

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

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

1.30 π.μ. - 4.30 π.μ.	Μεσονυκτικόν, Ὅρθρος καὶ Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία
4.30 π.μ. - 8.00 π.μ.	Ἡσυχία
11.30 π.μ.	Τράπεζα
2.00 μ.μ. - 3.00 μ.μ.	Προσκύνησις Ἁγ. Λειψάνων εἰς τὸν Κεντρικὸν Ναόν
3.30 μ.μ. - 4.30 μ.μ.	<i>Δευτέρα μέχρι Πέμπτη:</i> Μέγα Ἀπόδειπνον <i>Παρασκευή:</i> Μικρὸ Ἀπόδειπνον μετὰ Χαιρετισμῶν
4.30 μ.μ.	Πρόχειρο δεῖπνο προσφέρεται στὴν Τράπεζα
6.30 μ.μ.	Ἡσυχία (Οἱ προσκυνηταὶ πρέπει νὰ ἡσυχάσουν στὰ δωμάτιά τους.)

1:30 AM - 4:30 AM	Midnight Hour, Matins and Presanctified Div. Liturgy
4:30 AM - 8:00 AM	Rest
11:30 AM	Trapeza (Lunch)
2:00 PM - 3:00 PM	Veneration of Holy Relics in the main 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
6:30 PM	Rest (All guests are asked to retire to their rooms.)

Εὐχή τοῦ Ὁσίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου

Prayer of St. Ephraim the Syrian

*Εἰσερχόμενοι εἰς τὴν ἐκκλησίαν λέγομεν τὰς  
κάτωθι εὐχάς, ποιῶντες καὶ τρεῖς μεγάλας  
μετανοίας (ἐκτὸς τοῦ χρονικοῦ διαστήματος  
ἀπὸ τοῦ Ἀποδείπνου τῆς Παρασκευῆς ἕως  
καὶ τοῦ Ἀποδείπνου τῆς Κυριακῆς).*

*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).*

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

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

Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύ-  
νης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης χάρισαί μοι τῷ σῶ  
δούλω. (μετάνοια)

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

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

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)

*Μετὰ δὲ ταῦτα ποιῶμεν ἐπὶ πλέον δώδεκα  
μικρὰς μετανοίας (σταυρωτά) λέγοντες καθ'  
ἐκάστην τὸ «Ὁ Θεὸς ἰλάσθητί μοι τῷ ἁμαρ-  
τωλῷ, καὶ ἐλέησόν με» καὶ πάλιν μετάνοιαν  
μεγάλην καὶ ἐπαναλαμβάνομεν τὴν τελευ-  
ταίαν εὐχὴν.*

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

\* Τὸ πρόγραμμα γιὰ τὸ Σαββατοκύριακο  
εἶναι ὡς ἑξῆς:

\* The schedule for weekends is as follows:

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

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

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

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