

**ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ
ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ
ΜΕΤΑΛΗΨΕΩΣ**
(Στη Δημοτική)

κδοση

ρθόδοξος

δοδειχτης

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑΣ ΘΕΙΑΣ ΜΕΤΑΛΛΗΨΕΩΣ

Όταν πρόκειται νά κοινωνήσεις τά Άχραντα Μυστήρια, από τό βράδυ, νά διαβάσεις τήν ακολουθία του Μικρού Άποδείπνου καί όταν φθάσεις στό τέλος του «Πιστεύω» λέγε τόν πιό κάτω Κανόνα.

Εϋσπλαχνε Κύριε, τό Σῶμα Σου τό ἅγιο ἄς γίνει ψωμί πού θά μοῦ μεταδώσει αἰώνια ζωή καί τό τίμιο Αἷμα Σου, ἄς μοῦ γίνει φάρμακο πού θά διώχνει κάθε λογιῆς ἀσθένεια.

Εἶμαι ἀνάξιος Χριστέ μου νά δεχθῶ μέσα μου τό ἄχραντο Σῶμα Σου καί τό θεϊκό Αἷμα Σου, γιατί ὁ ἄθλιος, ἔχω μολύνει τόν ἑαυτό μου μέ ἔργα ἄτοπα· (καθάρισέ με, λοιπόν, ἀπό τίς ἀμαρτίες μου καί) κάνε με ἄξιο νά πάρω στή θεία Εὐχαριστία.

Θεοτοκίον

Εύλογημένη Νύμφη τοῦ Θεοῦ, σύ πού εἶσαι τό ἀγιασμένο χῶμα ἀπ' ὅπου χωρίς σπορά ἐβλαστησεν ὁ στάχυς πού ἔσωσε τόν κόσμο, σύ Παναγία μου, κάνε με ἄξιο αὐτόν νά τρώγω καί νά σώζομαι.

Δός μου, Χριστέ, Δεσπότη τοῦ κόσμου, σταλαγμούς δακρύων πού θά καθαρίζουν τήν καρδιά μου ἀπό κάθε βρωμιά τῆς ἀμαρτίας, καί ἔτσι καθαρισμένος συνειδητά νά πλησιάζω μέ πίστη καί θεῖο φόβο γιά νά κοινωνήσω τά Θεῖα Σου Δῶρα.

Φιλάνθρωπε Σωτήρα μου, τό ἄχραντο Σῶμα σου καί τό θεῖο Αἷμα Σου ἄς συντελέσουν ὥστε νά συγχωρεθοῦν οἱ ἀμαρτίες μου, νά κατοικήσει στήν καρδιά μου τό Ἅγιον Πνεῦμα, νά πετύχω τήν αἰώνια ζωή καί νά ἀποξενωθῶ ἀπό τά πάθη μου καί τίς θλίψεις μου.

Θεοτοκίον.

Παναγία μου, πού εἶσαι ἡ Τράπεζα στήν ὁποία τοποθετήθηκε ὁ Ἄρτος τῆς Ζωῆς (ὁ Χριστός), πού ἀπό τήν πολλή Του ἀγάπη κα-

τέβηκε από τούς ούρανοὺς στή γῆ γιά νά προσφέρει στόν κόσμο μιὰ καινούργια ζωή, ἀξίωσε με τώρα καί μένα τόν ἀνάξιο νά τόν γευτῶ καί νά ζήσω μαζί Του αἰώνια.

Ἄφοῦ, πολυεύσπλαχνε Χριστέ μου, θέλησες γιά μᾶς νά γίνεις ἄνθρωπος καί νά θυσιάστεις σάν πρόβατο γιά τίς ἁμαρτίες τῶν ἀνθρώπων, Σέ ἱκετεύω, ἐξαφάνισε καί τίς δικές μου ἁμαρτίες.

Θεράπευσε, Δεσπότη Χριστέ μου, τά τραύματα τῆς ψυχῆς μου, καί ὀλόκληρον ἀγίασέ με καί κάνε με ἄξιο νά πάρω κι' ἐγώ ὁ ταλαίπωρος μέρος στό θεῖο καί μυστικό Σου Δεῖπνο.

Θεοτοκίον.

Ἐξευμένισε ἀπέναντί μου, Παναγία μου, καί κράτα με ἀμόλυντο, καί ἄσφογο τώρα πού σέ παρακαλῶ, κι' ἔτσι ἀφοῦ πάρω τό νοητό μαργαριτάρι ν' ἀγιαστῶ.

Ἄς γίνει, Χριστέ μου, καί σέ μένα τόν ἀσήμαντο δοῦλο Σου, ὅ,τι ἀκριβῶς προεῖπες·

καί ὅπως ὑποσχέθηκες μείνε μέσα μου. Γιατί, νά! τρώγω τό θεϊκό Σου Σῶμα καί πίνω τό αἷμα Σου.

Χριστέ μου, Υἱέ καί Λόγε τοῦ Θεοῦ, καί Θεέ, Τό Σῶμα Σου εἶναι γιά μένα κάρβουνο ἀναμμένο· τώρα πού θά τό πάρω ἄς μέ φωτίσει πού εἶμαι κατασκότεινος ἀπό τίς ἀμαρτίες, καί τό Αἷμα Σου ἄς καθαρίσει τή μολυσμένη μου ψυχή.

Μαρία, Μητέρα τοῦ Θεοῦ, τό σε-βαστό δοχεῖο ὅπου τοποθετήθηκε τό πολύτιμο ἄρωμα, ὁ Χριστός, προσευχήσου γιά μένα στόν Υἱό σου καί κάνε με καί μένα ἐκλεκτό δοχεῖο γιά νά δεχτῶ τά Ἅγια Δῶρα τοῦ Παιδιοῦ Σου.

Τή σκέψη, τήν ψυχή, τήν καρδιά καί τό σῶμα μου ἀγίασε, Σωτήρα μου καί ἀξιώσέ με νά πλησιάσω τά φρικτά Σου Μυστήρια, χωρίς νά κατακριθῶ.

Παίρνοντας, Χριστέ μου τά ἅγια Σου Μυστήρια, ἄς αποξενωθῶ ἀπό τά πάθη μου, ἄς ἀποκτήσω πιά πολλή Χάρη κι' ἄς ἐξασφαλίσω ἔτσι τήν αἰώνια ζωή.

Χριστέ μου, ἅγιε Λόγε τοῦ Θεοῦ, ἀγίασε τό σῶμα καί τήν ψυχή μου, τώρα πού πλησιάζω τά θεῖα Σου Μυστήρια, μέ τίς προσευχές τῆς ἁγίας Μητέρας Σου.

Μή μέ περιφρονήσεις, Χριστέ μου, τόν ἄθλιο τώρα πού θά λάβω τόν Οὐράνιον Ἄρτο, τό Σῶμα Σου καί τό θεϊκό Σου Αἷμα· ἢ μετάληψη τῶν ἀχράντων καί φρικτῶν Σου Μυστηρίων, Δεσπότη μου, ἄς μή γίνει σέ μένα τόν ἄθλιο αἰτία νά κατακριθῶ. Ἐντίθετα ἄς μοῦ προσφέρει ζωή αἰώνια καί ἀθάνατη.

Ἡ μετάληψη τῶν ἀθανάτων Μυστηρίων Σου, Χριστέ μου, ἄς γίνει σέ μένα πηγὴ ἀγαθῶν, ἄς μέ φωτίσει, ἄς μοῦ χαρίσει ζωή, ἄς μέ καταστήσει ἄτρωτον στίς ἐπιθέσεις τῶν παθῶν, καί ἄς γίνει αἰτία ὥστε νά προκόψω καί νά ἐπιδοθῶ στίς θεῖες ἀρετές γιά νά δοξάζω πάντα Ἐσένα, μόνε ἀγαθέ Θεέ.

Εἶθε νά λυτρωθῶ ἀπό τά πάθη μου, τούς ἐχθρούς μου καί ἀπό κάθε ἀνάγκη καί θλίψη, τώρα πού μέ τρόπο ἀλλά καί λαχτάρια μεγάλη καί εὐλαβεια προσέρχομαι στά ἀθάνατα καί θεῖα Σου Μυστήρια καί Σοῦ ψάλλω· ἄς εἶσαι εὐλογημένος ὁ Θεός τῶν πατέρων μας.

Παναγία μου, εὐλογημένη ἀπό τή χάρη τοῦ Θεοῦ, πού μέ τρόπο ἀνερμήνευτο καί ἀκατάληπτο γέννησες τό Σωτήρα Χριστό. Ἐσένα παρακαλῶ τώρα ὁ δοῦλος Σου. Ἐσένα τήν καθαρή ἐγώ ὁ ἀκάθαρτος· τώρα πού πρόκειται νά κοινωνήσω, καθάρισέ με ἀπό κάθε μολυσμό τοῦ σώματος καί τῆς ψυχῆς μου.

Ἀξίωσέ με, Χριστέ μου νά κοινωνήσω τά οὐράνια καί φρικτά Σου Μυστήρια καί νά πάρω κι' ἐγώ μέρος στό Μυστικό Σου Δεῖπνο· ἄλλην ἐλπίδα ἐκτός ἀπό Σένα τό Θεό καί Σωτήρα μου δέν ἔχω.

Κατέφυγα, Σωτήρα μου, κάτω ἀπ' τή σκέπη τῆς εὐσπλαχνίας Σου καί μέ θεῖο φόβο Σοῦ φωνάζω καί Σέ παρακαλῶ μεῖνε μαζί μου κι' ἐγώ μαζί Σου, ὅπως τό εἶπες· γιατί νά! μέ ἐμπιστοσύνη στήν ἀγάπη Σου τρώγω τό Σῶμα Σου καί πίνω ὁ Αἷμα Σου.

Φοβοῦμαι μήπως τώρα πού θά δεχτῶ τήν ἴδια τή φωτιά καὼ ὅπως τό κερι καί τό ξερό χορτάρι. Ἄλήθεια πόσο φρικτό Μυστήριον! Πόση ἡ εὐσπλαχνία τοῦ Θεοῦ! Πῶς ἐγώ πού εἶμαι πλασμένος ἀπό πηλό δέχομαι τό θεϊκό Σῶμα καί Αἷμα καί γίνομαι ἀθάνατος!

Γεμᾶτος καλωσύνη εἶναι ὁ Κύριος. Γευθῆτε καί θά τό διαπιστώσετε. Ἄφοῦ γιά τή σωτηρία μας ἔγινε ἄνθρωπος καί πρόσφερε μιά φορά τήν ὑπέρτατη θυσία στόν Οὐράνιο Πατέρα Του, ἀπό τότε πάντοτε σέ κάθε θεία λειτουργία θυσιάζεται καί ἀγιάζει ὅσους κοινωνοῦν.

Ἄς ἀγιασθεῖ ἡ ψυχή καί τό σῶμα μου, ἄς φωτισθῶ, Δέσποτα, ἄς σωθῶ, ἄς γίνω κατοικία Σου μέ τή μετάληψη τῶν ἱερῶν Σου Μυστηρίων. Μέσα στήν καρδιά μου ἄς βρίσκῃσαι μόνο Σύ, Χριστέ μου, μέ τόν Πατέρα καί τό Ἅγιο Πνεῦμα, πανάγαθε Εὐεργέτη μου.

Τό Σῶμα Σου καί τό Αἷμα Σου Σωτήρα μου τό πολυτιμότερο σάν φωτιά ἄς κάψουν τίς ἁμαρτίες μου καί τ' ἀγκάθια τῶν παθῶν μου· κι' ἄς γίνουν φῶς γιά νά μέ φωτίζουν πάντοτε νά προσκυνῶ Ἐσένα σάν Θεό μου.

Θεοτοκίον.

Ἄπ' τὰ ἀγνά Σου Αἵματα πήρε Σῶμα ὁ ἴδιος ὁ Θεός. Γι' αὐτό καί σέ ὑμνοῦν ὅλες οἱ γενεές, Παναγία μου. Καί τὰ πλήθη τῶν Ἄγγέλων σέ δοξάζουν γιατί χάρις σ' ἔσένα εἶδαν τόν Κύριον τοῦ κόσμου, νά παίρνει τήν ἀνθρώπινη φύση γιά τή σωτηρία μας.

* * *

Μετά λέγε τό Τρισάγιον Δόξα... καί νῦν... Παναγία Τριάς... Κύριε ἐλέησον (γ') Δόξα... καί νῦν... ὅτι σοῦ ἐστίν ἡ βασιλεία... καί τά λοιπά τοῦ Ἀποδείπνου.

ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ

Τό πρωῖ τῆς ἄλλης μέρας. Τό Τρισάγιο... Δόξα... καί νῦν... Παναγία Τριάς... Κύριε, ἐλέησον (γ') Δόξα... καί νῦν... Πάτερ ἡμῶν... Ὅτι σοῦ ἐστίν... Κύριε, ἐλέησον ιβ'. Δόξα... καί νῦν... Δεῦτε προσκυνήσωμεν... (γ') καί τούς πιό κάτω ψαλμούς.

Ψαλμός 22ος.

Ὁ Θεός εἶναι πού προνοεῖ γιά μέ- να καί ποτέ δέ θά μοῦ λείψει τίποτα. Μέ ἔφερε νά κατοικήσω σέ μέρη εὐφορα καί χλοερά. Μέ διατρέφει κοντά σέ δροσερές πηγές, πού ἀναπαύουν τήν ψυχή καί τό σῶμα μου. Μέ ὀδήγησε στό δρόμο τῆς ἀρετῆς καί τῆς δικαιο-

οσύνης, από τή μεγάλη Του αγάπη, γιά τήν όποία δοξάζεται τό όνομά Του. "Αν ποτέ Θεέ μου, χρειαστεί νά περάσω μέσα από τόπους σκοτεινούς καί θανατηφόρους, οὔτε καί τότε θά φοβηθῶ τίποτε, γιατί Σύ εἶσαι μαζί μου. Ἡ δύναμη πού μου δίνει ἡ πίστη μου σέ Σένα, πού τήν Χρησιμοποιοῦ σάν ὄπλο καί σάν ὁδηγό, αὐτή μέ παρηγορεῖ σέ κάθε δυσκολη περίσταση καί ἀπ' αὐτή παίρνω κουράγιο. "Ἐχεις γιά μένα ἐτοιμάσει πλούσιο Τραπέζι, ἀκριβῶς μπροστά στά μάτια τῶν ἐχθρῶν μου, πού ἀποροῦν γιά τήν τιμή πού κάνεις σέ μένα. "Αλειψες τό κεφάλι μου μέ ἀγιασμένο λάδι, καί μέ κερνάς ποτήρι μέ μεθυστικό ἄριστο κρασί. Καί ἐπί πλέον τό ἐνδιαφέρον Σου γιά μένα θά μέ κυνηγᾷ σ' ὅλη μου τή ζωή. Μέχρις ὅτου ἀξιωθῶ νά κατοικῶ αἰώνια στόν οἶκο τοῦ Κυρίου μου.

Ψαλμός 23ος

Στήν ἐξουσία τοῦ Κυρίου μου ἀνήκει ὅλη ἡ γῆ καί ὅ,τι γεμίζει ἡ οἰκουμένη ὀλόκληρη καί ὅσοι κατοικοῦν πάνω σ' αὐτήν. Γιατί ὁ Κύριος εἶναι πού τή θεμελίωσε πάνω στή θάλασσα καί τή στερέωσε πάνω στά ποτάμια. Ποιός μπορεῖ, πíos εἶναι ἄξιος ν' ἀνέβει πάνω στό βουνό τοῦ Κυρίου, καί ποιός μέ καθαρή

καρδιά μπορεί νά σταθεῖ στόν ἅγιο τόπο Του (Μόνον ὅποιος ἔχει καθαρά ἀπό ἀδικίες τὰ χέρια, του ὁποίου ἡ καρδιά εἶναι μακριά ἀπό κάθε πονηρία, πού δέν ἀσχολήθηκε ποτέ μέ μάταια πράγματα καί πού ποτέ δέν ὀρκίστηκε δόλια, γιά νά ἐξαπατήσει τόν ἀδελφό του. Αὐτός θά εὐλογηθεῖ ἀπό τό Θεό καί θά ἐλεηθεῖ ἀπό τόν Κύριο καί Σωτήρα. Αὐτοί ὅλοι ἀποτελοῦν τή γενιά ἐκείνων πού ἐπιζητοῦν συνέχεια τήν παρουσία καί τή χάρη τοῦ Θεοῦ Ἰακώβ. Οἱ ἄρχοντες ἀνοίξετε τίς πύλες. Ὅσες πύλες παραμένετε αἰώνιες ἀνοίξετε διάπλατα, γιά νά περάσει ὁ βασιλιάς τῆς δόξης. Ποιός εἶναι αὐτός ὁ βασιλιάς τῆς δόξης (Εἶναι ὁ Κύριος ὁ πανίσχυρος καί κυρίαρχος, ὁ δυνατός σέ πολέμους. Ἄνοίξετε τίς πύλες οἱ ἄρχοντες, καί μεγαλώσετε πύλες αἰώνιες, γιά νά περάσει ὁ βασιλιάς τῆς δόξης. Ποιός εἶν' αὐτός ὁ βασιλιάς τῆς δόξης· ὁ Κύριος τῶν Ἀγγελικῶν δυνάμεων, αὐτός εἶναι ὁ βασιλιάς τῆς δόξης.

Ψαλμός 115

Ἔχω πιστέψει στό Θεό, γι' αὐτό καί τώρα μιλῶ γιά τίς εὐεργεσίες Του. Πιό μπροστά ὅμως ταπεινώθηκα πολύ. Καί εἶπα ὅταν ἀπ' τίς ταλαιπωρίες εἶχα ζαλιστεῖ κάθε ἄνθρωπος εἶ-

ναι ψεύστης. Τί μπορῶ ἐγώ ν' ἀνταποδώσω στόν Κύριό μου, σάν ἀντάλλαγμα γιά τίς ἐυεργεσίες Του. Μόνο μέ τό νά πάρω ποτήρι ἀναμνηστικό τῆς σωτηρίας μου καί νά ἐπικαλεσῶ τό ὄνομα τοῦ Κυρίου μου. Τίς εὐχαριστίες μου πρός τό Θεό θά τίς ἀναπέμψω μπροστά σ' ὄλο τό λαό Του. Ὁ θάνατος τῶν ἀγίων εἶναι πολύτιμος μπροστά στά μάτια τοῦ Θεοῦ, ἀφοῦ τούς χαρίζει τήν αἰωνιότητα. Κύριέ μου, εἶμαι δοῦλος Σου· ἐσύ εἶσαι πού μέ ἐλευθέρωσες ἀπό τά βάσανα. Γι' αὐτό καί ἐγώ τώρα θά Σοῦ προσφέρω θυσία εὐχαριστίας καί θά ἐπικαλεσῶ τό ὄνομά Σου. Τίς εὐχαριστίες μου πρός τό Θεό θά τίς ἀναπέμψω μπροστά σ' ὄλο τό λαό Του, στίς αὐλές τοῦ οἴκου Του, πού βρίσκεται στό μέσο σου Ἱερουσαλήμ.

Δόξα Πατρί.... Καί νῦν.... Ἀλληλούϊα (γ')

Κύριε, ἐλέησον (γ') καί τά τροπάρια.

Κύριε, πού γεννήθηκες ἀπ' τήν Παρθένο Μαρία, παράβλεψε καί συγχώρεσε τίς ἁμαρτίες μου καί καθάρισε τήν καρδιά μου, κάνοντάς την ναό, ἄξιο νά δεχτεῖ τό Ἅχραντο Σῶμα καί Αἷμα Σου. Ἡ μακροθυμία Σου καί ἡ

ἀγάπη Σου, Χριστέ μου, δέν μποροῦν νά μετρηθοῦν· λοιπόν, μή μέ διώξεις ντροπιασμένο, μακρὰ ἀπ' τό φῶς τοῦ προσώπου Σου.

Ἀλήθεια! μέ τί θράσος ὁ ἀνάξιος θά κοινωνήσω τά Μυστήριά Σου; Ἄν τολμήσω νά πλησιάσω μέ τούς ἄξιους πιστούς Σου, τό λερωμένο ἔνδυμα τῆς ψυχῆς μου θά μέ ἐλέγξει γιατί δέ θά εἶναι κατάλληλο, ὥστε νά παρουσιαστῶ κι' ἐγώ στό Μυστικό Σου δεῖπνο, καί νά προσθέσω ἔτσι καινούργιες ἁμαρτίες στήν ἤδη βεβαρημένη ψυχή μου. Γι' αὐτό Χριστέ μου, Σέ παρακαλῶ, καθάρισε τήν ψυχή μου ἀπό κάθε βρωμιά καί σῶσε με, σάν φιλόνητος πού εἶσαι.

Θεοτοκίον

Ἀμέτρητες εἶναι οἱ ἁμαρτίες μου, Θεοτόκε ἀγνή· καταφεύγω, λοιπόν, σέ σένα τώρα πού ἔχω ἀνάγκη σωτηρίας. Ἐπίσκεψε τήν ἄρρωστη ψυχή μου, καί παρακάλεσε τόν Υἱόν σου καί Θεό μας, μόνη εὐλογημένη Παναγία, νά μοῦ δώσει συγχώρεση σ' ὅσα φοβερά ἔχω διαπράξει.

Τό πιό κάτω τροπάριο διαβάζεται τή Μ. Πέμτη.

Όταν, Χριστέ μου, οι ένδοξοι μαθητές Σου, τό βράδυ τοῦ Μυστικοῦ Δείπνου, φωτίζονταν ἀπό τήν ἄκραν ταπείνωσή Σου, ὅταν τούς ἐπλενες τά πόδια, τότε ὁ ἀσεβής Ἰούδας σκοτιζόταν ἀπό τήν ἀρρώστεια τῆς φυλαργυρίας. Καί παραδίνει γιά τριάντα ἀργύρια ἐσένα τό δίκαιο Κριτή σέ κριτές ἀδίκους καί παράνομους νά Σέ κρίνουν. Βλέπε, λοιπόν, κι' ἐσύ, πού ἀγαπᾷς τά χρήματα αὐτόν πού ἀκριβῶς γι' αὐτά κρεμάστηκε· ἀπόφευγε νά γίνεται ἡ ψυχὴ σου ἀχόρταγη σάν τοῦ Ἰούδα, πού τόλμησε νά διαπράξει τόσο ἄσχημα πράγματα ἐναντίον τοῦ δασκάλου του. Κύριε ἄς εἶναι δοξασμένο τό ὄνομά Σου· πάντοτε καί πρός ὅλους ἐπιδεικνύεις τήν ἀγάπη Σου.

Μετά ἀπό αὐτά λέγε τό, Κύριε, ἐλέησον 40 φορές, κάμε ὅσες μετάνοιες μπορεῖς καί ἀμέσως τίς ἐπόμενες εὐχές.

Διδακτικοί στίχοι γιά τό πῶς πρέπει νά προσέρχεσαι στή Θεία Κοινωνία.

Τώρα, ἄνθρωπε πού πρόκειται νά λάβεις τό Σῶμα τοῦ Δεσπότη σου, πλησίασε μέ φόβο, μήπως καεῖς, γιατί εἶναι φωτιά. Πρίν

δέ τολμήσεις νά πιεῖς τό θεϊκό Αἷμα καί νά συμμετάσχεις στή Θ. Εὐχαριστία, πρῶτα νά συμφιλιωθεῖς μ' ὅσους σ' ἔχουν ἀδικήσει, καί μετά μέ ἐμπιστοσύνη στήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ λάβε τροφή μυστική καί οὐράνια.

Εὐχή α' τοῦ Μ. Βασιλείου

Δέσποτα Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μας ἀπ' τόν ὁποῖον πηγάζει ἡ ζωή καί ἡ ἀθανασία, πού δημιούργησες ὅλον τόν ὀρατό καί ἀόρατο κόσμο, ὁ Υἱός τοῦ ἀνάρχου Πατρός, πού σάν κι' Αὐτόν δέν ἔχεις καί Σύ οὔτε ἀρχή, πού γιά τήν πολλή Σου ἀγάπη, τίς τελευταῖες μέρες (τῆς Π. Διαθήκης) ἔγινες ἄνθρωπος, σταυρώθηκες καί θυσιάστηκες γιά μᾶς τούς ἀχάριστους καί ἀγνώμονες, πού μέ τό δικό Σου Αἷμα ἔδωκες καινούργια ζωή στή φθαρμένη ἀπό τήν ἁμαρτία ἀνθρωπότητα· ἐσύ ἀθάνατε βασιλά δέξου καί τή δική μου μετάνοια, καί ἄκουσέ με καί πρόσεξε τίς προσευχές μου. Γιατί, Κύριε, ἁμάρτησα, ἁμάρτησα πρός τόν οὐρανό καί σέ Σένα τόν ἴδιο, καί δέν εἶμαι ἄξιος νά στρέψω τό βλέμμα μου στή μεγάλη σου δόξα. Γιατί, μέ τό νά παραβῶ τίς ἐντολές Σου καί νά παρακούσω τίς προσταγές Σου ἔχω ἐξοργήσει τή θεία Σου ἀγάπη. Ἄλλά Σύ,

Χριστέ μου, πού είσαι άνεξίκακος και γεμάτος εύσπλαχνία και αγάπη, δέ με άφησες να χαθώ μαζί με τά άμαρτήματά μου, περιμένοντας πάντα τή μέρα πού θα έπιστρέψω πάλιν κοντά Σου. Γιατί, Σύ φιλόανθρωπε Θεέ, είπες διά μέσου του προφήτου Σου (δέ θέλω τό θάνατο του άμαρτωλου αλλά τήν έπιστροφή και σωτηρία του. Διότι δέν έπιθυμείς να χαθεί ο άνθρωπος πού είναι δικό Σου δημιούργημα, ούτε χείρεσαι όταν χάνονται άνθρωποι απ' τις άμαρτίες τους αλλά θέλεις όλοι να σωθούν και να γνωρίσουν τήν αλήθεια. Γι' αυτό κι' εγώ αν και δέν είμαι άξιος ούτε για τον ουρανό ούτε και για τή γη, άλλ' ούτε και για αυτήν τήν πρόσκαιρη ζωή. Αφοϋ υπέταξα και υποδούλωσα ολόκληρο τον έαυτό μου στην άμαρτία και τις ήδονές και άμαύρωσα τήν εικόνα Σου, έπειδή όμως εξακολουθώ να έχω συναίσθηση ότι είμαι δικό Σου δημιούργημα δέν άπελπίζομαι ο άθλιος για τή δική μου σωτηρία, και με θάρρος στην άμέτρητη αγάπη Σου προσέρχομαι στή Θ. Εύχαριστία. Δέξου, λοιπόν, κι' έμένα, φιλόανθρωπε Κύριε, όπως δέχτηκες τήν πόρνη, τό ληστή, τον Τελώνη και τον Άσωτο και ελάφρωσέ με από τό βαρύ φορτίο

τῶν ἁμαρτιῶν μου. Σὺ πού σηκώνεις τίς ἁμαρτίες ὅλου τοῦ κόσμου καὶ γιατρεύεις τίς ἀνθρώπινες ἀδυναμίες πού προκαλεῖς κοντὰ Σου καὶ ξεκουράζεις ὅλους τοὺς κουρασμένους καὶ ἀποκαμωμένους ἀπ' τὴν ἁμαρτία· πού δέν ἦλθες στὸν κόσμο γιὰ νὰ καλέσεις τοὺς δικαίους νὰ μετανοήσουν ἀλλὰ τοὺς ἁμαρτωλούς· καθάρισόν με ἀπὸ κάθε μολυσμὸ τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς μου καὶ δίδαξέ με νὰ ζῶ ἅγια ζωὴ καὶ μέ θεῖο φόβο. Ἔτσι μέ ἡρεμὴ καὶ καθαρὴ συνείδηση νὰ δεχτῶ τ' ἅγια Μυστήριά Σου καὶ νὰ γίνω ἓνα μέ τό ἅγιο Σῶμα καὶ Αἷμα σου καὶ νὰ ἔχω ἐσένα νὰ κατοικεῖς καὶ νὰ παραμένεις μέσα μου, μέ τὸν Πατέρα καὶ τό Ἅγιο Πνεῦμα Σου. Ναί Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μου· ἄς μὴ μοῦ προσθέσει καινούργια ἁμαρτία ἢ μετάληψη τῶν ζωηφόρων Μυστηρίων Σου, κι' οὔτε νὰ γίνω ψυχικά καὶ σωματικά ἀσθενής, ἐπειδὴ κοινῶνῃσα ἀνάξια τὰ Τίμια Δῶρα Σου. Ἀντίθετα, βοήθα με, ὥστε μέχρι τὴν τελευταία μου ἀναπνοή νὰ δέχομαι χωρὶς κατάκριση τὰ Ἅγια Δῶρα Σου, ὥστε τό Ἅγιον Πνεῦμα νὰ εἶναι πάντοτε μαζί μου, νὰ τὰ ἔχω πολῦτιμα ἐφόδια γιὰ τὴν αἰώνια ζωὴ καὶ νὰ μπορέσω ἔτσι νὰ κάνω μιὰ καλὸδεχτὴ ἀπολογία στό φοβερό

Σου καί οὐράνιο δικαστήριον. Γιά νά κερδίσω κι' ἐγώ μαζί μ' ὄλους τούς ἐκλεκτούς Σου τήν ἀπόλαυση τῶν αἰώνιων ἀγαθῶν Σου, πού ἐτοίμασες γιά ὅσους ἀγαποῦν, Χριστέ μου, ἀπ' τούς ὁποίους καί διαρκῶς δοξάζεσαι στούς αἰῶνες. Ἀμήν.

Εὐχή β' Τοῦ αὐτοῦ.

Ξέρω Κύριε, πῶς κοινωνῶ τό ἄχ-ραντο Σῶμα Σου καί τό τίμιον Αἷμα Σου χωρίς νά εἶμαι ἄξιος. Ἀναγνωρίζω πῶς μέ τρόπο ἔνοχο καί ἀμαρτωλό τρώγω καί πίνω, χωρίς νά συνειδητοποιῶ ὅτι αὐτά πού κοινωνῶ εἶναι τό Σῶμα καί τό Αἷμα τοῦ Χριστοῦ καί Θεοῦ μου. Ὅμως μέ ἐμπιστοσύνη στήν καλωσύνη Σου πλησιάζω Σ' Σένα πού εἶπες ὅποιος τρώει τή σάρκα μου καί πίνει τό Αἷμα μου μένει μέσα μου καί ἐγώ μαζί του. Λυπήσου με, λοιπόν, Κύριε, καί μή μέ τιμωρήσεις παραδειγματικά, τόν ἀμαρτωλό, ἀλλά δεῖξε καί σέ μένα τήν ἀγάπη Σου. Καί ἄς συντελέσουν τοῦτα τά Ἅγια στή θεραπεία καί στόν καθαρισμό καί τό φωτισμό καί τήν προφύλαξη καί τή σωτηρία καί τόν ἁγιασμό τῆς ψυχῆς καί τοῦ σώματός μου. Γιά ν' ἀπομακρυνθεῖ ἀπό μένα κάθε πονηρή σκέψη καί πράξη καί διαβολική ἐνέργεια πού ξεκινᾷ ἀπό τή σκέψη

μου καί γίνεται έργο από τά μέλη τοῦ σώματος μου. Για νά ἔχω θάρρος νά σέ ὁμολογῶ καί θερμά νά σ' ἀγαπῶ. Για νά τηρῶ τίς ἐντολές Σου. Για νά φωτιστῶ ἀπ' τό Ἅγιο Πνεῦμα. Για νά ἔχω ἐφόδια γιά τήν αἰώνια ζωή καί νά κάνω καλόδεκτη ἀπολογία στό φοβερό καί οὐράνιο θυσιαστήριό Σου Κύριε ἄς μὴν ἀμαρτήσω κοινωνόντας ἀνάξια καί ἄς μὴν κατακριθῶ.

Εὐχή γ' Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου.

Κύριε καί Θεέ μου, γνωρίζω πώς δέν εἶμαι ἄξιος οὔτε καί ἱκανός, γιά ἔλθεις καί νά κατοικήσεις στήν ψυχή μου, γιατί ἔχει πιά ἐρημωθεῖ καί καταστραφεῖ καί δέ θά μπορέσεις νά βρεῖς μέρος κατάλληλο νά μείνεις. Ἄλλά ὅπως ταπεινώθηκες καί κατέβηκες ἀπό τόν οὐρανό στή γῆ γιά μᾶς, ἔτσι καί τώρα ἔλα στά μέτρα τῆς δικῆς μου ταπείνωσης. Καί ὅπως καταδέχτηκες σάν Βρέφος νά τοποθετηθεῖς σέ σπηλιά καί φάτνη ἀλόγων, ἔτσι καταδέξου νά ἔλθεις στή φάτνη καί τῆς δικῆς μου ἀσυλλόγιστης ψυχῆς καί νά μπεῖς στό μολυσμένο ἀπ' τίς ἀμαρτίες σῶμα μου. Καί ὅπως δέ θεώρησες ἀνάξιο Σου νά μπεῖς καί νά δειπνήσεις μέ ἀμαρτωλούς στό σπίτι

τοῦ λεπροῦ Σίμωνα, ἔτσι καταδέξου νά μπεῖς
καί στό σπίτι τῆς ταπεινῆς μου ψυχῆς τοῦ
λεπροῦ πνευματικά καί ἀμαρτωλοῦ. Καί ὅ-
πως δέν ἔδιωξες μακριά Σου τήν ὁμοία μ'
μένα ἀμαρτωλή γυναῖκα, ὅταν Σέ πλησίασε
καί Σέ ἄγγιξε, ἔτσι λυπήσου καί μένα τόν ἀ-
μαρτωλό, τώρα πού Σέ πλησιάζω καί Σ' ἄγγί-
ζω. Κι' ὅπως δέ σιχάθηκες τό ἀκάθαρτο καί
ἀμαρτωλό στόμα της πού Σέ φιλοῦσε, οὔτε
καί τό δικό μου στόμα νά σιχαθεῖς, κι' ἄς εἴ-
ναι πιό ἀκάθαρτο καί ἀμαρτωλό ἀπ' τό δικό
της, οὔτε τά σιχαμερά καί βρωμερά χεῖλη
μου, οὔτε καί τήν πολύ ἀκάθαρη γλῶσσα
μου. Ἄλλά ἄς γίνει τό Πανάγιο Σου Σῶμα καί
τό πολύτιμό Σου Αἷμα, πυρωμένο κάρβουνο,
πού θά μέ ἀγιάσει, θά μέ φωτίσει καί θά δώ-
σει καινούργια δύναμη στήν ταπεινή μου ψυ-
χή καί στό Σῶμα μου. πού θά μέ ἀνακουφίσει
ἀπό τό βάρος τῶν πολλῶν μου ἀμαρτημά-
των. Πού θά μέ προφυλάξει ἀπό κάθε ἐνέρ-
γεια σατανική. Πού θά διώξει μακριά μου καί
θά μέ ἐμποδίζει νά ὑποκύπτω σέ φαῦλες καί
πονηρές συνήθειες. Πού θά ἀπονεκρώσει τά
πάθη μου. Πού θά μέ παρακινήσει στήν πρό-
θυμη ἐκτέλεση τῶν ἐντολῶν Σου. Πού θά
μοῦ προσθέσει ἀπό τή Θεία Σου Χάρη καί θά

μέ κάνει πολίτη τῆς βασιλείας Σου. Γιατί, Χριστέ μου, Σέ πλησιάζω τώρα, ὄχι ἀπό καταφρόνηση πρὸς τὰ Τίμια Δῶρα Σου, ἀλλὰ γιατί ἔχω ἐμπιστοσύνη στήν ἀνείπωτη ἀγάπη Σου γιά μένα καί γιά νά μή μέ κατασπαράξει ὁ νοητός λύκος, ὁ σατανᾶς, μένοντας μακριά ἀπό Σένα καί τὰ Μυστήριά Σου. Γι' αὐτό Σέ παρακαλῶ ἐπειδὴ Δέσποτα Κύριε, εἶσαι ὁ ὁμόνος πραγματικά Ἅγιος. Ἐσύ ἀγίασέ μου τήν ψυχή καί τό σῶμα, τή σκέψη καί τήν καρδιά μου, τούς νεφρούς καί τὰ σπλάχνα μου, καί ἐξ ὀλοκλήρου ἀνανέωσέ με καί ρίζωσε βαθειά τό θεῖο Σου φόβο σ' ὅλα μου τὰ μέλη, ὥστε ὁ ἀγιασμός Σου νά εἶναι παντοτεινός. Καί γίνε μου βοηθός καί προστάτης κυβερνώντας τή ζωή μου μέ εἰρήνη, καί ἀξιωνόντάς με, νά σταθῶ στά δεξιά Σου κατά τή Δευτέρα Παρουσία Σου μαζί μέ τούς ἀγίους Σου μέ τίς εὐχές τῆς καί πρεσβεῖες Τῆς Πανα-γίας Σου Μητέρας τῶν αὐλῶν καί ἀγίων Ἀγγελικῶν Δυνάμεων καί ὄλων τῶν ἀγίων σου ὅσοι σ' ἔχουν εὐαρεστήσει διά μέσου τῶν αἰῶνων. Ἀμήν.

Εὐχή δ'τοῦ ἰδίου

Δέν εἶμαι ἰκανός Χριστέ μου, ὥστε νά ἔλθεις καί νά κατοικήσεις κάτω ἀπ'τή στέγη

τῆς ψυχῆς μου. Ἄλλά ἐπειδὴ Ἐσύ, σάν φι-
λάνθρωπος, θέλεις νά κατοικήσεις μέσα μου,
γι' αὐτό καί ἐγώ μέ θάρρος Σέ πλησιάζω. Μέ
προσκαλεῖς νά ἀνοίξω διάπλατα τίς πόρτες
τῆς ψυχῆς μου πού Σύ ὁ μόνος δημιούργησες,
καί εἰσέρχεσαι μέ πολλήν ἀγάπη, ὅπως ἀρμό-
ζει στή θεία Σου φύση. Εἰσέρχεσαι καί φωτί-
ζεις ἀμέσως τή σκοτισμένη μου σκέψη.
Πιστεύω ὅτι αὐτό καί τώρα θά κάνεις. Γιατί
οὔτε τήν πόρνη ἀπέφυγες, πού Σέ πλησίασε
μέ δάκρυα μετάνοιας, οὔτε ἀπομάκρυνες τό
μετανοημένο Τελώνη, οὔτε ἔδιωξες τό λη-
στή, ὅταν ἀντελήφθηκε τή φύση τῆς βασιλεί-
ας Σου, οὔτε ἐγκατέλειπες τό διώκτη Σου
Παῦλο ὅταν μετάνοιωσε. Ἀντίθετα, ὅλους ὁ-
σους Σέ πλησίασαν μετανοιωμένοι εἰλικρινά,
ὅλους τούς ἔβαλες στήν ομάδα τῶν φίλων
Σου. Σύ πού εἶσαι ὁ μόνος πού εὐλογεῖται καί
δοξολογεῖται στήν ἀπέραντη αἰωνιότητα.

Εὐχή ε' τοῦ ἰδίου

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μου, λυπή-
σομε καί συγχώρεσε τά σφάλ-ματά μου καί
τά ἁμαρτήματά μου, τοῦ ἁμαρτωλοῦ, ἄθλιου
καί ἀνάξιου δούλου Σου, ὅσα ἔχω κάνει ἀπό
τά νεανικά μου χρόνια μέχρι τῆς τωρινῆς ἡ-

μέρας και ώρας, είτε γνωρίζοντας ότι άμαρ-
τάνω είτε όχι. είτε άμάρτησα μέ λόγια ή μέ
 έργα, είτε μέ ένθυμήματα, είτε μέ σκέ-
 ψεις, είτε μέ σχέδια άμαρτωλά και μέ όλες
 μου γενικά τίς αισθήσεις. Και μέ τίς προσευ-
 χές τής Πάναγνης και 'Αειπάρθενης Μαρίας
 τής Μητέρας Σου, πού Σέ γέννησε μέ θεϊκή
 δύναμη χωρίς τή μεσολάβηση άνδρός, και
 πού είναι ή μοναδική μου και σίγουρη έλπίδα,
 προστασία και σωτηρία μου, άξιώσέ με χωρίς
 κατακριση νά κοινωνήσω τά θεϊα Σου και ά-
 χραντα και άθάνατα και ζωοποιά και φρικτά
 Μυστήρια, γιά νά συγχωρεθοῦν οι άμαρτίες
 μου και ν' άποχτήσω τήν αιώνια ζωή. Γιά νά
 άγιαστῶ και νά φωτιστῶ και νά πάρω δύνα-
 μη, γιατρεία και υγεία, ψυχική και σωματική.
 Γιά νά έξαλειφθοῦν και νά άφανιστοῦν έντε-
 λῶς οι πονηροί λογισμοί μου, και οι έπιθυμί-
 ες, οι προλήψεις και οι νυχτερινοί πειρασμοί
 μου καθώς και τά πονηρά και σκοτεινά πνεύ-
 ματα, πού τούς προκαλοῦν. Γιατί σέ Σένα ά-
 νήκει ή βασιλεία και ή δύναμη και ή δοξολο-
 γία και ή τιμή και ή προσκύνηση μαζί μέ τόν
 Πατέρα και τό 'Αγιον Πνεῦμα, τώρα αλλά και
 πάντοτε, στους αναρίθμητους αιῶνες. 'Α-
 μήν.

Εύχή στ' Ἰωάννου τοῦ Δαμασκηνοῦ.

Δέσποτα Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μας, πού εἶσαι ὁ μοναδικός πού ἔχεις τήν ἐξουσία καί τή δυνατότητα νά συγχωρεῖς τίς ἀμαρτίες τῶν ἀνθρώπων, καί πού εἶσαι ἀγαθός καί φιλόανθρωπος, παράβλεπέ μου ὅλα τά ἀμαρτήματα, πού ἔχω διαπράξει, εἴτε τά γνωρίζω εἴτε ὄχι, καί αξίωσέ με χωρίς κατάκριση νά μεταλάβω τά θεῖα καί ἔνδοξα καί ἄχραντα καί ζωοποιά Σου Μυστήρια, χωρίς νά τιμωρηθῶ γι' αὐτό μου τό θράσος, οὔτε νά προσθέσω καινούργιες ἀμαρτίες, ἀλλά γιά νά καθαριστῶ, νά ἀγιαστῶ, γιά νά γίνω πολίτης τῆς μελλοντικῆς Σου αἰώνιας ζωῆς καί βασιλείας. Ἡ σημερινή μου θεία Κοινωνία ἄς γίνεῖ γιά μένα ἰσχυρό τεῖχος καί βοήθεια, ἄς κατατροπώσῃ τούς ἐχθρούς μου καί ἄς ἐξαλείψῃ τά πολλά μου ἀμαρτήματα. Γιατί Σὺ εἶσαι ὁ Θεός τῆς εὐσπλαχνίας, τῆς συμπόνιας καί τῆς ἀγάπης, καί Σένα πάντοτε δοξολογοῦμε, μέ τόν Πατέρα καί τό ἅγιο Πνεῦμα, τώρα ἀλλά καί πάντοτε. Ἀμήν.

Εὐχή ζ' Συμεών τοῦ νέου Θεολόγου

Ἐκείνη ἡμέρα, ἄπο χεῖλη λερωμένα// καί καρδιά
σιχαμερή, // ἀπό γλῶσσα μολυσμένη// καί
ἀκάθαρτη ψυχή// τήν παράκλησή μου δέξου
// ὦ Χριστέ μου, τή θερμή.

Καί χωρίς νά μ' ἀποδιώξεις // γιά φερσίματα
καί λόγια. // Καί γιά τήν ἀδιαντροπιά μου, //
βοήθα με νά πῶ μέ θάρρος, // ὅσα ἔχω στήν
καρδιά μου. // Κάλιον ὅμως δίδαξέ με, // τί νά
πῶ καί τί νά κάνω. // Ἐγώ ἔχω ἀμαρτήσαι //
πιό πολύ κι' ἀπό τήν πόρνη // πού σάν ἔμαθε
ποιός εἶσαι // ἀγοράζοντας τό μύρο / ἦλθε
τολμηρά ν' ἀλείψει / τά δικά Σου θεῖα πόδια//
τοῦ ἀφέντη καί Θεοῦ μου. // Κι' ὅπως 'κείνη
δέ σιχάθης // ποῦρθε πρόθυμα κοντά Σου //
ἔτσι καί ἐμένα Λόγε, // μή μ' ἀφήσεις μακριά
Σου. // Δός μου τά δικά Σου πόδια // νά τ' ἀγ-
γίξω, νά φιλήσω // καί μέ ποταμούς δακρύων,
// τ' ἀκριβώτερο τό μύρο, // νά 'ρθω τολμηρά
ν' ἀλείψω. // Μέ τό δάκρυ λεύκανέ με, // πλύ-
νε με μ' αὐτό Χριστέ μου, // διῶξε τ' ἀμαρτή-
ματά μου // καί συγνώμην χάρισέ μου.

Ξέρεις τ' ἀνομήματά μου, // βλέπεις καί τά
τραύματά μου // καί τό πλήθος τῶν πληγῶν
μου // καί τήν πίστη μου γνωρίζεις // καί τήν
προθυμία βλέπεις

καί ἀκοῦς στούς στεναγμούς μου. Τίποτα δέ
Σοῦ ξεφεύγει // Πλάστη μου καί Λυτρωτή
μου, // κι' οὔτε ἀκόμη μιά σταγόνα // τῶν δ-
κρύων, ποῦν' κρυφή μου. // Εἶμαι ἀδούλευτο
λιθάρι // τό γνωρίζεις Πλαστουργέ μου, // καί
μέ τή δική Σου Χάρη // περιμένω Σύ νά ἔλ-
θεις, // τήν καρδιά μου νά σμιλέψεις.

Στό βιβλίο Σου, Χριστέ μου, // ἡ Σοφία Σου ἔ-
χει γράψει // ὅσες πράξεις ἔχω κάνει // ἢ στό
μέλλον πού θά πράξω. // Τήν ταπείνωση γιά
δέξ μου, // μά καί τήν προσπάθειά μου, // καί
τά ἀμαρτήματά μου // ξέγραφέ μου τα Θεέ
μου. // Τήν καρδιά μου λεύκανέ μου, // ὥστε
ἄξια καί μέ φόβο, // καί ψυχή ταπεινωμένη /
νάρθω καί νά μεταλάβω // ἀπ' τὰ θεῖα Σου τά
δῶρα, // ὅποιος μέσα του τά παίρνει // μέ
αἰσθήματα ἀγνά // ζωή παίρνει ἀπό Σένα, //
γίνεται Θεός, Σωτήρα. // Γιατί, Σύ 'σαι πού
τό εἶπες // "Ὅποιος τρώει μου τή Σάρκα // καί
τό Αἷμα μου τό πίνει // μέσα μου πάντα θά
μένει // μέσα του θά μένω ἐγώ.

Καί τά λόγια Σου εἶν' ἀλήθεια! // Γιατί ὅποιος
μέρος παίρνει // στά οὐράνια Σου Μυστήρια
// μόνος πιά ποτέ δέ μένει, // ἀλλά ἔχει Σέ,
Χριστέ μου, // πού 'σαι ὁ φωτεινός ὁ Ἥλιος //
πού φωτίζει τήν οἰκουμένη. // Γιά νά μή μο-

νάχος μένω // μακρυά Σου, Ζωοδότη, // ποῦ-
σαι ἢ ἀναπνοή μου, // ἢ χαρά καί ἡ ζωή
μου, // καί τοῦ κόσμου σωτηρία // νά γιατί Σέ
πλησιάζω, // δακρυσμένος, ὅπως βλέπεις, //
μέ ψυχὴ ταπεινωμένη, // κι' ἱκετεύω νά μοῦ
δώσεις // λύτρωση ἁμαρτιῶν μου // κι' ἄξια νά
κοινωνήσω // τά δικά Σου Ζωηφόρα // καί Πα-
νάχραντα Μυστήρια.

Γιά νά μένεις, ὅπως εἶπες, // μέσα μου, τοῦ
παναθλίου. // Γιά νά μή μέ ξεπλανέψει // καί
κοντά του νά μέ σύρει // κι' ἀπ' τὰ λόγια Σου
τά θεῖα // πονηρά νά μέ μακρύνει // τῶν ἀν-
θρώπων ὁ ἐχθρός. // Νά γιατί μπροστά Σου
πέφτω // καί θερμᾶ παρακαλῶ σε // ὅπως δέ-
χτηκες μ' ἀγάπη // τοῦ Ἀσώτου τή συγνώμη
// καί τῆς πόρνης τή μετάνοια, // ἔτσι δέξε με,
Χριστέ μου, // πού εἶμαι ἄσωτος καί πόρνος,
// τώρα πού Σέ πλησιάζω // μέ ταπείνωση ψυ-
χῆς. // Ὅσες ἔπραξα, Σωτήρα, // ἁμαρτίες
στή ζωή μου, // δέν τίς ἔπραξε κανένας. //
Τοῦτο τό ἀναγνωρίζω // ὅπως καί τό παρακά-
τω // (ὅτι πλῆθος ἀνομίας // δέ μπορεί νά ξε-
περάσει // τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ μου, // πού
'χει σ' ὅλους τοὺς ἀνθρώπους. // Ἡ ἀγάπη
Σου, Χριστέ μου // εἶναι λάδι θεϊκό.
// καθαρίζει καί φωτίζει // ὅλους ὅπου σ'

ἀγαπᾶνε//καί φωτός παιδιά τούς κάνει // ὁ-
μοιους μέ Σέ Θεέ μου! //δίνοντάς τους πολλή
Χάρη. // Κι' ὄχι μόνον ὅσα εἶπα. // Ἀλλά Σὺ
τοῦ κόσμου ὁ Πλάστης. // καταδέχεσαι εὐχα-
ρίστως// νά μιᾶς μέ τούς πιστούς Σου// σάν
παλιός καλός τους φίλος. // Τί παράξενο, ἀ-
λήθεια //τό Μυστήριο ἐτοῦτο!// π' ὄχι μόνον
οἱ ἀνθρώποι // δέν μποροῦν νά καταλάβουν //
μά κι' οἱ ἄγγελοι ἀκόμη! // Σκέφτομαι, ὅσα ἔ-
χεις κάνει,//τά κρυφά καί φανερά, // γιά νά
σώσεις τούς ἀνθρώπους. // καί μετρώντας
τα, Χριστέ μου,//παίρνω θάρρος καί φτερά.
//Μέ χαρά μά καί μέ φόβο // πλησιάζω τή
φωτιά Σου,//κι' ὦ τί θαῦμα φοβερό!, //ἐνῶ
εἶμαι ἀπό χορτάρι, // ἀντί ὁ δόλιος νά καῶ, //
δροσιά παίρνω μ' ἓνα τρόπο, //πού 'μ'
ἀνίκανος νά πῶ. // Καί στό νοῦ τή βάτο φέρω
// τοῦ Θεόπτη Μωϋσῆ,// π' ἀναβε καί δέν και-
γόταν, // τήν παλιά τήν ἐποχή. // Καί γι' αὐ-
τά, λοιπόν, Χριστέ μου, // τά πολλά πού μοῦ
χαρίζεις // δέ θά πάψω στόν αἰῶνα // νά δο-
ξάζω Σε Θεέ μου! // Μέ ψυχή καί μέ αισθή-
σεις // ὅσο ζῶ καί θά ὑπάρχω, // ὕμνους πά-
ντα θά ἀναπέμπω // στή μεγάλη Σου ἀγάπη,
// πού γι' αὐτή Σέ εὐλογοῦνε //καί οἱ ἄπειροι
αἰῶνες.

Εύχή η' Συμεών του Μεταφραστοῦ.

Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ μου, ὁ ἄμωμος ἀναμάρτητος καὶ ἀγνότατος Κύριος μου, πού γιά τήν ἄπειρη ἀγάπη Σου ἔλαβες ὀλόκληρη τή δική μας φύση καί ἔγινες ἄνθρωπος ἀπό τά ἀγνά καί παρθενικά αἵματα τῆς Παναγίας, πού Σέ κυοφόρησε μέ τρόπο ὑπερφυσικό, μέ πλούσια χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καί μέ τή θέληση τοῦ αἰώνιου Πατέρα Σου, πού εἶσαι ἡ Σοφία τοῦ Θεοῦ, ἡ εἰρήνη καί ἡ δύναμη, πού καταδέχτηκες νά ὑποφέρεις στή σάρκα πού προσέλαβες, τά σωτήρια πάθη, τό σταυρό, τά καρφιά, τή λόγχη, τό θάνατο, θανάτωσε τά σωματικά πάθη πού θανατώνουν τήν ψυχή μου. Σύ πού μέ τήν ταφή Σου κυρίεψες καί γκρέμισες τά παλάτια τοῦ ἄδου, θάψε μέ τήν ταφόπετρα τῶν καλῶν μου σκέψεων κάθε πονηρό μου λογισμό, καί διασκόρπισε τά πονηρά πνεύματα. Σύ πού μέ τή τριήμερη καί ζωηφόρο Ἀνάστασή Σου ἀνάστησες τόν προπάτορα Ἀδάμ καί μαζί μ' αὐτόν τήν ἀνθρωπότητα, πού εχε βυθισθεῖ στήν ἀμαρτία, ἀνάστησε καί μένα, πού ἔχω ξεφύγει ἐξ αἰτίας τῶν ἀμαρτιῶν

ἀπό τό δρόμο τῶν ἐντολῶν Σου, δείχνοντάς μου τρόπους γιά νά μετανοήσω. Σύ, πού μέ τήν ἔνδοξον Ἀνάληψή Σου θέωσες τήν ἀνθρώπινη σάρκα πού ἔλαβες καί τή δόξασες μέ τό νά καθίσεις στά δεξιά τοῦ Πατέρα Σου, ἀξίωσέ με μέ τή μετάληψη τῶν ἀγίων Σου Μυστηρίων νά βρεθῶ κι' ἐγώ στά δεξιά Σου μαζί μέ τόν ὄμιλο τῶν σωσμένων. Σύ πού μέ τήν ἐπι-φοίτηση τοῦ παναγίου Πνεύματος ἔκανες τούς ἅγιους μαθητές Σου σκευή πολύτιμα, ἀνάδειξε καί μένα δοχεῖο κατάλληλο νά δεχτῶ τή χάρη τοῦ Πνεύματός Σου. Σύ πού πρόκειται καί πάλιν νά ἔλθεις γιά νά κρίνεις μέ ἀπόλυτη δικαιοσύνη τήν οἰκουμένη, ἐπίτρεψε καί σέ μένα νά Σέ προῦπαντήσω πάνω στίς νεφέλες τοῦ οὐρανοῦ μ' ὄλους τούς ἅγιους Σου, Σέ τό Δημιουργό μου. Ἔτσι ὥστε, πολίτης πιά τῆς οὐράνιας καί αἰώνιας βασιλείας Σου, νά δοξάζω καί νά ὑμνολογῶ ἀσταμάτητα Ἐσένα μαζί μέ τόν Ἄναρχο Πατέρα Σου καί τό Πανάγιο καί Ἀγαθό καί ζωοποιό Σου Πνεῦμα καί τώρα καί πάντοτε στούς αἰῶνες τῶν αἰῶνων. Ἀμήν.

Εὐχή θ' Ἰωάν. Δαμασκηνοῦ.

Στέκομαι τώρα στίς πόρτες τοῦ ναοῦ Σου, Χριστέ μου, κι' ὅμως ἐξακολουθῶ νά κυριεύομαι ἀπό πονηρούς λογισμούς. Ὅμως Σὺ Θεέ μου, πού δικαίωσες τόν Τελώνη, ἐλέησες τή Χαναναία καί ἄνοιξες στό ληστή τίς πύλες τοῦ Παραδείσου, δέξε με κι' ἐμένα τώρα πού Σέ πλησιάζω καί σ' ἀγγίζω, ὅπως δέχτηκες τήν πόρνη καί τήν αιμορροοῦσα. Τότε ἡ μέν αιμορροοῦσα μόλις ἄγγιξε τήν ἄκρη τοῦ φορέματός Σου εὐκόλα γιατρεύτηκε, ἡ δέ πόρνη, μέ τό νά κρατήσῃ τ' ἄχραντα πόδια Σου, κέρδισε τή συγνώμη γιά τίς ἀμαρτίες της. Κι' ἐγώ τώρα ὁ ἐλεεινός, πού τολμῶ νά δεχτῶ ὀλόκληρο τό Σῶμα Σου, ἄς μὴν καῶ. Ἀλλά δέξε με ὅπως δέχτηκες κι' ἐκεῖνες καί καίγοντάς μου τίς ἀμαρτίες, φώτισε τόν ψυχικό μου κόσμο. Μέ τίς προσευχές τῆς μητέρας Σου, πού Σέ γέννησε Χωρίς τή μεσολάβιση ἀνδρός καί τῶν οὐρανίων ταγμάτων τῶν Ἀγγέλων. Γιατί, εἶσαι Κύριε, εὐλογημένος στούς αἰῶνες. Ἀμήν.

Εὐχή ι' Ἰωάν. Χρυσοστόμου.

Πιστεύω, Κύριε καί ὁμολογῶ ὅτι πραγματικά Ἐσύ εἶσαι ὁ Χριστός, ὁ Υἱός τοῦ Θεοῦ τοῦ Ζῶντος πού ἤλ-θες στόν κόσμο γιά νά

σώσεις τούς άμαρτωλούς, από τούς όποιους πρώτος είμαι έγώ. 'Ακόμα πιστεύω ότι αυτό πού θά κοινωνήσω τώρα είναι τό άχραντο Σώμα Σου καί τό άμαρτήματα πού έχω διαπράξει, είτε θεληματικά είτε όχι, είτε άμαρτησα μέ λόγια ή μέ έργα, γνωρίζοντας αυτό ή όχι. Καί άξιώσέ με νά κοινωνήσω χωρίς κατάκριση τά άχραντα Μυστήριά Σου, γιά νά μου συγχωρεθοῦν οι άμαρτίες καί νά αποκτήσω τήν αιώνια ζωή. 'Αμήν.

Πηγαίνοντας κάποιος νά κοινωνήσει νά λέει τά παρακάτω.

'Ιδού βαδίζω πρός τή Θεία κοινωνία. Πλάστη καί Θεέ μου. Μή μέ κάψεις, τώρα πού θά κοινωνήσω, γιατί τά Μυστήριά Σου είναι φωτιά πού καίει όσους κοινωνοῦν άνάξια. άλλά Σύ Χριστέ μου, καθάρισέ με από κάθε στίγμα πού δημιουργεί ή άμαρτία.

Υιέ Θεοῦ! δέξε με σήμερα νά συμμετάσχω στό Μυστικό Σου Δείπνο όπως οι μαθητές σου. Καί Σοῦ υπόσχομαι, Κύριε, ποτέ δέ θά προδώσω τό Μυστήριο στους έχθρούς Σου, ούτε θά Σοῦ δώσω δόλιο φίλημα προδοσίας όπως ό 'Ιούδας, αλλά σάν τόν Ληστή πάνω

στό Σταυρό, Σέ παρακαλώ. Θυμήσου καί μένα, Κύριε, στήν ούράνια βασιλεία Σου.

Ἄμαρτωλέ καί θνητέ ἄνθρωπε! Φρίξε βλέποντας τό Αἷμα, πού σέ κάνει μικρό θεό. Γιατί εἶναι πυρωμένο κάρβουνο, πού κατακαίει τούς ἀνα-ξίους. Τό Σῶμα τοῦτο εἶναι τό Σῶμα τοῦ Θεοῦ καί μοῦ χαρίζει θέωση καί μέ τρέφει πνευματικά. Χαρίζει θέωση στό πνεῦμα καί τρέφει τό νοῦ μου κατά τρόπο ἀκατάληπτο.

Μέ ἰσχυρή ἐπιθυμία μέ τράβηξες κοντά Σου, Χριστέ μου, καί μέ ἄλλαξες μέ τή θεία Σου ἀγάπη. Ἄλλά τώρα, τίς ἁμαρτίες μου κάψε σάν ἀγκάθια μέ φωτιά πνευματική, καί ἀξίωσέ με, Ἄγαθέ, ἔτσι καθαρισμένος νά γεμίσω ἀπ' τή δική Σου μακαριότητα καί εὐτυχία ὥστε σκιρτώντας ἀπό ἀγαλλίαση νά δοξολογῶ καί τίς δύο παρουσίες Σου.

Πῶς μπορῶ νά μπῶ ὁ ἀνάξιος, στό λαμπρό Σου καί πανάγιο Δεῖπνο; Ἄν τομήσω νά μπῶ στους πνευματικούς Σου γάμους, τό ἔνδυμα τῆς ψυχῆς μου θά μέ ντροπιάσει, γιατί δέν εἶναι κατάλληλο, καί δεμένος θά διωχθῶ ἀπό

τούς Ἀγγέλους Σου. Γι' αὐτό καθάρισε τήν ψυχή μου ἀπό κάθε ἁμαρτία καί σῶσε με φιλόανθρωπε.

Καί τήν εὐχή

Δέσποτα φιλόανθρωπε, Κύριε Ἰη-σοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μου, ἡ σημερινή Θεία Κοινωνία ἄς μὴν προξενήσει σέ μένα τόν ἀνάξιο καταδίκη. Ἀντίθετα ἄς καθαρῖσει καί ἄς ἀγιάσει τήν ψυ-χή καί τό σῶμα μου, καί ἄς μέ κάνει ἄξιο γιά τή μελλοντική καί αἰώνια ζωή καί βασιλεία Σου. Γιά μένα τό νά βρίσκομαι πάντα κοντά στό Θεό καί νά ἀναθέτω σ' Αὐτόν ὅλες τίς ἐλπίδες τῆς σωτηρίας μου, εἶναι τό μόνο πού θεωρῶ ὑψιστον ἀγαθό.

Καί πάλιν

Υἱέ Θεοῦ ! Δέξε με σήμερα νά συμμετάσχω στό Μυστικό Σου Δεῖπ-νο, ὅπως οἱ μαθητές Σου. Καί Σοῦ ὑπόσχομαι Κύριε, ποτέ δέ θά προ-δώσω τό Μυστήριο στούς ἐχθρούς Σου, οὔτε θά Σοῦ δώσω δόλιο φίλημα προδοσίας, ὅπως ὁ Ἰούδας. Ἀλλά σάν τό Ληστή, πάνω στό Σταυρό, Σέ παρακαλῶ. Θυμήσου καί μένα Κύριε, στήν οὐράνια βασιλεία Σου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ
ΜΕΤΑ ΤΗ Θ. ΚΟΙΝΩΝΙΑ

*Όταν άξιωθείς νά κοινωνήσεις τά ζωοποιά
καί Μυστικά Τίμια Δῶρα, άμέσως δοξολόγησε τό
Θεό, εύχαρίστησέ Τον θερμᾶ καί μέσα άπ' τή
ψυχή σου αναβόησε, Δόξα Σοι, ό Θεός, δόξα
Σοι, ό Θεός, δόξα Σοι, ό Θεός!*

Εύχαριστήριες Εύχές

Σ' εύχαριστῶ, Κύριε καί Θεέ μου, γιατί δέ
μέ ἔδωξες μακρυά Σου τόν άμαρτωλό, αλλά
μ' άξίωσες νά κοινωνήσω τά Ἅγια Δῶρα
Σου. Σ' εύχαριστῶ, γιατί ἔμένα τόν άνάξιο μέ
τή Χάρη Σου μ' ἔκανες άξιο νά μεταλάβω τά
Ἄχραντα καί ούράνια Μυστήριά Σου. Ἄλλά,
φιάνθρωπε Δεσπότη, πού γιά τή δική μας
σωτηρία πέθανες πάνω στό σταυρό καί τριή-
μερος αναστήθηκες καί μᾶς χάρισες αὐτά τά
φρικτά καί ζωοποιά Σου Μυστήρια, άληθινές
εύεργεσίες γιά τό καλό καί τόν άγιασμό τῶν
ψυχῶν καί τῶν σωμάτων μας, βοήθησε καί
κάνε, ὥστε τό σῶμα καί τό Αἷμα Σου νά για-
τρέψουν τήν ψυχή καί τό σῶμα μου, νά διῶ-

ξουν μακρυά μου κάθε κακό πράγμα νά φωτίσουν τὰ μάτια τῆς καρδιᾶς μου, νά ειρηνεύσουν τήν ψυχή μου νά μού χαρίσουν πίστη νικηφόρα, ἀγάπη ἀπροσποίητη, πλεόνασμα σοφίας, ὥστε νά ἐκτελῶ τίς ἐντολές Σου, νά ἀποκτήσω τή θεία Σου χάρη καί νά γίνω πολίτης τῆς οὐράνιας βασιλείας σου. Καί ἔτσι ἀγιασμένος, προφυλαγμένος μέ τή χάρη τῶν Μυστηρίων Σου, νά θυμᾶμε πάντοτε τίς εὐεργεσίες Σου, καί νά μή ζῶ πιά γιά τόν ἑαυτό μου, ἀλλά γιά Σένα τόν ἄρχοντα καί εὐεργέτη μου. Κι' ὅταν πιά φύγω ἀπό αὐτή τή ζωή, πάντα μέ τήν ἐλπίδα νά κερδίσω τήν αἰωνιότητα, ν' ἀναπαυθῶ αἰώνια κοντά Σου, ἐκεῖ, ὅπου κυριαρχεῖ ἀσταμάτητο γιορταστικό τραγούδι, καί ἡ ἄφθαστη εὐχαρίστηση ὅσων βλέπουν τήν ἀνέκφραστη θεία ὁμορφιά τῆς μορφῆς Σου. Γιατί πραγματικά Σὺ εἶσαι ἡ γλυκύτερη προσδοκία, Σὺ εἶσαι πού δίνεις τήν ὑπερκόσμια χαρά σ' ὅσους Σ' ἀγαποῦν, Χριστέ καί Θεέ μου, καί Σὺ εἶσαι, πού σ' ὄλους τούς αἰῶνες ὑμνεῖ καί δοξάζει ὀλόκληρη ἡ δημιουργία Σου. Ἀμήν.

Τοῦ Μ. Βασιλείου.

Δέσποτα Χριστέ ὁ Θεός μας, Μονάρχη αἰώνιε καί Δημιουργέ τοῦ Σύμπαντος. Σ' εὐχα-

ριστῶ γιά ὅσα καλά μοῦ ἔχεις χαρίσει, καί ἀκόμα γιατί καί σήμερα μέ ἀξίωσες νά κοινωνήσω τά ἄχραντα καί ζωοποιά Σου Μυστήρια. Σέ παρακαλῶ, λοιπόν, ἀγαθέ καί φιλόανθρωπε, φύλαγέ με πάντοτε κατω ἀπό τή σκέπη Σου καί στή σκιά τῆς προστασίας Σου. Καί δώσε μου τή χαρά μέ καθαρή συνείδηση καί μέχρι τή τελευταία μου ἀναπνοή νά κοινωνῶ ἄξιος πάντοτε τ' Ἁγία Σου Μυστήρια, γιά νά μοῦ συγχωροῦνται οἱ ἁμαρτίες καί νά κερδίσω τήν αἰώνια ζωή. Γιατί Σύ εἶσαι ὁ Ἄρτος τῆς ζωῆς, ἀπό Σένα πηγάζει ὁ ἀγιασμός. Σύ δίνεις στούς ἀνθρώπους κάθε καλό. Γι' αὐτό καί Σέ δοξαζοῦμε μέ τόν Πατέρα καί τό Ἅγιο Πνεῦμα, τώρα καί πάντοτε καί σ' ὄλους τούς αἰῶνες. Ἀμήν.

Συμεών τοῦ Μεταφραστοῦ.

Σύ, Χριστέ μου, πού μέ τή θέλησή σου μοῦ χάρισες οὐράνια τροφή τό ἴδιό Σου τό Σῶμα, πού εἶσαι φωτιά καί καίεις τούς ἀναξίους πού Σέ κοινωνοῦν, μή καταφλέξεις καί μένα Πλάστη μου. Ἀντίθετα φτάσε μέχρι τίς ἀρθρώσεις τῶν μελῶν μου σ' ὄλο τό σῶμα μου καί τήν καρδιά μου καί κάψε τ' ἀγκά-

θια ὅλων τῶν ἁμαρτιῶν μου, καθάρισε τὴν ψυχὴ μου, ἀγίασε τὸ νοῦ μου καὶ στηρίξέ με γερὸ πάνω στὰ γόνατά μου καὶ σ' ὅλα μου τὰ κόκκαλα. Φώτισε καὶ τίς πέντε μου αἰσθήσεις καὶ ὀλόκληρο ἔχε με πάντοτε προσυλωμένο στό θεῖο Σου φόβο. Πάντοτε νά μέ σκεπάζεις καὶ νά μέ φρουρεῖς, ἀλλά καὶ νά μέ προφυλάσσεις ἀπὸ κάθε πράξη ἢ λόγο, πού φθείρουν τὴν ψυχὴ μου. Κράτα με πάντοτε ἀγνό, καθαρὸ, καθοδηγεῖ τίς πράξεις μου, στόλιζε με μέ ἀρετές, σύνεση καὶ φώτιση. Ἀνάδειξε με κατοικία τοῦ Παναγίου σου Πνεύματος καὶ ποτέ πιά μὴν ἐπιτρέψεις νά κατοικήσει μέσα μου ἡ ἁμαρτία. Γιά νά μέ ἀποφεύγουν σάν φωτιά κάθε ἐχθρὸς καὶ κάθε πάθος μου, ἀφοῦ πιά θά εἶμαι δική Σου κατοικία. Γιά ὅλα τὰ παραπάνω, ἐπικαλοῦμαι τίς προσευχὲς ὅλων τῶν ἁγίων, τίς ταξιαρχίες τῶν Ἀσωμάτων ἀγγέλων, τοῦ Προδρόμου Σου Ἰωάννου, τῶν σοφῶν Σου Ἀποστόλων, κι' ἐπὶ πλέον τῆς ἀμόλυντης καὶ ἀγνῆς Μητέρας Σου. Αὐτῶν τίς ἱκεσίες δέξου, Χριστέ μου, κι' ἐμένα τώρα πού Σέ ἱκετεύω, κάνε με παιδί τοῦ φωτός. Γιατί μόνο Σὺ μπορεῖς νά τό κάνεις, νά ἀγιάσεις καὶ νά φωτίσεις τίς ψυχές μας, εὐσπλαχνε Κύριε, καὶ Ἐσένα καθημερινά ὅλοι

δοξολογοῦμε, ὅπως Σοῦ ἀξίζει, ἀφοῦ εἶσαι ὁ Κύριος καί Θεός μας.

Εὐχή Ἀνωνύμου.

Τό Σῶμα Σου τό Ἅγιο, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός μας, ἅς γίνει αἰτία νά ἀποχτήσω τήν αἰώνια Ζωή, καί τό Τίμιο Αἷμα Σου ἅς συντελέσει ὥστε νά μοῦ συγχωρεθοῦν οἱ ἁμαρτίες. Κι' αὐτή ἡ εὐχαριστία πού τώρα Σοῦ προσφέρω γιά τή μετάληψη τῶν δώρων Σου, ἅς μοῦ χαρίσει χαρά, ὑγεία καί εὐτυχία. Καί ἀξιώσέ με τόν ἁμαρτωλό, κατά τή φοβερή Δευτέρα Σου Παρουσία, νά σταθῶ στά δεξιά Σου, μέ τίς προσευχές τῆς Πάναγνης Μητέρας Σου καί ὄλων τῶν Ἁγίων Σου. Ἀμήν.

Στήν Ὑπεραγία Θεοτόκο.

Παναγία Δέσποινα Θεοτόκε, τό φῶς τῆς σκοτισμένης μου ψυχῆς, ἡ ἐλπίδα μου, ἡ προστασία μου, τό καταφύγιό μου, ἡ παρηγοριά καί ἡ ἀγαλλίασή μου, σέ εὐχαριστῶ ὁ ἀνάξιος πού μέ ἀξιώσες νά κοινωνήσω τό ἄ-

χραντο Σῶμα καί τό Τίμιο Αἷμα τοῦ Υἱοῦ σου. Καί τώρα, σύ πού γέννησες τό φῶς τό ἀληθινό, φώτισε τά νοητά μάτια τῆς καρδιάς μου, Σύ πού κυοφόρησες Αὐτόν πού μᾶς χαρίζει τήν ἀθανασία δός μου πνευματική ζωή, γιατί μά θανάτωσε ἡ ἁμαρτία. Σπλαχνική Μητέρα τοῦ Πολυεύσπλαχνου Θεοῦ λυπήσου με καί χάρισε στήν καρδιά μου κατάνυξη καί συντριβή, ταπείνωση στίς σκέψεις μου καί ελευθέρωσέ με ἀπό τούς πονηρούς λογισμούς. Καί ἀξίωτέ με μέχρι τῆς τελευταίας μου πνοῆς χωρίς κατάκριση νά ἀγιάζομαι κάθε φορά πού θά κοινωνῶ, γιά νά θεραπεύεται ἡ ψυχή μου ἀπ' τίς ἁμαρτίες καί τό σῶμα μου ἀπ' τίς ἀρρώστειες, πού εἶναι συνέπειες τῶν ἁμαρτιῶν. Δῶσε μου δέ, δάκρυα μετανοίας καί ἐξομολογήσεως, ὥστε νά σέ ὑμνῶ καί νά σέ δοξάζω σ' ὅλη μου τή ζωή, γιατί εἶσαι εὐλογημένη καί δεδοξασμένη στούς αἰῶνες. Ἀμήν.