

**14. März 2021**

**Sonntag des Käseverzichts  
und der Vergebung**

*An dem wir der Vertreibung des  
Erstgeschaffenen Adam aus dem  
Paradies gedenken.*

*Unseres heiligen Vaters Benedikt. Des Bekenners  
Efs'chimon, Bischofs von Lampsakos.*

**Κυριακή τῆς Τυρινῆς**

*Ἐν ἧ μινείαν ποιούμεθα τῆς ἀπό τοῦ  
Παραδείσου τῆς τρυφῆς ἐξορίας τοῦ  
πρωτοπλάστου Ἀδάμ.*

*Τοῦ Ὁσίου Πατρός ἡμῶν Βενεδίκτου. Εὐσχί-  
μονος, Ἐπισκόπου Λαμφάκου, Ὁμολογητοῦ.*

**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, ... (siehe unten)

**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 Trauern-  
den, / 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.

*Schön und gut erschien die Speise, die für mich tödliche Frucht. Christus ist das  
Holz des Lebens; wenn ich von ihm esse, werde ich nicht sterben, sondern  
rufe mit dem Schächer: Gedenke meiner Herr, in Deinem Reich.*

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

*Am Kreuz wurdest Du voll Mitleid erhöht, den Schuldbrief der alten Sünde  
des Adam hast Du eingelöst und aus dem Verderben errettet das ganze  
Geschlecht der Sterblichen, deshalb lobsingem wir Dir, Wohltäter, Herr.*

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

*Ans Kreuz hast Du, Erbarmungsvoller, unsere Sünden geheftet; Christus, durch  
Deinen Tod hast Du den Tod vernichtet, herausgeführt hast Du die Sterblichen  
von den Toten, deshalb verehren wir Deine ehrwürdige Auferstehung.*

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

*Die Schlange goss einst das Gift in die Ohren Evas, am Holz des Kreuzes, Christus,  
hast Du der Welt des Lebens Süße bewirkt. Gedenke meiner Herr, in Deinem Reich.*

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 Geschöpfes 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! (und nach jedem Vers)*
2. Am Morgen Dein Erbarmen zu verkünden und in der Nacht Deine Wahrheit.
3. Dass der Herr, unser Gott, gerecht ist und kein Unrecht bei Ihm ist.  
Ehre sei ... , jetzt und immerdar ...

### 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! (und nach jedem Vers)*
2. Der Erdkreis ist fest gegründet, nie wird er wanken.
3. Deinem Haus, Herr, gebührt Heiligung für alle Zeiten.  
Ehre sei ... , jetzt und immerdar ...

### 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 94,1.2-3.4-5 LXX)

1. Kommt lasst uns dem Herrn frohlocken und zujauchzen Gott, unserem Heil!  
*Durch Dein Kreuz hast Du den Tod vernichtet, \* dem Schächer das Paradies aufgetan, \* das Weinen der salbentragenden Frauen in Jubel verwandelt \* und Deinen Aposteln aufgetragen, zu verkünden, \* dass Du, Christus Gott, \* erstanden bist, \* der Welt das große Erbarmen schenkend. (und nach jedem Vers)*
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.
3. In seiner Hand sind die Tiefen der Erde, sein sind die Gipfel der Berge. Sein ist das Meer, das er gemacht hat, das trockene Land, das seine Hände gebildet.

# NACH DEM EINZUG

## Apolytikia

### 1. der Auferstehung (7. Ton)

Durch Dein Kreuz hast Du den Tod vernichtet, \* dem Schächer das Paradies aufgetan, \* das Weinen der salbentragenden Frauen in Jubel verwandelt \* und Deinen Aposteln aufgetragen, zu verkünden, \* dass Du, Christus Gott, \* erstanden bist, \* der Welt das große Erbarmen schenkend.

### 2.a. 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.

### 2.b. der drei Hierarchen

Die drei größten Gestirne der dreisonnigen Gottheit, \* die den Erdkreis mit Strahlen göttlicher Lehren entzündeten, \* die honigfließenden Ströme der Weisheit, die die ganze Schöpfung mit Strömen der Gotteserkenntnis benetzten, \* Basilius den Großen und Gregor den Theologen \* zusammen mit dem berühmten Johannes, \* bei dem das Gesprochene goldene Rede war, \* sie lasst uns alle, die wir ihre Worte lieben, \* gemeinsam in Hymnen lobpreisen: \* denn sie bitten die Dreieinigkeit für uns allezeit.

### 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 halte ich nicht ab, \* zu Dir zu rufen: \* Barmherziger, erbarme Dich meiner, da ich gefallen bin.

---

## TRISAGION

---

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

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

## APOSTELLESUNG Röm 13,11 - 14,4

Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Römer.

Brüder und Schwestern, <sup>11</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

A: Vergib mir, Vater/Bruder/Schwester, alles, was ich gesündigt habe.

B: Gott vergebe dir [und erbarme sich deiner].  
Vergib auch du mir.

A: Gott vergebe dir [und erbarme sich deiner].

**Eine gesegnete Zeit des Fastens, der Buße und Umkehr!**