

**10. März 2019**

**Sonntag des Käseverzichts**

*An dem wir der Vertreibung des Erst-  
geschaffenen Adam aus dem Paradies  
gedenken.*

*Des heiligen Märtyrers Kodratos von Ko-  
rinth und seiner Geführten.*

**Κυριακή τῆς Τυροφάγου**

*Ἐν ἡ μνείαν ποιούμεθα τῆς ἀπό τοῦ  
Παραδείσου τῆς τρυφῆς ἐξορίας τοῦ  
πρωτοπλάστου Ἀδάμ.*

*Τοῦ Ἁγίου Μάρτυρος Κοδράτου τοῦ ἐν  
Κορίνθῳ καὶ τῶν σὺν αὐτῷ.*

**Nach alter Ordnung werden an den Sonntagen des Triodions  
die Typika und die Seligpreisungen gesungen:**

**1. Antiphon (Ps 102)**

Preise den Herrn, meine Seele. / Gepriesen bist Du, o Herr. / Preise den Herrn, meine Seele, / und alles in mir, seinen heiligen Namen. / Preise den Herrn, meine Seele, / und vergiss nicht all seine Vergeltungen. / Er vergibt all deine Vergehen / und heilt all deine Gebrechen. / Er befreit dein Leben vom Verderben, / krönt dich in Mitleid und Erbarmen. / Er stillt mit Gutem dein Verlangen, / erneuert wird deine Jugend gleich der des Adlers. / Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geiste, / jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen. / Preise den Herrn, meine Seele, / und alles in mir, seinen heiligen Namen. / Gepriesen bist Du, o Herr.

**2. Antiphon (Ps 145)**

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geiste. / Lobe den Herrn, meine Seele, / ich will loben den Herrn in meinem Leben / und meinem Gott lobsingeln, solange ich bin. / Setzet auf Herrscher nicht euer Vertrauen, / auf Menschensöhne, bei denen es Heil nicht gibt. / Verlassen wird ihn sein Geist, und er wird zurückkehren in seine Erde. / An jenem Tage werden all seine Pläne zunichte. / Selig, dessen Hilfe der Gott Jakobs ist, / der seine Hoffnung setzt auf den Herrn, seinen Gott. / Der Herr ist König auf ewig, / dein Gott, o Sion, von Geschlecht zu Geschlecht. / Jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

**Efhymnion**

O einziggeborener Sohn und Wort Gottes, Unsterblicher, der Du Dich um unseres Heiles willen herabgelassen hast, von der heiligen Gottesgebärerin und immerwährenden Jungfrau Maria Fleisch zu werden, der Du ohne Dich zu verändern Mensch geworden bist. Gekreuzigt, Christus Gott, hast Du durch

den Tod den Tod zertreten. Einer der Heiligen Dreieinigkeit, gleich verherrlicht mit dem Vater und dem Heiligen Geiste, rette uns.

### 3. Antiphon (Seligpreisungen)

In Deinem Reiche gedenke unser, o Herr, / wenn Du kommst in Deinem Reiche. /

Selig die Armen im Geiste, / denn ihrer ist das Himmelreich.

Selig die Trauernden, / denn sie werden getröstet werden.

Selig die Sanftmütigen, / denn das Land werden sie erben.

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit, / denn sie werden gesättigt werden.

Selig die Barmherzigen, / denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.

*Gedenke unser, Christus, Retter der Welt, wie Du des Schächers am Kreuz gedacht hast, und würdige alle, einzig Erbarmender, Deines himmlischen Reiches.*

Selig die Reinen im Herzen, / denn Gott werden sie schauen.

*Höre Adam, und freue dich gemeinsam mit Eva, denn der, der euch beide einst entblößte und durch eine List gefangen nahm, wurde durch das Kreuz Christi vernichtet.*

Selig die Friedenstifter, / denn sie werden Kinder Gottes heißen.

*Freiwillig stiegst Du ans Kreuz, unser Retter, um den Fluch des Holzes für Adam zu lösen. Zurückgegeben hast Du als Erbarmungsvoller für den nach Deinem Bild Erschaffenen die Wohnstatt des Paradieses.*

Selig die um der Gerechtigkeit willen Verfolgten, / denn ihrer ist das Himmelreich.

*Heute erstand Christus aus dem Grab, allen Gläubigen Unvergänglichkeit schenkend, und er erneuert die Freude der salböltragenden Frauen durch Sein Leiden und Seine Auferstehung.*

Selig seid ihr, wenn sie euch schmähen und verfolgen, / und euch lügnerisch alles Böse nachsagen um meinetwillen.

*Barmherzig hast Du, Erlöser, in Eden mich bekleidet mit dem gottgewebten Gewand. Ich aber hab' Deine Weisung missachtet, hab' dem Frevler mich ergeben und erwies mich als nackt, ich Armseliger.*

Freut euch und frohlocket / denn euer Lohn ist groß im Himmel.

*Meine elende Seele, du hast dich unbedacht von Gott entfernt. Der Wonne des Paradieses bist du beraubt, von den Engeln getrennt, der Verwesung preisgegeben. Wie tief ist dein Fall!*

Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste.

*Hab' Mitleid, erbarme Dich, Gott, Allherrscher, des Geschöpfs Deiner Hände. Ich bitte Dich, Gütiger: Verachte mich nicht, obwohl ich mich selber ausgeschlossen habe aus der Schar Deiner Engel.*

Jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

*Von Gott gerufene Maria, Herrin des Alls, die Du gebarst den Herrn, den König aller und Erlöser, führ mich, den wahrhaft Gefangenen, zur Herrlichkeit des Paradieses zurück.*

**Anstelle der Typika und der Seligpreisungen können  
auch die folgenden Antiphonen gesungen werden:**

### **1. Antiphon (Ps 91,2.3.16 LXX)**

1. Gut ist es, dem Herrn zu danken, und Deinem Namen zu singen, Höchster.

*Auf die Fürbitten der Gottesgebälerin, Retter, rette uns!*

2. Am Morgen Dein Erbarmen zu verkünden und in der Nacht Deine Wahrheit.

*Auf die Fürbitten der Gottesgebälerin, Retter, rette uns!*

3. Dass der Herr, unser Gott, gerecht ist und kein Unrecht bei ihm ist.

*Auf die Fürbitten der Gottesgebälerin, Retter, rette uns!*

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

*Auf die Fürbitten der Gottesgebälerin, Retter, rette uns!*

### **2. Antiphon (Ps 92,1.5 LXX)**

1. Der Herr ist König, bekleidet mit Hoheit; der Herr hat sich bekleidet und mit Macht umgürtet.

*Rette uns, Sohn Gottes, von den Toten auferstanden, die wir Dir singen: Alleluja!*

2. Der Erdkreis ist fest gegründet, nie wird er wanken.

*Rette uns, Sohn Gottes, von den Toten auferstanden, die wir Dir singen: Alleluja!*

3. Deinem Haus, Herr, gebührt Heiligung für alle Zeiten.

*Rette uns, Sohn Gottes, von den Toten auferstanden, die wir Dir singen: Alleluja!*

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

### **Efhymnion**

O einziggeborener Sohn und Wort Gottes, Unsterblicher, der Du Dich um unseres Heiles willen herabgelassen hast, von der heiligen Gottesgebälerin und immerwährenden Jungfrau Maria Fleisch zu werden, der Du ohne Dich zu verändern Mensch geworden bist. Gekreuzigt, Christus Gott, hast Du durch den Tod den Tod zertreten. Einer der Heiligen Dreieinigkeit, gleich verherrlicht mit dem Vater und dem Heiligen Geiste, rette uns.

### 3. Antiphon (Ps. 94,1.2-3 LXX)

1. Kommt lasst uns dem Herrn frohlocken und zujauchzen Gott, unserem Heil!

*Von der Höhe stiegst Du, Der Du voll Erbarmen bist, herab. Drei Tage lang warst Du im Grab, um uns von den Leiden zu befreien. Du unser Leben und unsere Auferstehung, Herr, Ehre sei Dir.*

2. Lasst uns mit Lob Seinem Angesicht nahen und mit Psalmen ihm jauchzen, denn der Herr ist ein großer Gott, ein großer König über alle Erde.

*Von der Höhe ...*

## NACH DEM EINZUG

### Apolytikia

#### 1. der Auferstehung (8. Ton)

Von der Höhe stiegst Du, Der Du voll Erbarmen bist, herab. Drei Tage lang warst Du im Grab, um uns von den Leiden zu befreien. Du unser Leben und unsere Auferstehung, Herr, Ehre sei Dir.

#### 2. des Kirchenpatrons

Die Gnade ist aufgestrahlt aus deinem Mund gleich einer Fackel und hat den Erdkreis erleuchtet; ohne Geiz hat sie für die Welt Schätze hinterlegt, die Höhe der Demut hat sie uns gezeigt. Wohlan denn, mit deinen Worten lehrend, Vater Johannes Chrysostomos, bitte das Wort Christus Gott, unsere Seelen zu erretten.

#### Kontakion der Periode des Kirchenjahres

Der Weisheit Lenker, des Verstandes Urheber, der Unverständigen Erzieher und der Armen Beschützer, festige und unterweise mein Herz, Gebieter. Gib mir ein Wort, Du Wort des Vaters. Denn siehe, meine Lippen halt' ich nicht ab, zu Dir zu rufen: Barmherziger, erbarme Dich meiner, da ich gefallen bin.

---

## TRISHAGION

---

**Prokimenon 1. Vers:** Legt Gelübde ab und erfüllt sie dem Herrn, eurem Gott. (Ps. 75,12 LXX)

**Prokimenon 2. Vers:** Gott gab sich zu erkennen in Juda, groß ist Sein Name in Israel. (Ps. 75,2 LXX)

## APOSTELLESUNG Röm 13,11 - 14,4

**A** Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer.

Brüder und Schwestern, <sup>8</sup> jetzt ist das Heil uns näher als zu der Zeit, da wir gläubig wurden. <sup>12</sup> Die Nacht ist vorgerückt, der Tag ist nahe. Darum lasst uns ablegen die Werke der Finsternis und anlegen die Waffen des Lichts.

<sup>13</sup> Lasst uns ehrenhaft leben wie am Tag, ohne maßloses Essen und Trinken, ohne Unzucht und Ausschweifung, ohne Streit und Eifersucht. <sup>14</sup> Legt (als neues Gewand) den Herrn Jesus Christus an, und sorgt nicht so für euren Leib, dass die Begierden erwachen.

<sup>14,1</sup> Nehmt den an, der im Glauben schwach ist, ohne mit ihm über verschiedene Auffassungen zu streiten. <sup>2</sup> Der eine glaubt, alles essen zu dürfen, der Schwache aber isst kein Fleisch. <sup>3</sup> Wer Fleisch isst, verachte den nicht, der es nicht isst; wer kein Fleisch isst, richte den nicht, der es isst. Denn Gott hat ihn angenommen. <sup>4</sup> Wie kannst du den Diener eines anderen richten? Sein Herr entscheidet, ob er steht oder fällt. Er wird aber stehen; denn der Herr bewirkt, dass er steht.

## **E**VANGELIUM Mt. 6,14-21

Lesung aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

In jener Zeit sprach der Herr: <sup>14</sup> Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. <sup>15</sup> Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. <sup>16</sup> Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. <sup>17</sup> Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, <sup>18</sup> damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. <sup>19</sup> Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, <sup>20</sup> sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen. <sup>21</sup> Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.

## ZUR VESPER DER VERGEBUNG

### GEBET EPHRAIM DES SYRERS

Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Untätigkeit, der Neugierde, der Herrschsucht und Geschwätzigkeit gib mir nicht. (Große Metanie)

Den Geist der Weisheit, der Demut, der Geduld und der Liebe schenke mir, Deinem Diener/Deiner Dienerin. (Große Metanie)

Ja, Herr, König, schenke mir, meine Sünden zu sehen und nicht meine Brüder und Schwestern zu richten, denn Du bist gepriesen von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen. (Große Metanie)

### RITUS DER VERGEBUNG

- Verzeih mir, Vater/Bruder/Schwester, alles, was ich gesündigt habe.
- Gott verzeihe dir und erbarme sich deiner. Verzeih auch du mir.
- Gott verzeihe dir und erbarme sich deiner.

Eine gesegnete Zeit des Fastens, der Buße und Umkehr!