

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

1.30 π.μ. - 4.30 π.μ.	Μεσονυκτικόν, Ὅρθρος καὶ Προηγιασμένη Λειτουργία
4.30 π.μ. - 8.00 π.μ.	Ἠσυχία
11.30 π.μ.	Τράπεζα
2.00 μ.μ. - 3.00 μ.μ.	Προσκύνησις Ἁγ. Λειψάνων – <b>ναὸς τοῦ Ἁγ. Νεκταρίου</b>
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
7.00 μ.μ.	Ἠσυχία (Οἱ προσκυνηταὶ πρέπει νὰ ἡσυχάσουν στὰ δωμάτιά τους.)

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 γιὰ τὸ Σαββατοκύριακο  
εἶναι ὡς ἑξῆς:

1.30 π.μ. -5.30 π.μ.	Μεσονυκτικόν, Ὅρθρος καὶ Θεία Λειτουργία
~5.30 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.

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

1:30 AM - 4:30 AM	Midnight Hour, Matins and Presanctified Liturgy
4:30 AM - 8:00 AM	Rest
11:30 AM	Trapeza (Lunch)
2:00 PM - 3:00 PM	Veneration of Holy Relics – <b>St. Nektarios Church</b>
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
7:00 PM	Rest (All guests are asked to retire to their rooms.)

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:

1:30 AM -5:30 AM	Midnight Hour, Matins and Divine Liturgy
~5:30 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.