

ΜΙΚΡΟ ΑΠΟΔΕΙΠΝΟ

*Το Μικρό Απόδειπνο τελείται πάντα βράδυ πριν τον ύπνο και κλείνει με αυτό η περίοδος των καθ' ημέραν ακολουθιών.
Στα μοναστήρια τελείται στο ναό.
Από τους πιστούς τελείται κατ' οίκον πριν τον ύπνο.*

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 επίσκεπαι και ίασαι τας ασθενείας 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 σήμερον, και άφες ημίν τα οφειλήματα ημών, ως και ημείς αφήμεν τοις οφειλέταις ημών. Και μη εισενέγκης ημάς εις πειρασμόν, αλλά ρύσαι ημάς από του πονηρού.

Κύριε, ελέησον ιβ' (12).

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

Δεύτε προσκυνήσωμεν και προσπέσωμεν τω Βασιλεί ημών Θεώ.
Δεύτε προσκυνήσωμεν και προσπέσωμεν Χριστώ τω Βασιλεί ημών Θεώ.
Δεύτε προσκυνήσωμεν και προσπέσωμεν αυτώ Χριστώ τω Βασιλεί και Θεώ ημών.

Ψαλμός Ν' (50)

Ελέησόν με, ο Θεός, κατά το μέγα έλέός σου, και κατά το πλήθος των οικτιρμών σου εξάλειψον το ανόμημά μου. Επί πλείον πλύνον με από της ανομίας μου και από της αμαρτίας μου καθάρισόν με. Ότι την ανομίαν μου εγώ γινώσκω, και η αμαρτία μου ενώπιόν μου εστί δια παντός. σοι μόνω ήμαρτον, και το πονηρόν ενώπιόν σου εποίησα, όπως αν δικαιωθής εν τοις λόγοις σου, και νικήσης εν τω κρίνεσθαί σε. Ιδού γαρ εν ανομίαις συνελήφθην, και εν αμαρτίαις εκίσσησέ με η μήτηρ μου. Ιδού γαρ αλήθειαν ηγάπησας, τα άδηλα και τα κρύφια της σοφίας σου εδήλωσάς μοι. Ραντιείς με υσσώπω και καθαρισθήσομαι, πλυνείς με, και υπέρ χιόνα λευκανθήσομαι. Ακουτιείς μοι αγαλλίασιν και ευφροσύνην, αγαλλιόσονται οστέα

τεταπεινωμένα. Απόστρεψον το πρόσωπόν σου από των αμαρτιών μου και πάσας τας ανομίας μου εξάλειψον. Καρδίαν καθαράν κτίσον εν εμοί ο Θεός, και πνεύμα ευθές εγκαίνισον εν τοις εγκάτοις μου. Μη απορρίψης με από του προσώπου σου, και το Πνεύμα σου το Αγιον μη αντανέλης απ'εμού. Απόδος μοι την αγαλλίασιν του σωτηρίου σου, και πνεύματι ηγεμονικώ στήριζόν με. Διδάξω ανόμους τας οδούς σου, και ασεβείς επί σε επιστρέψουσι. Ρύσαι με εξ αιμάτων ο Θεός, ο Θεός της σωτηρίας μου, αγαλλιάσεται η γλώσσα μου την δικαιοσύνην σου. Κύριε, τα χείλη μου ανοίξεις, και το στόμα μου αναγγελεύει την αίνεσίν σου. Ότι, ει ηθέλησας θυσίαν, έδωκα αν, ολοκαυτώματα ουκ ευδοκήσεις. Θυσία τω Θεώ, πνεύμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουθενώσει. Αγάθυνον, Κύριε, εν τη ευδοκία σου την Σιών, και οικοδομηθήτω τα τείχη Ιερουσαλήμ. Τότε ευδοκήσεις θυσίαν δικαιοσύνης, αναφοράν και ολοκαυτώματα. Τότε ανοίξουσιν επί το θυσιαστήριόν σου μόσχους.

Ψαλμός ΞΘ' (69)

Ο Θεός εις την βοήθειάν μου πρόσχες, Κύριε, εις το βοηθήσαι μοι σπεύσον. Αισχυνθήτωσαν και εντραπήτωσαν οι ζητούντες την ψυχήν μου. Αποστραφήτωσαν εις τα οπίσω, και καταισχυνθήτωσαν οι βουλόμενοί μοι κακά. Αποστραφήτωσαν παραυτίκα αισχυνόμενοι, οι λέγοντές μοι: Εύγε, εύγε. Αγαλλιάσθωσαν και ευφρανθήτωσαν επί σοί, πάντες οι ζητούντες σε, ο Θεός. Και λεγέτωσαν δια παντός. Μεγαλυνθήτω ο Κύριος, οι αγαπώντες το σωτήριόν σου. Εγώ δε πτωχός ειμί και πένης, ο Θεός, βοήθησόν μοι. Βοηθός μου, και ρύστης μου ει συ, κύριε, μη χρονίσης.

Ψαλμός PMB' (142)

Κύριε, εισάκουσον της προσευχής μου, ενώτισαι την δέησίν μου εν τη αληθεία σου, εισάκουσόν μου εν τη δικαιοσύνη σου. Και μη εισέλθης εις κρίσιν μετά του δούλου σου, ότι ου δικαιωθήσεται ενώπιόν σου πας ζων. Ότι κατεδίωξεν ο εχθρός την ψυχήν μου, εταπείνωσεν εις γην την ζωήν μου. Εκάθισέ με εν σκοτεινοίς, ως νεκρούς αιώνος, και ηκηδίασεν επ'εμέ το πνεύμα μου, εν εμοί εταράχθη η καρδιά μου. Εμνήσθην ημερών αρχαίων, εμελέτησα εν πάσι τοις έργοις σου, εν ποιήμασιν των χειρών σου εμελέτων. Διεπέτασα προς σε τας χείρας μου, η ψυχή μου ως γη άνυδρός σοι. Ταχύ εισάκουσόν μου, Κύριε, εξέλιπτε το πνεύμα μου. Μη αποστρέψης το πρόσωπόν σου απ' εμού, και ομοιωθήσομαι τοις καταβαίνουσιν εις λάκκον. Ακουστόν ποιήσόν μοι το πρωί το έλεός σου, ότι επί σοι ήλπισα. Γνώρισόν μοι, Κύριε, οδόν, εν η πορεύσομαι, ότι προς σε ήρα την ψυχήν μου. Εξελού με εκ των εχθρών μου, Κύριε, προς σε κατέφυγον, δίδαξόν με του ποιείν το θέλημά σου, ότι συ ει ο Θεός μου. Το πνεύμα σου το αγαθόν οδηγήσει με εν γη ευθεία, ένεκεν του ονόματός σου, Κύριε, ζήσεις με. Εν τη δικαιοσύνη σου, εξάξεις εκ θλίψεως την ψυχήν μου. Και εν τω ελέει σου εξολοθρεύσεις τους εχθρούς μου, και απολείς πάντας τους θλίβοντας την ψυχήν μου, ότι εγώ δούλος σου ειμί.

Δοξολογία

Δόξα εν υψίστοις Θεώ, και επί γης ειρήνη, εν ανθρώποις ευδοκία. Υμνούμεν σε, ευλογούμεν σε, προσκυνούμεν σε, δοξολογούμεν σε, ευχαριστούμεν σοι διά την μεγάλην σου δόξαν. Κύριε Βασιλεύ, επουράνιε Θεέ, Πάτερ παντοκράτορ. Κύριε Υιέ μονογενές, Ιησού Χριστέ, και Αγιον Πνεύμα. Κύριε ο Θεός, ο αμνός του Θεού, ο Υιός του Πατρός, ο αίρων την αμαρτίαν του κόσμου, ελέησον ημάς, ο αίρων τας αμαρτίας του κόσμου. Πρόσδεξαι την δέησιν ημών, ο καθημένος εκ δεξιών του Πατρός, και ελέησον ημάς. Ότι συ ει μόνος Άγιος, συ ει μόνος Κύριος, Ιησούς Χριστός, εις δόξαν Θεού, Πατρός. Αμήν. Καθ' εκάστην εσπέραν ευλογήσω σε, και αινέσω το όνομά σου εις τον αιώνα, και εις τον αιώνα του αιώνος. Κύριε, καταφυγή εγενήθης ημίν εν γενεά και γενεά. Εγώ είπα, Κύριε, ελέησόν με, ίασαι την ψυχήν μου ότι ήμαρτόν σοι. Κύριε, προς σε κατέφυγον, δίδαξόν με του ποιείν το θέλημά σου, ότι συ ει ο Θεός

μου. Ότι παρά σοι πηγή ζωής, εν τω φωτί σου οψόμεθα φως. Παράτεινον το έλεός σου τοις γινώσκουσί σε. Καταξίωσον, Κύριε, εν τη νυκτί ταύτη αναμαρτήτους φυλαχθήναι ημάς. Ευλογητός ει, Κύριε, ο Θεός των Πατέρων ημών, και αινετόν και δεδοξασμένον το όνομά σου εις τους αιώνας. Αμήν. Γένοιτο, Κύριε, το έλεός σου εφ' ημάς καθάπερ ηλπίσαμεν επί σε. Ευλογητός ει, Κύριε, δίδαξόν με τα δικαιώματά σου. Ευλογητός ει, Δέσποτα, συνέτισόν με τα δικαιώματά σου. Ευλογητός ει Αγιε, φώτισόν με τοις δικαιώμασί σου. Κύριε, το έλεός σου εις τον αιώνα, τα έργα των χειρών σου μη παρίδης. Σοι πρέπει αίνος, σοι πρέπει ύμνος, σοι δόξα πρέπει, τω Πατρί, και τω Υιώ, και τω Αγίω Πνεύματι, νυν και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Το σύμβολο της πίστεως

Πιστεύω εις ένα Θεόν, Πατέρα, Παντοκράτορα, ποιητήν ουρανού και γης, ορατών τε πάντων και αοράτων. Και εις ένα Κύριον Ιησούν Χριστόν, τον Υιόν του Θεού τον μονογενή, τον εκ του Πατρός γεννηθέντα προ πάντων των αιώνων. Φως εκ φωτός, Θεόν αληθινόν εκ Θεού αληθινού γεννηθέντα, ου ποιηθέντα, ομοούσιον τω Πατρί, δι' ου τα πάντα εγένετο. Τον δι' ημάς τους ανθρώπους και δια την ημετέραν σωτηρίαν κατελθόντα εκ των ουρανών, και σαρκωθέντα εκ Πνεύματος Αγίου, και Μαρίας της Παρθένου, και ενανθρωπήσαντα. Σταυρωθέντα τε υπέρ ημών επί Ποντίου Πιλάτου, και παθόντα, και ταφέντα. Και αναστάντα τη τρίτη ημέρα κατά τας Γραφάς. Και ανελθόντα εις τους ουρανούς, και καθεζόμενον εκ δεξιών του Πατρός. Και πάλιν ερχόμενον μετά δόξης κρίναι ζώντας και νεκρούς, Ου της Βασιλείας ουκ έσται τέλος. Και εις το Πνεύμα το Αγιον, το Κύριον, το Ζωοποιόν, το εκ του Πατρός εκπορευόμενον, το συν Πατρί και Υιώ συμπροσκυνούμενον και συνδοξαζόμενον, το λαλήσαν διά των Προφητών. Εις Μίαν, Αγία, Καθολικήν, και Αποστολικήν Εκκλησίαν. Ομολογώ έν Βάπτισμα εις άφεσιν αμαρτιών. Προσδοκώ Ανάστασιν νεκρών, και ζωήν του μέλλοντος αιώνος. Αμήν.

Αξιον εστίν ως αληθώς μακαρίζειν σε την Θεοτόκον, την αιμακάριστον και παναμώμητον και μητέρα του Θεού ημών. Την τιμιωτέρα των Χερουβίμ, και ενδοξοτέραν ασυγκρίτως των Σεραφίμ, την αδιαφθόρως, Θεόν Λόγον τεκούσαν, την όντως Θεοτόκον, σε μεγαλύνομεν.

Το Τρισάγιον

Αγιος ο Θεός, Αγιος Ισχυρός, Αγιος Αθάνατος, ελέησον ημάς.

Αγιος ο Θεός, Αγιος Ισχυρός, Αγιος Αθάνατος, ελέησον ημάς.

Αγιος ο Θεός, Αγιος Ισχυρός, Αγιος Αθάνατος, ελέησον ημάς.

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

(εν συνεχεία λέγομεν το τροπάριον του Αγίου της ημέρας)

Κύριε, ελέησον μ' (40).

Ο εν παντί καιρώ και πάση ώρα, εν ουρανῷ και επί γης προσκυνούμενος και δοξαζόμενος Χριστός ο Θεός, ο μακρόθυμος, ο πολυέλεος, ο πολυεύσπλαχνος, ο τους δικαίους αγαπών και τους αμαρτωλούς ελεών, ο πάντα καλών προς σωτηρίαν δια της επαγγελίας των μελλόντων αγαθών. Αυτός, Κύριε, πρόσδεξαι και ημών εν τη ώρα ταύτη τας εντεύξεις, και ίθουνον την ζωήν ημών προς τας εντολάς σου. Τας ψυχάς ημών αγιάσον, τα σώματα άγνισον, τους λογισμούς διόρθωσον, τας εννοίας κάθαρων, και ρύσαι ημάς από πάσης θλίψεως, κακών και οδύνης. Τείχισον ημάς αγίοις σου αγγέλοις, ίνα τη παρεμβολή αυτών φρουρούμενοι και οδηγούμενοι, καταντήσωμεν εις την ενότητα της πίστεως και εις την επίγνωσιν της απροσίτου σου δόξης, ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον.

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

Την τιμιωτέραν των Χερουβίμ, και ενδοξοτέραν ασυγκρίτως των Σεραφίμ, την αδιαφθόρως Θεόν Λόγον τεκούσαν, την όντως Θεοτόκον, σε μεγαλύνομεν.

Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον.

Και σώσον και βοήθησον ημάς, Παναγία Παρθένε.

Ευχή εις την Υπεραγίαν Θεοτόκον

Ασπιλε, αμόλυντε, αθορε, αχραντε, αγνή Παρθένε, Θεόνυμφε Δέσποινα, η Θεόν Λόγον τοις ανθρώποις τη παραδόξῳ σου κυήσει ενώσασα, και την απωσθείσαν φύσιν του γένους ημών τοις ουρανίοις συνάψασα. Η των απηλπισμένων μόνη ελπίς, και των πολемуμένων βοήθεια. Η ετοίμη αντίληψις των εις σε προστρεχόντων, και πάντων των Χριστιανών το καταφύγιον. Μη βδελύξη με τον αμαρτωλόν, τον εναγή, τον αισχροίς λογισμοίς, και λόγοις, και πράξεσιν όλον εμαυτόν αχρειώσαντα, και τη των ηδονών του βίου ραθυμία γνώμη δούλον γενόμενον. Αλλ' ως του φιλανθρώπου Θεού Μήτηρ, φιλανθρώπως σπλαγχνίσθητι επ' εμοί τῳ αμαρτωλῷ και ασώτῳ, και δέξαι μου την εκ ρυπαρών χειλέων προσφερομένην σοι δέησιν, και τον σον Υιόν, και ημών Δεσπότην και Κύριον, τη μητρική σου παρρησία χρωμένη δυσώπησον, ίνα ανοίξη καμοί τα φιλόφρωπα σπλάγχνα της αυτού αγαθότητος, και, παριδών μου τα αναρίθμητα πταίσματα, επιστρέψη με προς μετάνοιαν, και των αυτού εντολών εργάτην δόκιμον αναδείξη με. Και πάρεσό μοι αεί ως ελεήμων, και συμπαθής, και φιλάγαθος, εν μεν τῳ παρόντι βίῳ, θερμή προστάτις και βοηθός, τας των εναντίων εφόδους αποτειχίζουσα, και προς σωτηρίαν καθοδηγούσα με. Και εν τῳ καιρώ της εξόδου μου, την αθλίαν μου ψυχήν περιέπουσα, και τας σκοτεινάς όψεις των πονηρών δαιμόνων πόρρῳ αυτής απελαύνουσα. Εν δε τη φοβερά ημέρα της κρίσεως, της αιωνίου με ρυομένη κολάσεως, και της απορρήτου δόξης του σου Υιού και Θεού ημών κληρονόμον με αποδεικνύουσα. Ης και τύχοιμι, Δέσποινά μου, υπεραγία Θεοτόκε, δια της σης μεσιτείας και αντιλήψεως, χάριτι και φιλανθρωπία του μονογενούς σου Υιού, του Κυρίου και Θεού και Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού. Ω πρέπει πάσα δόξα, τιμή και προσκύνησις, συν τῳ ανάρχῳ αυτού Πατρί, και τῳ Παναγίῳ, και αγαθῷ, και ζωοποιῷ αυτού Πνεύματι, νυν και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Ευχή εις τον Κύριον ημών Ιησούν Χριστόν

Και δος ημίν, Δέσποτα, προς ύπνον απιούσιν, ανάπαυσιν σώματος και ψυχής, και διαφύλαξον ημάς από του ζοφερού ύπνου της αμαρτίας, και από πάσης σκοτεινής και νυκτερινής ηδυπαθείας. Παύσον τας ορμάς των παθών, σβέσον τα πεπτρωμένα

βέλη του πονηρού, τα καθ' ημάς δολίως κινούμενα. Τας της σαρκός ημών επαναστάσεις κατάστειλον, και παν γεώδες και υλικόν ημών φρόνημα κοίμησον. Και δώρησαι ημίν, ο Θεός, γρήγορον νουν, σώφρονα λογισμόν, καρδίαν νήφουσαν, ύπνον ελαφρόν, και πάσης σατανικής φαντασίας απηλλαγμένον. Διανάστησον δε ημάς εν τω καιρώ της προσευχής, εστηριγμένους εν ταις εντολαίς σου, και την μνήμην των σων κριμάτων εν εαυτοίς απaráθραυστον έχοντας. Παννύχιον ημίν την σην δοξολογίαν χάρισαι εις το υμνεῖν, και ευλογεῖν, και δοξάζειν το πάντιμον και μεγαλοπρεπές όνομά σου, του Πατρός, και του Υιού, και του Αγίου Πνεύματος, νυν και αεί, και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Υπερένδοξε, αειπάρθενε, ευλογημένη Θεοτόκε, προσάγαγε την ημετέραν προσευχήν τω Υιώ σου και Θεώ ημών, και αίτησαι, ίνα σώση δια σου τας ψυχάς ημών.

Η ελπίς μου ο Πατήρ, καταφυγή μου ο Υιός, σκέπη μου το Πνεύμα το Αγιον, Τριάς Αγία, δόξα σοι.

Την πάσαν ελπίδα μου εις σε ανατίθηνι, Μήτηρ του Θεού, φύλαξόν με υπό την σκέπην σου.

Ευχή εις τον φύλακα Αγγελον

Αγιε Αγγελε, ο εφεστώς της αθλίας μου ψυχής και ταλαιπώρου μου ζωής, μη εγκαταλίπης με τον αμαρτωλόν, μηδέ αποστής απ'εμού δια την ακρασίαν μου. Μη δώης χώραν τω πονηρώ δαίμονι κατακυριεύσαι μου τη καταδυναστεία του θνητού τούτου σώματος. Κράτησον της αθλίας και παρειμένης χειρός μου, και οδήγησόν με εις οδόν σωτηρίας. Ναι, Αγιε Αγγελε του Θεού, ο φύλαξ και σκεπαστής της αθλίας μου ψυχής και του σώματος, πάντα μοι συγχώρησον, όσα σοι έθλιψα πάσας τα ημέρας της ζωής μου, και ει τι ήμαρτον την σήμερον ημέραν. Σκέπασόν με εν τη παρούση νυκτί και διαφύλαξόν με από πάσης επηρείας του αντικειμένου, ίνα μη εν τινι αμαρτήματι παροργίσω τον Θεόν. Και πρέσβευε υπέρ εμού προς τον Κύριον, του επιστηρίξαι με εν τω φόβω Αυτού, και άξιον αναδείξαι με δούλον της Αυτού αγαθότητος. αμήν.

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