

**Πρόγραμμα Ἀκολουθιῶν
τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς**
(Δευτέρα μέχρι Παρασκευή)*

| | |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.15 π.μ. - 4.00 π.μ. | Μεσονυκτικόν, Ὅρθρος καὶ Προηγιασμένη Λειτουργία |
| 4.00 π.μ. - 8.00 π.μ. | Ἠσυχία |
| 11.30 π.μ. | Τράπεζα |
| 2.00 μ.μ. - 3.00 μ.μ. | Προσκύνησις Ἁγ. Λειψάνων – ναὸς τοῦ Ἁγ. Νεκταρίου |
| 3.30 μ.μ. - 4.30 μ.μ. | <i>Δευτέρα μέχρι Πέμπτη:</i> Μέγα Ἀπόδειπνον <i>Παρασκευή:</i> Μικρὸν Ἀπόδειπνον μετὰ Χαιρετισμῶν |
| 4.30 μ.μ. | Πρόχειρον γεῦμα προσφέρεται στὴν Τράπεζα |
| 7.30 μ.μ. | Ἠσυχία (Οἱ προσκυνηταὶ πρέπει νὰ ἡσυχάσουν στὰ δωμάτιά τους.) |

**Order of Services
during Great Lent**
(Monday to Friday)*

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1:15 AM - 4:00 AM | Midnight Hour, Matins and Presanctified Liturgy |
| 4:00 AM - 8:00 AM | Rest |
| 11:30 AM | Trapeza (Lunch) |
| 2:00 PM - 3:00 PM | Veneration of Holy Relics – St. Nektarios Church |
| 3:30 PM - 4:30 PM | <i>Monday to Thursday:</i> Great Compline <i>Friday:</i> Small Compline with the Salutations |
| 4:30 PM | A simple meal is provided in the Dining Hall |
| 7:30 PM | Rest (All guests are asked to retire to their rooms.) |

Εὐχή τοῦ Ὁσίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου

*Εἰσερχόμενοι εἰς τὴν ἐκκλησίαν λέγομεν
τὰς κάτωθι εὐχάς, ποιῶντες καὶ τρεῖς μεγά-
λας μετανοίας (ἐκτὸς τοῦ χρονικοῦ διαστή-
ματος ἀπὸ τοῦ Ἀποδείπνου τῆς Παρασκευῆς
ἕως καὶ τοῦ Ἀποδείπνου τῆς Κυριακῆς).*

Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου,
πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας καὶ
ἀργολογίας μὴ μοι δῶς. *(μετάνοια)*

Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύ-
νης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης χάρισαί μοι τῷ
σῷ δούλῳ. *(μετάνοια)*

Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὁ-
ρᾶν τὰ ἐμὰ πταίσματα, καὶ μὴ κατακρίνειν
τὸν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητὸς εἶ εἰς τοὺς
αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν. *(μετάνοια)*

*Μετὰ δὲ ταῦτα ποιῶμεν ἐπὶ πλέον δώδεκα
μικρὰς μετανοίας (σταυρωτά) λέγοντες
καθ' ἑκάστην τὸ «Ὁ Θεὸς ἰλάσθητί μοι τῷ
ἀμαρτωλῷ, καὶ ἐλέησόν με.» καὶ πάλιν με-
τάνοιαν μεγάλην, ἐπαναλαμβάνομεν καὶ
τὴν τελευταίαν εὐχὴν.*

* Τὸ πρόγραμμα γὰρ τὸ Σαββατοκύριακο
εἶναι ὡς ἑξῆς:

| | |
|----------------------|---------------------------------------------|
| 1.15 π.μ. -4.30 π.μ. | Μεσονυκτικόν, Ὅρθρος καὶ Θεία Λειτουργία |
| ~4.30 π.μ. | Πρωινό |
| 11.30 π.μ. | Τράπεζα (μόνο τὸ Σάββατο) |
| 3.30 μ.μ. -4.30 μ.μ. | Ἑσπερινός |
| 4.30 μ.μ. -5.00 μ.μ. | Τράπεζα |
| 5.00 μ.μ. -5.30 μ.μ. | Μικρὸν Ἀπόδειπνον |

Γενικὲς Ἐξαιρέσεις: Εὐαγγελισμὸς τῆς Θεοτόκου, Πέμπτη τοῦ Μεγά-
λου Κανόνος, καὶ Σάββατον τοῦ Ἀκαθίστου.

Prayer of St. Ephraim the Syrian

*The following prayer is read upon entering
the Church as we make three prostrations
(except from Compline on Friday up to and
including Compline on Sunday).*

Lord and Master of my life, a spirit of
idleness, curiosity, ambition, and idle talk,
give me not. *(prostration)*

But a spirit of chastity, humility,
patience, and love, bestow upon me, Thy
slave. *(prostration)*

Yea, Lord and King, grant me to see
mine own failings, and not to condemn my
brother; for blessed art Thou unto the ages
of ages. Amen. *(prostration)*

*Then we bow twelve times while making
the sign of the cross, saying each time, “O
God, cleanse me a sinner, and have mercy
on me.” and again we make a prostration,
repeating the last verse of the above prayer.*

* The schedule for weekends is as follows:

| | |
|------------------|---------------------------------------------|
| 1:15 AM -4:30 AM | Midnight Hour, Matins and Divine Liturgy |
| ~4:30 AM | Breakfast |
| 11:30 AM | Lunch (Saturday only) |
| 3:30 PM -4:30 PM | Vespers |
| 4:30 PM -5:00 PM | Dinner |
| 5:00 PM -5:30 PM | Small Compline |

General Exceptions: Annunciation of the Theotokos, Thursday of the
Great Canon, and Saturday of the Akathist.