύριος ο Θεός μας είναι ο ένας Κύριος. Να αγαπάς τον Κύριο το Θεό σου, με όλη σου την καρδιά και με

όλη σου την ψυχή και με όλη σου τη δύναμη. Και τα λόγια αυτά, τα οποία εγώ σε διατάζω σήμερα, θα είναι στην καρδιά σου και θα τα διδάσκεις στα παιδιά σου και θα τα μελετάς είτε κάθεται στο σπίτι σου, είτε βρίσκεσαι σε ταξίδι, είτε κοιμάσαι είτε ξυπνάς.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΤΙΦΩΝΟ

- Στα χέρια Σου, Κύριε,* εμπιστεύομαι το πνεύμα μου!
- Στα χέρια Σου, Κύριε,* εμπιστεύομαι το πνεύμα μου!
- Θεέ της αλήθειας, Εσύ είσαι ο Λυτρωτής μου!*
- Εμπιστεύομαι το πνεύμα μου!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Στα χέρια Σου, Κύριε,* εμπιστεύομαι το πνεύμα μου!

Αντιφ. Σώσε μας, Κύριε, που αγρυπνούμε.* Φύλαξέ μας στον ύπνο.* Η καρδιά ας αγρυπνεί με το Χριστό,* και το σώμα ας αναπαύεται με ειρήνη.

ΩΔΗ ΤΟΥ ΣΥΜΕΩΝ

Νυν απολύεις (Λκ 2,29-32)

- Τώρα, Κύριε, άφησε το δούλο Σου,* να πεθάνει ειρηνικά, σύμφωνα με το λόγο Σου.
- Γιατί είδαν τα μάτια μου,* τη σωτηρία Σου.
- Την οποία ετοίμασες,* ενώπιον όλων των λαών.
- Φως που θα φωτίσει τα έθνη,* και δόξα για τον Ισραήλ, το λαό Σου.
- Δόξα Πατρί... και νυν...

Αντιφ. Σώσε μας, Κύριε, που αγρυπνούμε,* φύλαξέ μας στον ύπνο.* Η καρδιά ας αγρυπνεί με το Χριστό* και το σώμα ας αναπαύεται με ειρήνη.

ΔΕΗΣΗ

Κύριε, αγρύπνησε πάνω μας, αυτή τη νύχτα. Το χέρι Σου ας μας ξυπνήσει στην αρχή της νέας ημέρας, ώστε με αγαλλίαση να τελέσουμε την ανάσταση του Υιού Σου, του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, που ζει και βασιλεύει στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.

Η Ακολουθία του Αποδείπνου ολοκληρώνεται με το Θεοτοκίο

Χαίρε ουρανών Κυρία,
χαίρε Δέσποινα αγγέλων.
Χαίρε ρίζα σωτηρίας:
το φως χάρισες στον κόσμο.

Χαίρε ένδοξη παρθένα,
χαίρε ανύμφευτε Μητέρα,
χαίρε νύμφη Παναγία,
και για μας τον Χριστό ικέτευε.

Μετά τον 2ο Εσπερινό Κυριακών και Πανηγύρεων

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Αντιφ. Με τις φτερούγες του θα σε σκεπάσει, δεν θα φοβηθείς κανένα κακό της νύκτας.

Ψαλμός 90 Κάτω από την προστασία του Υψίστου
Σας έδωσα εξουσία να πατάτε φίδια και σκορπιούς.

- Όποιος κατοικεί κάτω απ' την προστασία του Υψίστου,* διαμένει κάτω από τη σκιά του Παντοκράτορα.
- Λέει στον Κύριο: "Θεέ μου, είσαι η βοήθειά μου και το καταφύγιό μου * σ' εσένα θα ελπίζω".
- Επειδή αυτός θα σ' ελευθερώσει απ' των κυνηγών την παγίδα,* και από κάθε πονηρό λόγο.
- Με τα φτερά του θα σε σκεπάσει, (+) και κάτω απ' τις φτερούγες του θα καταφύγεις,* η αλήθεια του είναι ασπίδα και θώρακάς σου.
- Δε θα φοβηθείς από νυκτερινό φόβο,* ούτε από βέλος που πετά την ημέρα,
- Από πανούκλα που τριγυρίζει στο σκοτάδι,* από όλεθρο που ερημώνει το μεσημέρι.
- Χίλιοι θα πέσουν στο πλευρό σου, (+) και δέκα χιλιάδες στα δεξιά σου,* αλλά σ' εσένα δε θα πλησιάσει.
- Πράγματι, με τα μάτια σου θα παρατηρήσεις,* και θα δεις των αμαρτωλών την ανταπόδοση.
- Επειδή εσύ, Κύριε, είσαι το καταφύγιό μου.* Τον 'Υψιστο κατέστησες κατοικία σου.

- Κακό δε θα σε πλησιάσει,* ούτε μάστιγα θα πλησιάσει τη σκηνή σου.
- Επειδή για σένα θα διατάξει τους αγγέλους του,* να σε φυλάξουν σε όλους τους δρόμους σου.
- Στα χέρια τους θα σε σηκώσουν,* μη τυχόν και σκοντάψεις το πόδι σου στην πέτρα.
- Θα περπατήσεις πάνω στην οχιά και στο βασιλίσκο,* και θα καταπατήσεις το λιοντάρι και τον δράκοντα.
- Επειδή με εμπιστεύθηκε, θα τον ελευθερώσω.* Θα τον δεχτώ, επειδή γνώρισε το όνομά μου.
- Μου φώναξε κι εγώ τον εισάκουσα, (+) μαζί του θα είμαι στη θλίψη,* θα τον σώσω και θα τον δοξάσω.
- Μακροήμερευση θα τον χορτάσω,* και θα του φανερώσω τη σωτηρία μου.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ. Με τις φτερούγες του θα σε σκεπάσει, δεν θα φοβηθείς κανένα κακό της νύκτας.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Απ 22,4-5

Θα βλέπουν το πρόσωπο του Κυρίου και το όνομά Του θα είναι πάνω στα μέτωπά τους. Και νύχτα δεν θα υπάρχει πια και δεν θα έχουν ανάγκη από φως λύχνου και από φως ήλιου, γιατί ο Κύριος ο Θεός θα τους φωτίζει και θα βασιλέψουν στους αιώνες των αιώνων.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών βλ. σελ.5)

ΔΕΗΣΗ

Ας ανέβει προς Εσένα, Θεέ Πατέρα, η προσευχή μας στο τέλος αυτής της ημέρας, που τελέσαμε το μυστήριο της Ανάστασης του Κυρίου. Η χάρη Σου ας μας αξιώσει να αναπαυθούμε με

ειρήνη, ασφαλείς από κάθε κακό, και να ξυπνήσουμε χαρούμενοι ψάλλοντας τους αίνους Σου. Διαμέσου του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.

Το *Θεοτοκίο* στη σελ. 6.

Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

(Για την εξέταση της συνείδησης και τον Ύμνο, βλ. σελ. 1)

Αντιφ. Εσύ, Κύριε Θεέ μας, είσαι γεμάτος υπομονή και μεγάλη ευσπλαχνία.

Ψαλμός 85 *Προσευχή του φτωχού στη δυσκολία*
Ευλογητός ας είναι ο Θεός, που μας παρηγορεί σε κάθε
δοκιμασία μας. (2 Κορ 1,3.4)

- Πρόσεξε, Κύριε, και εισάκουσέ με,* διότι εγώ είμαι φτωχός και δυστυχισμένος.
- Φύλαξε την ψυχή μου, επειδή είμαι άγιος.* Σώσε το δούλο σου, Θεέ μου, που σ' εσένα ελπίζει.
- Ελέησέ με, Κύριε,* διότι σ' εσένα ολημερίς κραυγάω.
- Χαροποίησε την ψυχή του δούλου σου,* αφού σ' εσένα, Κύριε, ύψωσα τη φωνή μου.
- Επειδή εσύ, Κύριε, είσαι καλός και πράος,* και πολυέλεος για όσους σε επικαλούνται.
- Άκουσε, Κύριε, την προσευχή μου,* και πρόσεξε τη φωνή της δέησής μου.
- Τη μέρα της δυστυχίας μου σε σένα φώναξα,* για να με εισακούσεις.
- Ανάμεσα στους θεούς, κανένας σαν κι εσένα, Κύριε,* και τίποτα δε μοιάζει με τα έργα σου.

-Όλα τα έθνη, που εσύ έπλασες, (+) θα έλθουν και θα προσκυνήσουν ενώπιόν σου, Κύριε,* και θα δοξάσουν το όνομά σου.

- Επειδή είσαι μέγας και κάνεις θαυμάσια,* εσύ είσαι ο μοναδικός Κύριος.

- Δίδαξέ με, Κύριε, το δρόμο σου,* και θα εισέλθω στην αλήθεια σου.

- Κάμε απλή την καρδιά μου,* για να φοβάται το όνομά σου.

- Θα σε δοξολογώ, Κύριε Θεέ μου, με όλη την καρδιά μου, * και αιώνια θα δοξάζω το όνομά σου.

- Επειδή έριξες πλούσια το έλεός σου πάνω μου,* και λύτρωσες την ψυχή μου απ' τα βάθη του άδη.

- Θεέ, αλαζόνες σηκώθηκαν εναντίον μου,(+) και οι συνάξεις των δυνατών ζήτησαν την ψυχή μου,* και δεν σε έλαβαν υπόψη τους.

- Και συ, Κύριε, Θεέ εύσπλαχνε και ελεήμονα,* αληθινέ, μακρόθυμε και πολυέλεε, κοίταξέ με και ελέησέ με.

- Δώσε στο δούλο σου τη δύναμή σου,* και σώσε το γιο της δούλης σου.

- Κάνε με ένα σημάδι καλοσύνης,* για να βλέπουν, όσοι με μισούν και να ντρέπονται.

- Διότι, εσύ Κύριε, με βοήθησες,* και με παρηγόρησες.

- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ. Εσύ, Κύριε Θεέ μας, είσαι γεμάτος υπομονή και μεγάλη ευσπλαχνία.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

1 Θεσ 5,9-10

Ο Θεός, μας προόρισε να αποκτήσουμε τη σωτηρία, μέσω του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, ο οποίος πέθανε για μας, ώστε είτε αγρυπνούμε είτε κοιμόμαστε, να ζούμε μαζί Του.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών βλ. σελ. 5)

ΔΕΗΣΗ

Χάρισέ, Κύριε, την απαραίτητη ανάπαυση στα σώματά μας και κάμε ό,τι καλό με κόπο σπείραμε σήμερα, να καρποφορήσει στο θερισμό της αιωνιότητας. Διαμέσου του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση.

-Αμήν.

(Θεοτοκίο σελ. 6)

ΤΡΙΤΗ

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

(Για την εξέταση της συνείδησης και τον Ύμνο, βλ. σελ. 1)

Αντιφ. Μη μου κρύψεις το πρόσωπό σου, Κύριε, επειδή σ' Εσένα έλπισα.

Ψαλμός 142,1-11

Προσευχή στη δοκιμασία

Δε θα δικαιωθεί ο άνθρωπος από τα έργα του νόμου, αλλά με την πίστη στον Ιησού Χριστό. Γαλ 2,16)

- Κύριε, εισάκουσε την προσευχή μου,* πρόσεξε τη δέησή μου με την αλήθεια σου.
- Εισάκουσέ με,* επειδή είσαι δίκαιος.
- Και μην έλθεις σε κρίση με το δούλο σου,* επειδή κανένας ζωντανός μπροστά σου, δεν είναι δίκαιος.
- Γιατί ο εχθρός καταδίωξε την ψυχή μου,(+) σύντριψε στο χώμα τη ζωή μου,* με έριξε στα σκοτεινά, σαν τους νεκρούς απ' τα αρχαία χρόνια.
- Και το πνεύμα μου ατόνησε μέσα μου,* στα σπλάχνα μου ταράχθηκε η καρδιά μου.
- Θυμήθηκα τις αρχαίες μέρες, (+) μελέτησα όλα τα έργα σου,* αναλογίσθηκα τις πράξεις των χεριών σου.
- Προς Εσένα άπλωσα τα χέρια μου,* η ψυχή μου σαν το άνυδρο χώμα είναι μπροστά σου.
- Γρήγορα εισάκουσέ με, Κύριε,* διότι σβήνει το πνεύμα μου.

- Μη μου κρύψεις το πρόσωπό σου,* ούτε να μοιάζω μ' εκείνους, που κατεβαίνουν στο λάκκο.
- Κάμε να ακούσω το πρωί την ευσπλαχνία σου,* διότι έλπισα σ' Εσένα.
- Γνώρισέ μου τον δρόμο που να βαδίσω,* επειδή σ' Εσένα ύψωσα την ψυχή μου.
- Γλίτωσέ με απ' τους εχθρούς μου,* Κύριε, σ' Εσένα κατέφυγα.
- Δίδαξέ με να εκτελώ το θέλημά σου,* επειδή εσύ είσαι ο Θεός μου.
- Το αγαθό σου Πνεύμα,* θα με οδηγήσει σε ευθεία χώρα.
- Εξαιτίας του ονόματός σου,* εσύ, Κύριε, θα με ζωοποιήσεις.
- Επειδή είσαι δίκαιος,* θα βγάλεις απ' τη θλίψη την ψυχή μου.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ. Μη μου κρύψεις το πρόσωπό σου, Κύριε, επειδή σ' Εσένα έλπισα.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

1 Πε 5,8-9

Να είστε άγρυπνοι, επειδή ο αντίδικός σας ο διάβολος, τριγυρίζει σαν λιοντάρι που βρυχάται, για να βρει κάποιον να καταπιεί. Αντισταθείτε του, σταθεροί στην πίστη.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών, βλ. σελ. 5)

ΔΕΗΣΗ

Φώτισε, Σε ικετεύομε, Κύριε, αυτή τη νύχτα ώστε μετά από ένα ήρεμο ύπνο να ξυπνήσουμε χαρούμενοι στο φως της νέας ημέρας, ευλογώντας το όνομά Σου. Διαμέσου του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.

Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

(Για την εξέταση της συνείδησης και τον Ύμνο, βλ. σελ.1)

Αντιφ.1 Ο Θεός είναι η προστασία μου και το σπίτι της καταφυγής μου.

Ψαλμός 30,1-6 *Παράκληση του δυστυχή με εμπιστοσύνη Πατέρα, στα χέρια σου εμπιστεύομαι το πνεύμα μου. Λκ 23,46*

- Σ' εσένα έλπισα, Κύριε,* ας μην καταισχνθώ ποτέ μου.
- Ελευθέρωσέ με, με τη δικαιοσύνη σου.* Πρόσεξέ με, κάμε γρήγορα και σώσε με.
- Ας είσαι για μένα οχυρωμένο κάστρο,* εξοπλισμένο σπίτι, για να με σώσεις.
- Επειδή εσύ είσαι το φρούριό μου και το καταφύγιό μου,* και εξαιτίας του ονόματός σου, θα με οδηγήσεις και θα με διαθρέψεις.
- Εσύ θα με βγάλεις από την παγίδα, που κρυφά μου έχουν στήσει,* επειδή εσύ είσαι το φρούριό μου.
- Στα χέρια σου εμπιστεύομαι το πνεύμα μου.* Με λύτρωσες, Κύριε, Θεέ της αλήθειας.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ.1 Ο Θεός είναι η προστασία μου και το σπίτι της καταφυγής μου.

Αντιφ.2 Απ' τα βάθη, Κύριε, προς σε κραυγάζω.

Ψαλμός 129

Εκ βαθέων...

Αυτός θα σώσει το λαό του από τις αμαρτίες τους. Μτ 1,21

- Απ' τα βάθη, προς εσένα κραυγάζω, Κύριε,* Κύριε, εισάκουσε τη φωνή μου.
- Ας δώσουν προσοχή τ' αφτιά σου,* στη φωνή της δέησής μου.
- Αν παρατηρούσες ανομίες, Κύριε,* Κύριε, ποιος θα άντεξε;
- Όμως σε σένα βρίσκεται η ευσπλαχνία,* για να σε φοβόμαστε.
- Σε υπόμεινα, Κύριε,* άντεξε η ψυχή μου το λόγο σου.
- Περίμενε η ψυχή μου τον Κύριο,* περισσότερο απ' ότι οι φρουροί την αυγή.
- Περισσότερο απ' ότι οι φρουροί την αυγή,* ας περιμένει ο Ισραήλ τον Κύριο.
- Επειδή στον Κύριο βρίσκεται το έλεος,* και άφθονη σ'αυτόν είναι η λύτρωση.
- Αυτός λυτρώνει τον Ισραήλ,* απ' όλες του τις ανομίες.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ.2 Απ' τα βάθη, Κύριε, προς σε κραυγάζω.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Εφ 4,26-27

Να μην αμαρτάνετε. Ο ήλιος να μην βασιλεύει ενώ ακόμα εξακολουθεί η οργή σας. Ούτε να δίνετε τόπο στο διάβολο.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών βλ. σελ. 5)

ΔΕΗΣΗ

Κύριε Ιησού Χριστέ, πράε και ταπεινέ στην καρδιά, που καθιστάς απαλό το ζυγό και ελαφρύ το φορτίο στους πιστούς Σου, δέξου τις επιθυμίες και τα έργα αυτής της ημέρας. Κάνε όπως η ανάπαυση της νύχτας να μας καταστήσει πιο γενναιόδωρους στην υπηρεσία Σου. Εσύ που ζεις και βασιλεύεις στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

- Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.

(Το Θεοτοκίο, σελ. 6)

Π Ε Μ Π Τ Η

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

(Για την εξέταση της συνείδησης και τον Ύμνο, βλ. σελ.1)

Αντιφ. Το σώμα μου θα αναπαυθεί μες την ελπίδα.

Ψαλμός 15 *Ο Κύριος είναι το μερίδιο της κληρονομιάς μου
Ο Θεός ανάστησε τον Ιησού, αφού έλυσε τις ωδίνες του
θανάτου.* Πρξ 2,24

- Προστάτεψέ με, Κύριε,* επειδή σ' εσένα έλπισα.
- Είπα στον Κύριο: "Εσύ είσαι ο Κύριός μου,* χωρίς εσένα κανένα καλό δεν έχω".
- Για τους αγίους, που είναι στη γη επάνω, τους ευγενικούς ανθρώπους,* είναι όλη μου η επιθυμία.
- Ας πληθύνουν οι πόνοι όλων εκείνων,* που πίσω από ξένους θεούς τρέχουν.
- Δε θα προσφέρω τις αιματηρές σπονδές τους,* ούτε με τα χείλη μου θα προφέρω τα ονόματά τους.
- Ο Κύριος είναι το μερίδιο της κληρονομιάς μου και το ποτήριό μου,* στα χέρια σου κρατάς τη μοίρα μου.
- Τα σύνορά μου έπεσαν σε έξοχα μέρη,* η κληρονομιά μου είναι η ωραιότερη.
- Θα ευλογώ τον Κύριο που με συνέτισε,* ακόμα και τη νύχτα η καρδιά μου με διδάσκει.
- Τον Κύριο θα έχω πάντα εμπρός μου,* στα δεξιά μου στέκεται, δεν θα σαλευθώ.

- Για τούτο ευφράνθηκε η καρδιά μου, και αγαλλίασε η ψυχή μου,* ακόμα κι αυτή η σάρκα μου θα αναπαυθεί μες την ελπίδα.
- Επειδή δεν θα εγκαταλείψεις την ψυχή μου στον άδη,* ούτε θα επιτρέψεις να γνωρίσει τη φθορά ο άγιός σου.
- Τους δρόμους της ζωής θα μου γνωρίσεις, (+) θα με πλουτίσεις με την τέλεια χαρά του προσώπου σου.* Ατέλειωτη γλυκύτητα στα δεξιά σου.
- Δόξα Πατρί... Και νυν...

Αντιφ. Το σώμα μου θα αναπαυθεί μες την ελπίδα.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

1 Θεσ 5,23

Ο Θεός της ειρήνης να σας αγιάσει σε όλα, ώστε ολόκληρο το πνεύμα σας και η ψυχή και το σώμα να φυλαχθούν άμεμπτα, για την παρουσία του Κυρίου μας Ιησού Χριστού.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών βλ. σελ. 5)

ΔΕΗΣΗ

Κύριε και Θεέ μας, χάρισέ μας ύπνο ήρεμο και ήσυχο ώστε, ανανεωμένοι από την κούραση της ημέρας, να επιδοθούμε με ψυχή και σώμα στην υπηρεσία Σου. Διαμέσου του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας.

Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Ω, Θεέ μου, έλα να με σώσεις!
- Κύριε, έλα να με βοηθήσεις!
- Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
- Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

(Για την εξέταση της συνείδησης και τον Υμνο, βλ. σ. 1)

Αντιφ. Μέρα και νύχτα φώναζα ενώπιόν σου, Κύριε.

Ψαλμός 87 *Προσευχή ενός βαθιά πληγωμένου ανθρώπου*
Αυτή είναι η ώρα η δική σας και η εξουσία του σκότους (Λκ
22,53)

- Κύριε, Θεέ της σωτηρίας μου,* μέρα και νύχτα φώναζα ενώπιόν σου.
- Ας φτάσει μπροστά σου η προσευχή μου,* πρόσεξε τη δέησή μου.
- Επειδή από πόνους γέμισε η ψυχή μου,* και η ζωή μου πλησίασε τον άδη.
- Θεωρήθηκα σαν αυτούς που τους κατεβάζουν στο λάκκο,* μοιάζω με άνθρωπο χωρίς δυνάμεις.
- Ανάμεσα στους νεκρούς εγκαταλειμμένος,* σαν τους σκοτωμένους που κοιμούνται στους τάφους.
- Σαν αυτούς που πια δεν θυμάσαι,* σαν αυτούς που το χέρι σου τους εγκατάλειψε.
- Μ' έθαψες στον βαθύτερο λάκκο,* μέσα στο σκοτάδι και στη σκιά του θανάτου.
- Επάνω μου έριξες όλο το θυμό σου,* κι όλα τα κύματά σου πέρασαν από πάνω μου.

- Απομάκρυνες από μένα όλους τους γνωστούς μου, (+) μ' έκανες να τους προκαλώ τον τρόπο,* φυλακίσθηκα και δεν μπορώ να ξεφύγω.
 - Αδυνάτισαν τα μάτια μου απ' τη θλίψη. (+) Σ' εσένα, Κύριε, φώναζα όλη την ημέρα,* σ' εσένα άπλωσα τα χέρια μου.
 - Μήπως με τους νεκρούς θα κάμεις μεγαλεία;* ή μήπως οι σκιές σηκώνονται και σε δοξολογούνε;
 - Μήπως κανείς στον τάφο του θα διηγηθεί το έλεός σου,* και την αλήθεια σου στον τόπο της απώλειας;
 - Μήπως μες στα σκοτάδια γνωρίζουν τα θαυμάσιά σου,* και τη δικαιοσύνη σου στις λησμονιάς τη χώρα;
 - Και εγώ σε σένα, Κύριε, φώναξα,* και το πρωί η προσευχή μου έφθασε κοντά σου.
 - Γιατί, Κύριε, απωθείς την ψυχή μου,* κρύβεις απ' εμέ το πρόσωπό σου;
 - Είμαι φτωχός κι ετοιμοθάνατος απ' τα νιάτα μου,* υπέφερα τους φόβους σου και ταραχθήκα.
 - Πάνω μου πέρασαν οι θυμοί σου,* και οι τρόμοι σου με εξουθένωσαν.
 - Όλη τη μέρα σαν τα νερά με περικύκλωσαν,* όλοι μαζί με περιέκλεισαν.
 - Απομάκρυνες από κοντά μου τον φίλο και τον γείτονά μου,* και τα σκοτάδια έγιναν σύντροφοί μου.
 - Δόξα Πατρί... Και νυν...
- Αντιφ.** Μέρα και νύχτα εμπρός σου φώναζα, Κύριε.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Ιερ 14,9

Βρίσκεσαι ανάμεσά μας, Κύριε και επικαλεστήκαμε το άγιο όνομά Σου επάνω μας. Μη μας εγκαταλείψεις, Κύριε Θεέ μας.

(Αντιφωνικό και Ωδή του Συμεών βλ. σελ. 5)

ΔΕΗΣΗ

Χορήγησέ μας, Παντοδύναμε Θεέ Πατέρα, να ενωθούμε με την πίστη μας στο θάνατο και την ταφή του Υιού Σου, ώστε μαζί Του να αναστηθούμε σε μια νέα ζωή. Αυτός ζει και βασιλεύει στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

-Είθε να μας χορηγήσει ο Κύριος μια ήρεμη νύχτα και ειρηνική ανάπαυση. -Αμήν.