

+

## Cei doisprezece psalmi alesi

Dupa rugaciunile incepatoare si psalmul 50 :

### PSALMUL 26

Al lui David

1. Domnul este lumina mea si mantuirea mea; de cine ma voi teme ?
2. Domnul este aparatorul vietii mele; de cine ma voi infricosi ?
3. Cand se vor apropia de mine cei ce imi fac rau, ca sa manance trupul meu;
4. Cei ce ma necajesc si vrajmasii mei, aceia au slabit si au cazut.
5. De s-ar randui impotriva mea ostire, nu se va infricosi inima mea;
6. De s-ar ridica impotriva mea razboi, eu in El nadajduiesc.
7. Una am cerut de la Domnul, pe aceasta o voi cauta : ca sa locuiesc in casa Domnului in toate zilele vietii mele,
8. Ca sa vad frumusetea Domnului si sa cercetez locasul Lui.
9. Ca Domnul m-a ascuns in cortul Lui in ziua necazurilor mele; m-a acoperit in locul cel ascuns al cortului Lui;
10. Pe piatra m-a inaltat. Si acum, iata, a inaltat capul meu peste vrajmasii mei.
11. Inconjurat-am si am jertfit in cortul Lui jertfa de lauda. Il voi lauda si voi canta Domnului.
12. Auzi, Doamne, glasul meu, cu care am strigat; miluieste-ma si ma asculta.
13. Tie a zis inima mea : Pe Domnul voi cauta. Te-a cautat fata

**mea; fata Ta, Doamne, voi cauta.**

- 14. Sa nu-Ti intorci fata Ta de la mine si sa nu Te abati intru manie de la robul Tau;**
- 15. Ajutorul meu fii, sa nu ma lepezi pe mine si sa nu ma lasi, Dumnezeu, Mantuitorul meu,**
- 16. Ca tatal meu si mama mea m-au parasit, dar Domnul m-a luat.**
- 17. Lege pune-mi mie, Doamne, in calea Ta, si ma indrepteaza pe cararaea dreapta, din pricina vrajmasilor mei,**
- 18. Nu ma da pe mine pe mana celor ce ma necajesc, ca s-au ridicat impotriva mea martori nedrepti si nedreptatea a mintit siesi.**
- 19. Cred ca voi vedea bunatatile Domnului, in pamantul celor vii.**
- 20. Asteapta pe Domnul, imbarbateaza-te, si sa se intareasca inima ta si asteapta pe Domnul.**

### **PSALMUL 31 :**

**Un psalm al lui David; pentru pricepere.**

- 1. Fericiți carora s-au iertat faradelegile și carora s-au acoperit pacatele.**
- 2. Fericit barbatul, caruia nu-i va socoti Domnul pacatul, nici nu este in gura lui viclesug.**
- 3. Ca am tacut, imbatrinit-au oasele mele, cand strigam toata ziua.**
- 4. Ca ziua si noaptea s-a ingreunat peste mine mana Ta, si am cazut in suferinta camd ghimpele Tau ma impungea,**
- 5. Pacatul meu l-am cunoscut si faradelegea mea n-am ascuns-o impotriva mea.**
- 6. Zis-am: " Marturisi-voi faradelegea mea Domnului "; si Tu ai iertat nelegiuirea pacatului meu.**
- 7. Pentru aceasta se va ruga catre Tine tot cuviosul la vreme potrivita, iar potop de ape multe de el nu se va apropia.**

- 8. Tu esti scaparea mea din necazul ce ma cuprinde, bucuria mea; izbaveste-ma de cei ce m-au inconjurat.**
- 9. Intelepti-te-voi si te voi indrepta pe calea aceasta, pe care vei merge ; atinti-voi spre tine ochii Mei.**
- 10. Nu fi ca un cal si ca un catar, la care nu este pricepere; cu zabala si cu frau falcile lor voi strange, ca sa nu se apropie de tine.**
- 11. Multe sunt bataile pacatosului, iar pe cel ce nadajduieste in Domnul, mila il va inconjura.**
- 12. Veseliti-va in Domnul si va bucurati, dreptilor, si va laudati toti cel drepti la inima.**

## **PSALMUL 56**

**Un psalm al lui David, mai-marelui cantaretilor. Sa nu strici !  
Cand a fugit de la fata lui Saul in peatera.**

- 1. Miluieste-ma, Dumnezeu, miluieste-ma, ca spre Tine a nadajduit sufletul meu**
- 2. Si in umbra aripilor Tale voi nadajdui, pana ce va trece faradelegea.**
- 3. Striga-voi catre Dumnezeul cel Preainalt, Dumnezeul, Care mi-a facut bine.**
- 4. Trimis-a din cer si m-a mantuit, dat-a spre ocară pe cei ce ma necajesc pe mine.**
  - s. Trimis-a Dumnezeu mila Sa si adevarul Sau si a izbavit sufletul meu din mijlocul puilor de lei. Adormit-am tulburat.**
- 6. Fiii oamenilor, dintii lor sunt arme si sageti si limba lor sabie ascutita.**
- 7. Inalta-Te peste ceruri, Dumnezeule, si peste tot pamantul slava Ta !**
- 8. Curse au gatit sub picioarele mele si au impilat sufletul meu;**
  - 9. Sapat-au inaintea mea groapa si au cazut in ea.**
- 10. Gata este inima mea, Dumnezeule, gata este inima mea !  
Canta-voi si voi lauda slava mea.**

- 11. Desteapta-te slava mea ! Desteapta-te psaltire si alauta !  
Destepta-ma-voi dimineata.**
- 12. Lauda-Te-voi intre popoare, Doamne, canta-voi Tie intre  
neamuri.**
- 13. Ca s-a marit pana la cer mila Ta si pana la nori adevarul  
Tau.**
- 14. Inalta-Te peste ceruri, Dumnezeuule, si peste tot pamantul  
slava Ta !**

**Slava.. Si acum...  
Aliluia Aliluia Aliluia Slava Tie .....(3 ori)**

**12 metani si 300 de Doamne Iisuse Hristoase miluieste-ma.**

**Slava... Si acum...**

### **PSALMUL 33**

**Un psalm al lui David, cand si-a schimbat fata sa inaintea lui  
Abimelec si i-a dat drumul si s-a dus.**

- 1. Bine voi cuvanta pe Domnul in toata vremea, pururea lauda  
Lui in gura mea.**
- 2. In Domnul se va lauda sufletul meu; sa auda cei blanzi si sa  
se veseleasca.**
- 3. Slaviti pe Domnul impreuna cu mine, si sa inaltam numele  
Lui impreuna.**
- 4. Cautat-am pe Domnul si m-a auzit, si din toate necazurile  
mele m-a izbavit.**
- 5. Apropiati-va de El si va luminati, si fetele voastre sa nu se  
rusineze.**
- 6. Saracul acesta a strigat si Domnul l-a auzit pe el, si din toate  
necazurile lui l-a izbavit.**

- 7. Strajui-va ingerul Domnului imprejurul celor ce se tem de El, si-i va izbavi pe ei.**
- 8. Gustati si vedeti ca bun este Domnul; fericit barbatul care nadajduieste in El.**
- 9. Temeti-va de Domnul toti sfintii Lui, ca n-au lipsa cei ce se tem de El.**
- 10. Bogatii au saracit si au flamanzit, iar cei ce-L cauta pe Domnul nu se vor lipsi de tot binele.**
- 11. Veniti fiilor, ascultati-ma pe mine, frica Domnului va voi invata pe voi;**
- 12. Cine este omul cel ce voieste viata, care iubeste sa vada zile bune ? Opreste-ti limba de la rau si buzele tale sa nu graiasca viclesug.**
- 13. Fereste-te de rau si fa bine, cauta pacea si o urmeaza pe ea.**
- 14. Ochii Domnului spre cei drepti si urechile Lui spre rugaciunea lor.**
- 15. Iar fata Domnului spre cei ce fac rele, ca sa piara de pe pamant pomenirea lor.**
- 16. Strigat-au dreptii si Domnul i-a auzit, si din toate necazurile lor i-a izbavit.**
- 17. Aproape este Domnul de cei umiliti la inima, si pe cei smeriti cu duhul ii va mantui.**
- 18. Multe sunt necazurile dreptilor, si din toate acelea ii va izbavi pe ei Domnul.**
- 19. Domnul pazeste toate oasele lor, nici unul din ele nu se va zdrobi.**
- 20. Moartea pacatosilor este cumplita, si cei ce urasc pe cel drept vor gresi.**
- 21. Mantui-va Domnul sufletele robilor Sai si nu vor gresi toti cei ce nadajduiesc in El.**

## **PSALMUL 38**

**Intru sfarsit, lui Iditum, o cantare a lui David.**

1. Zis-am : " Pazi-voi caile mele, ca sa nu pacatuiesc eu cu limba mea;
2. Pus-am gurii mele paza, cand a stat pacatosul impotriva mea "
3. Amutit-am si m-am smerit si nici de bine n-am grait si durerea mea s-a innoit.
4. Infierbintatu-s-a inima mea inlauntrul meu si in cugetul meu se va aprinde foc.
5. Grai-am cu limba mea : " Fa-mi cunoscut, Doamne, sfarsitul meu,
6. Si numarui zilelor mele, care este, ca sa stiu ce-mi lipseste "
7. Iata, cu palma ai masurat zilele mele si statul meu ca nimic inaintea Ta. 8. Dar toate sunt desertaciuni; tot omul ce viaza.
9. Desi ca o umbra trece omul, dar in zadar se tulbura.
10. Strange comori si nu stie cui le aduna pe ele.
11. Si acum cine este rabdarea mea ? Oare, nu Domnul ? Si statul meu de la Tine este.
12. De toate faradelegile mele izbaveste-ma; ocară celui fara de minte nu ma da.
13. Amutit-am si n-am deschis gura mea, ca Tu esti Cel ce m-ai facut pe mine. Departeza de la mine bataile Tale.
14. De taria mainii Tale, eu m-am sfarsit. Cu muștrari pentru faradelege al pedepsit pe om.
15. Si ai subtiat ca panza de paianjen sufletul sau; dar in desert se tulbura tot pamanteanul.
16. Auzi rugaciunea mea, Doamne, si cererea mea ascult-o; lacrimile mele sa nu le treci,
17. Caci strain sunt eu la Tine si strain ca toti parintii mei.
18. Lasa-ma ca sa ma odihnesc, mai inainte de a ma duce si de a nu mai fi.

## PSALMUL 40

Un psalm al lui David, spre inteleptire, fillor lui Core.

- 1. Fericit cel ce cauta la sarac si la sarman; in ziua cea rea il va izbavi pe el Domnul.**
- 2. Domnul sa-l pazeasca pe el si sa-l viece si sa-l fereasca pe pamant si sa nu-l dea in mainile vrajmasilor lui.**
- 3. Domnul sa-l ajute pe el pe patul durerii lui; in asternutul bolii lui sa-l intareasca pe el.**
- 4. Eu am zis : " Doamne, miluieste-ma; vindeca sufletul meu, ca am gresit Tie ".**
- 5. Vrajmasii meu m-au grait de rau zicand : " Cand va muri si va pieri numele lui ?"**
- 6. Iar de venea cineva sa ma vada, minciuni graia; inima lui aduna faradelege siesi, ieseafara si graia.**
- 7. Impreuna impotriva mea sopteau toti vrajmasii mei; impotriva mea gandeau de mine rele.**
- 8. Cuvant nelegiuit spuneau impotriva mea, zicind: " Nu zace, oare ? Nu se va mai scula! "**
- 9. Chiar omul cu care eram in pace, in care am nadaiduit, care a mancat panea mea, a ridicat ipotriva mea calciul.**
- 10. Iar Tu, Doamne, miluieste-ma si ma scoala si vou rasplati lor.**
- 11. Intru aceasta am cunoscut ca m-ai voit, ca nu se va bucura vrajmasul meu de mine.**
- 12. Iar pe mine pentru nerautatea mea m-ai sprijinit si m-ai intarit inaintea Ta, in veac.**
- 13. Binecuvantat este Domnul, Dumnezeuul lui Israel din veac si pana inm veac. Amin. Amin.**

**Slava.. Si acum...**  
**Aliluia Aliluia Aliluia Slava Tie .....(3 ori)**

**12 metani si 300 de Doamne Iisuse Hristoase miluieste-ma.**

**Slava... Si acum...**

## PSALMUL 69

Un psalm al lui David; mai-marelui cantaretilor. Spre aducere aminte. Ca sa ma mantuiasca Domnul.

1. Dumnezeule, spre ajutorul meu la aminte ! Doamne, sa-mi ajuti mie grabeste-Te !
2. Sa se rusineze si sa se infrunte cei ce cauta sufletul meu;
3. Sa se intoarca inapoi si sa se rusineze cei ce-mi voiesc mie rele;
4. Intoarca-se indata rusinati cei ce-mi graiesc mie : " Bine, bine ! "
5. Sa se bucure si sa se veseleasca de Tine toti cei ce Te cauta pe Tine, Dumnezeule, si sa zica pururea cei ce iubesc mantuirea Ta : " Slavita sa fie Domnul ! "
6. Iar eu sarac sant si sarman, Dumnezeule, ajuta-ma !
7. Ajutorul meu si Izbavitorul meu esti Tu, Doamne, nu zabovi.

## PSALMUL 70

Un psalm al lui David; fiilor lui Ionadav si ai celor ce s-au robiti mai intai.

1. Spre Tine, Doamne, am nadajduit, sa nu fiu rusinat in veac.
2. Intru dreptatea Ta, izbaveste-ma si ma scoate, pleaca urechea Ta catre mine si ma mantuieste.
3. Fii mie Dumnezeu aparator si loc intarit, ca sa ma mantuiesti,
4. Ca intarirea si scaparea mea esti Tu.
5. Dumnezeul meu, izbaveste-ma din mana pacatosului, din mana calcatorului de lege si a celui ce face strambatate,
6. Ca Tu esti asteptarea mea, Doamne; Domnul este nadejdea mea din tineretele mele.
7. Intru Tine m-am intarit din pantece; din pantecele maicii mele Tu esti acoperitorul meu; intru Tine este lauda mea pururea.



8. Ca o minune m-am facut multora, iar Tu esti ajutorul meu  
cel tare.
9. Sa se umple gura mea de lauda Ta, ca sa laud slava Ta, toata  
ziua mare-cuviinta Ta.
10. Nu ma lepada la vremea batranetilor; cand va lipsi taria  
mea, sa nu ma lasi pe mine.
11. Ca au zis vrajmasii mei mie si cei ce pazesc sufletul meu s-  
au sfatuit impreuna,
12. Zicand : Dumnezeu l-a parasit pe el, urmariti-l si-l prindeti  
pe el, ca nu este cel ce izbaveste.
13. Dumnezeule, nu Te departa de la mine; Dumnezeul meu,  
spre ajutorul meu ia aminte !
14. Sa se rusineze si sa piara cei ce defaimeaza sufletul meu, sa  
se imbrace cu rusine si infruntare cei ce cauta sa-mi faca rau.
15. Iar eu pururea voi nadajdui spre Tine si voi inmulti lauda  
Ta.
16. Gura mea va vesti dreptatea Ta, toata ziua mantuirea Ta,  
al caror nume nu-l cunosc.
17. Intra-voi intru puterea Domnului; Doamne, aduce-mi-voi  
aminte numai de dreptatea Ta.
18. Dumnezeule, m-ai invatat din tinerele mele, si eu si astazi  
vestesc minunile Tale.
19. Pina la batranete si caruntete,
20. Dumnezeule, sa nu ma parasesti,
21. Ca sa vestesc bratul Tau la tot neamul ce va sa vina.
22. Puterea Ta si dreptatea Ta, Dumnezeule, pma la cele inalte,  
maretiile pe care le-ai facut. Dumnezeule, cine este asemenea  
Tie ?
23. Multe necazuri si rele ai trimis asupra mea, dar  
intorcandu-Te mi-ai dat viata si din adancurile pamantului  
iarasi m-ai scos.
24. Inmultit-ai spre mine marirea Ta si intorcandu-Te m-ai  
mantuit si din adancurile pamantului iarasi m-ai scos.
25. Ca eu voi lauda cu instrumente de cantare adevarul Tau,  
Dumnezeule, canta-voi Tie din alauta; Sfantul lui Israel.

- 26. Bucura-se-vor buzele mele cand voi canta Tie si sufletul meu pe care l-ai mantuit.**
- 27. Inca si limba mea toata ziua va rosti dreptatea Ta, cand vor fi rusinati si inruntati cei ce cauta sa-mi faca rau.**

## **PSAMUL 76**

**Un psalm al lui Asaf ; mai-marelui cantaretilor. Pentru Iditum.**

- 1. Cu glasul meu catre Domnul am strigat, cu glasul meu catre Dumnezeu, si a cautat spre mine.**
- 2. In ziua necazului meu pe Dumnezeu am cautat; chiar si noaptea mainile mele stau intinse inaintea Lui si n-am slabit; sufletul n-a vrut sa se mangaie.**
- 3. Adusu-mi-am aminte de Dumnezeu si m-am cutremurat; gandit-am si a slabit duhul meu.**
- 4. Ochii mei au luat-o inainte, treji ; tulburatu-m-am si n-am graiat.**
- 5. Gandit-am la zilele cele de demult si de anii cei vesnici mi-am adus aminte si cugetam;**
- 6. Noaptea in inima mea gandeam si se framanta duhul meu zicand :**
- 7. Oare, in veci ma va lepada Domnul si nu va mai binevoi in mine ?**
- 8. Oare, pana in sfarsit ma va lipsi de mila Lui, din neam in neam ?**
- 9. Oare, va uita sa Se milostiveasca Dumnezeu ? Sau va inchide in mainile Lui indurarile Sale ?**
- 10. Si am zis : Acum am inceput sa inteleg; aceasta este schimbarea dreptei Celui Preainalt.**
- 11. Adusu-mi-am aminte de lucrurile Domnului si-mi voi aduce aminte de minunile Tale, dintru inceput.**
- 12. Si voi cugeta la toate lucrurile Tale si la faptele Tale ma voi gandi.**
- 13. Dumnezeule, in sfintenie este calea ta. Cine este Dumnezeu**

**mare ca Dumnezeuul nostru ? Tu esti Dumnezeu, Care faci  
minuni !**

- 14. Cunoscuta ai facut intre popoare puterea Ta. Izbavit-ai cu  
bratul Tau poporul Tau, pe fiii lui Iacob si ai lui Iosif.**
- 15. Vazutu-Te-au apele, Dumnezeule, vazutu-Te-au apele si s-  
au spaimantat si s-au tulburat adancurile.**
- 16. Glas au dat norii ca sagetile Tale trec.**
- 17. Glasul tunetului Tau in vartej, luminat-au fulgerele Tale  
lumea, clatinatu-s-a si s-a cutremurat pamantul.**
- 18. In mare este calea Ta si cararile Tale in ape multe si urmele  
Tale nu se vor cunoaste.**
- 19. Povatuit-ai ca pe niste oi pe poporul Tau, cu mana lui  
Moise si a lui Aaron.**

**Slava.. Si acum...**

**Aliluia Aliluia Aliluia Slava Tie .....(3 ori)**

**Citire din Sf Isaac Sirul sau din alt Sf Parinte niptic  
1 capitol sau 3 pagini**

**300 de Doamne Iisuse Hristoase milieste-ma**

**PSAMUL 101**

**Rugaciunea unui sarac mahnit, care-si indrepteaza inaintea  
Domnului ruga sa.**

- 1. Doamne, auzi rugaciunea mea, si strigarea mea, la Tine sa  
ajunga !**
- 2. Sa nu intorci fata Ta de la mine; in orice zi ma necajesc,  
pleaca spre mine urechea Ta !**
- 3. In orice zi Te voi chema, degrab auzi-ma !**
- 4. Ca s-au stins ca fumul zilele mele si oasele mele ca  
uscaciunea s-au facut.**

5. Ranita este inima mea si s-a uscat ca iarba; ca am uitat sa-mi mananc panea mea.
6. De glasul suspinului meu, osul meu s-a lipit de carnea mea.
7. Asemanatu-m-am cu pelicanul din pustie; ajuns-am ca bufnita din daramaturi.
8. Privegheat-am si am ajuns ca o pasare singuratica pe acoperis.
9. Toata ziua m-au ocarat vrajmasii mei si cei ce ma laudau, impotriva mea se jurau.
10. Ca cenusa am mancat in loc de paine si bautura mea cu plangere am amestecat-o,
11. Din pricina, urgiei Tale si a maniei Tale; ca, ridicandu-ma eu, m-ai surpat.
12. Zilele mele ca umbra s-au plecat si eu ca iarba m-am uscat.
13. Iar Tu, Doamne, in veac ramai si pomenirea Ta din neam in neam.
14. Sculandu-Te, vei milui Sionul, ca vremea este sa-l miluiesti pe el, ca a venit vremea.
15. Ca au iubit robii Tai pietrele lui si de tarana lui le va fi mila.
16. Si se vor teme neamurile de numele Domnului si toti imparatii pamantului de slava Ta.
17. Ca va zidi Domnul Sionul si se va arata intru slava Sa.
18. Cautat-a spre rugaciunea celor smeriti si n-a dispretuit cererea lor.
19. Sa se scrie acestea pentru neamul ce va sa vina si poporul ce se zideste va lauda pe Domnul;
20. Ca a privit din inaltimea cea sfanta a Lui, Domnul din cer pe pamant a privit,
21. Ca sa auda suspinul celor ferecati, sa dezlege pe fiii celor omorati,
22. Sa vesteasca in Sion numele Domnului si lauda Lui in Ierusalim,
23. Cand se vor aduna popoarele impreuna si imparatiile, ca sa slujeasca Domnului.
24. Zis-am catre Dumnezeu in calea tariei Lui : Vesteste-mi

- putinatatea zilelor mele.**
- 25. Nu ma lua la jumatatea zilelor mele, ca anii Tai, Doamne, sunt din neam in neam.**
- 26. Dintru inceput Tu, Doamne, pamantul l-ai intemeiat, si lucrul mainilor Tale sunt cerurile.**
- 27. Acelea vor pieri, iar Tu vei ramane, si toti ca o haina se vor inveci si ca un vesmant ii vei schimba si se vor schimba.**
- 28. Dar Tu acelasi esti si anii Tai nu se vor imputina.**
- 29. Fiii robilor Tai vor locul pamantul lor si semintia lor in veac va propasi.**

### **Psalmul 50 :**

**Mai-marelui cantaretilor; un psalm al lui David, cand a venit profetul Natan, ca sa-l mustre pentru femeia lui Urie.**

- 1. Miluieste-ma, Dumnezeule, dupa mare mila Ta,**
- 2. Si dupa multimea indurarilor Tale, sterge faradelegea mea.**
- 3. Mai vartos ma spala de faradelegea mea, si de pacatul meu ma curateste.**
- 4. Ca faradelegea mea eu o cunosc, si pacatul meu inaintea mea este pururea.**
- 5. Tie Unuia am gresit, si rau inaintea Ta am facut, asa incat drept esti Tu intru cuvintele Tale si biruitor cand vei judeca Tu.**
- 6. Ca iata intru faradelegi m-am zamislit si in pacate m-a nascut maica mea.**
- 7. Ca iata adevarul ai iubit, cele nearatate si cele ascunse ale intelepciunii Tale Mi-ai aratat mie.**
- 8. Stropi-ma-vei cu isop si ma voi curati, spala-ma-vei si mai vartos decat zapada ma voi albi.**
- 9. Auzului meu vei da bucurie si veselie; bucura-se-vor oasele mele cele smerite.**
- 10. Intoarce fata Ta de la pacatele mele, si toate faradelegile**

mele sterge-le.

11. Inima curata zideste intru mine, Dumnezeule, si Duh drept innoieste intru cele dinlauntru ale mele.
12. Nu ma lepada de la fata Ta, si Duhul Tau cel Sfant nu-L lua de la mine.
13. Da-mi mie bucuria mantuirii Tale, si cu Duh stapanitor ma intaresta.
14. Invata-voi pe cei fara de lege caile Tale, si cei necredinciosi la Tine se vor intoarce.
15. Izbaveste-ma de varsarea de sange Dumnezeule, Dumnezeul mantuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta.
16. Doamne, buzele mele vei deschide si gura mea va vesti lauda Ta.
17. Ca de-ai fi voit jertfa, Ti-as fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi.
18. Jertfa lui Dumnezeu, duhul umilit; inima infranta si smerita Dumnezeu nu o va urgisi.
19. Fa bine, Doamne, intru bunavoirea Ta, Sionului, si sa se zideasca zidurile Ierusalimului.
20. Atunci vei binevoi jertfa dreptatii, prinosul si arderile de tot; atunci vor pune pe altarul tau vitei.

## PSAMUL 142

Un psalm al lui David : al priceperii; cand il prigonea pe el fiul lui.

1. Doamne, auzi rugaciunea mea, asculta cererea mea, intru credinciosia Ta, auzi-ma, intru dreptatea Ta.
2. Sa nu intri la judecata cu robul Tau, ca nimeni din cei vii nu-i drept inaintea Ta.
3. Vrajmasul prigoneste sufletul meu si viata mea o calca in picioare;  
facutu-m-a sa locuiesc in intuneric, ca mortii cei din veacuri.

- 4. S-a mahnit in mine duhul meu, in mine inima mea s-a tulburat.**
- 5. Adusu-mi-am aminte de zilele cele de demult; cugetat-am la toate lucrurile Tale, la faptele mainilor Tale m-am gandit.**
- 6. Intins-am catre Tine mainile mele, sufletul meu, ca un pamant insetosat.**
- 7. Degraba auzi-ma, Doamne, ca a slabit duhul meu. Nu-ti intoarce fata Ta de la mine, ca sa nu ma aseman celor ce se coboara in mormant.**
- 8. Fa sa aud dimineata mila Ta, ca la Tine mi-e nadejdea. Arata-mi calea pe care voi merge, ca la Tine am ridicat sufletul meu.**
- 9. Scoate-ma de la vrajmasii mei, Doamne ! La Tine am scapat,**
- 10. Invata-ma sa fac voia Ta, ca Tu esti Dumnezeuul meu. Duhul Tau cel bun ma va povatui la pamantul dreptatii.**
- 11. Pentru numele Tau, Doamne, daruieste-mi viata. Intru dreptatea Ta, scoate din necaz sufletul meu.**
- 12. Si intru mila Ta vei sfarsi pe vrajmasii mei si vei pierde pe toti cei ce necajesc sufletul meu, ca eu sunt robul Tau.**

**Cuvine-se cu adevarat....**

**Citire din Sf Evanghelie sau Epistole un capitol.**

**Pomenire vii si adormiti si**

**Otpustul**