

8. EINHEIT: DIE LITURGIE DER VERGEBUNG

- Das Wort „Liturgie“ kommt vom Griechischen und bedeutet „nützliches öffentliches Werk“, ein Werk zugunsten der Menschen.
- Auf Rumänisch weist das Wort „Liturgie“ auf die „Göttliche Liturgie“ hin, den Hauptgottesdienst der Orthodoxen Kirche.
- Die Kirche ist das Reich Gottes auf Erden, und ihre Gottesdienste sind die Tür, durch die wir in dieses Reich eintreten, indem wir das neue Leben in Christus leben und konkret daran teilhaben, an der Gerechtigkeit, dem Frieden und der Freude im Heiligen Geist, die das Reich Gottes kennzeichnen (Röm 14,17).
- Der Gottesdienst der Kirche versetzt uns in die Welt der direkten Gegenwart Gottes und lässt uns an der Freude der Auferstehung teilhaben. Die Kirche ist in der ersten Linie eine betende und lobende Gemeinschaft, die ihr neues Leben liturgisch, das heißt in Communion mit Gott lebt.
- Das Geheimnis der Erlösung des Menschen in Christus ist das eigentliche Mysterium der Kirche, in dem Gott Sein göttliches Leben dem Menschen mitteilt, ihn von der Sünde und vom Tod erlöst und Er die Herrlichkeit der Unsterblichkeit über ihn ausströmt. Dieses Geheimnis wird in den der Kirche eigenen Werken konkret, in denen Christus sich selbst hingibt und sich durch die von den Dienern der Kirche zelebrierten Gottesdienste und durch die Kraft des Heiligen Geistes mitteilt.
- Durch Seine Menschwerdung, Seinen Tod, Seine Auferstehung, Seine Himmelfahrt und durch Sein Sitzen zur Rechten des Vaters hat unser Retter Jesus Christus die menschliche Natur wiederhergestellt, uns von der Herrschaft der Sünde und des Todes erlöst und uns das ewige Leben des Reiches Gottes geschenkt. Jeder von uns hat diese Gabe des ewigen Lebens in der heiligen Taufe empfangen: „Wir wurden ja mit Ihm begraben durch die Taufe auf den Tod, damit auch wir, so wie Christus durch die Herrlichkeit des Vaters von den Toten auferweckt wurde, in der Wirklichkeit des neuen Lebens wandeln.“ (Röm 6,4).
- Im Zentrum des Geheimnisses der Kirche steht die Feier der heiligen Eucharistie (Göttliche Liturgie in der Orthodoxen Kirche, bzw. Hl. Messe in der Katholischen Kirche), das Geheimnis der Geheimnisse, wie der Hl. Dionysius Areopagita sie nennt, weil sie alles krönt, was uns durch die anderen gottesdienstlichen Feiern und Sakramente geschenkt wurde.
- Die Feier der heiligen Eucharistie ist das Geheimnis der Vergegenwärtigung des Erlösungswerks Christi und unserer vollkommenen Vereinigung mit Ihm. Sie ist das Geheimnis der Vollendung der Kirche als Leib Christi und dadurch vollzieht sich ihr Eintritt in das Reich Gottes. In der Feier der heiligen Eucharistie bringt der Heilige Geist die eschatologische Wirklichkeit des kommenden Reiches in die Zeit, in die Geschichte hinein.
- Die Feier der heiligen Eucharistie ist der Gottesdienst, in dem Brot und Wein, die „kostbaren Gaben“, die wir dem Herrn schenken, durch das Wirken des Heiligen Geistes auf das Gebet des Bischofs oder des dienenden Priesters hin in Leib und Blut des Erlösers verwandelt werden, zum Empfang durch die Gläubigen „zur Vergebung der Sünden und zum ewigen Leben“ und als „Arznei der Unsterblichkeit“!
- Das Ziel der Feier der heiligen Eucharistie ist also die Heilung und die Heiligung des Menschen in Christus und sein „Umzug“ ins Reich Gottes. Dadurch kann und soll die ganze Existenz des Christen zu einer Liturgie nach der Feier der Liturgie werden, um das Wort des Heiligen Apostels Paulus an die Römer zu erfüllen: „Ich ermahne euch also, Brüder und Schwestern, kraft der Barmherzigkeit Gottes, eure Leiber als lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer darzubringen - als euren geistigen Gottesdienst.“ (Röm 12,1).
- Die Liturgie jedes Christen ist ein inneres Opfer, bei dem er sich selbst Christus hingibt, der im eigenen Herzen wohnt wie in einem Altar. Wir bringen uns selber dar, unser ganzes Wesen, mit allem,

was dazugehört: Gedanken, Regungen, Gefühle, Sehnsüchte, Bedürfnisse, Ängste, Leiden und Schmerzen und wir rufen Ihn an, damit Er sie mit seiner Gnade in „die Seinen“ verwandle. Der Heilige Markus der Asket lehrt uns: Die Liturgie des inneren Opfers, die von unserem universellen Priestertum vollzogen wird, bedeutet nicht, dass wir unser Leben in dieser Welt aufgeben, sondern dass wir es ganz Christus weihen. Hierdurch kommt die Heilung, nach der unser Herz sich sehnt und die nichts anders ist, als die Heiligung, die Vergöttlichung, für die wir ins Dasein gerufen wurden.

Die Vergebung als innere Liturgie

- Um die Vergebung als innere Liturgie würdig und nutzbringend zu begehen, müssen wir dem Vorbild der Feier der heiligen Eucharistie folgen, zumindest in ihrem zentralem Punkt, nämlich der Wandlung der dargebrachten „kostbaren Gaben“ in die „Heiligen Gaben“, das heißt in den Leib und das Blut des auferstandenen Christus.
- In der Feier der heiligen Eucharistie spricht der Priester vor der *Epiklese*, der Anrufung des Heiligen Geistes für die Wandlung der Gaben, das Gebet der *Anamnese*. Sie ist das Gedenken der rettenden Taten Gottes vom Beginn der Schöpfung bis zum Ende dieser Welt beim zweiten Kommen des Erlösers und bei der Auferstehung aller Menschen. Im Mittelpunkt dieses Gebetes stehen alle Heilswerke Christi des Herrn, bis zur Parusie. Dieses Gedächtnis ist aber nicht nur ein einfaches Gedenken, sondern ein Gebet, das die Ereignisse vergegenwärtigt und so bewirkt, dass auch wir daran effektiv teilnehmen. In der Liturgie findet eine *Epiphanie* statt: eine *Offenbarung*, eine zunehmende *Enthüllung* der Gegenwart des menschengewordenen, gekreuzigten, auferstandenen und zur Rechten des Vaters erhöhten, aber auch kommenden Christus. Die Liturgie ist „das stets von neuem aktualisierte Evangelium“.
- Wir müssen in der inneren Liturgie der Vergebung derer, die uns verletzt haben, dasselbe tun, d.h. unser Gebet zuerst zu einer Anamnese und dann zu einer Epiklese machen, indem wir Gott als lebendiges Opfer all unseren Schmerz und alle Gefühle für das Werk der Vergebung und ihrer Wandlung in die verheißene Freude darbringen.

Folgende Schritte können auf dieses Ziel hin gehen, die untrennbar miteinander verbunden sind:

1. Eine gute Haltung vor Gott

In der Feier der heiligen Eucharistie hören wir den Priester sagen: „Lasst uns geziemend stehen, lasst uns ehrfurchtsvoll stehen, lasst uns aufmerksam sein!“. Das sollen auch wir jetzt machen: „geziemend“ vor Gott stehen, das heißt, achten wir darauf, in welcher Körperhaltung wir vor Ihm stehen, aber ohne in Angst und Schrecken zu erstarren.. „Lasst uns ehrfurchtsvoll stehen“ mahnt uns, eine innere Haltung einzunehmen, in der Seele und Herz auf die Gottesfurcht hin ausgerichtet sind ist, im Sinne eines Zitterns vor der Größe Gottes oder zumindest eines Bewußtseins davon. „Lasst uns aufmerksam sein“ mahnt uns, uns von allen Gedanken loszusagen, die uns von einer Begegnung mit Gott „von Angesicht zu Angesicht“ wegführen könnten. Dazu können Sie sich hinknien, auf einem Stuhl oder einem Schemel sitzen oder eine andere Gebetsposition einnehmen.

2. Sich in das Gebet der Heiligen Kirche einreihen

Lesen Sie den Akathist zum Heiligen Geist oder sprechen Sie die Gebete, die Sie während des Seminars benutzt haben. Bitten Sie um die Fürsprache der Mutter Gottes, Ihres Schutzpatrons oder Schutzpatronin und des heiligen Schutzengels. So treten wir in das große Gebet der Heiligen Kirche ein und werden von ihr beschützt und geleitet.

3. *Unser Selbsthingabe als lebendiges Opfer an Gott und die innere Anamnese*

Atmen Sie am Ende des Gebets tief und ruhig aus dem Zwerchfell und beten Sie für alle, die Sie in Ihrem Leben verletzt und gekränkt haben. Bitten Sie den Herrn darum, dass Er Ihnen helfe, ihnen zu vergeben und bitten Sie Gott, dass Er sie segne. Bekennen Sie vor Gott, dass Sie nicht verzeihen können und bitten Sie Ihn, dass Er das in Ihrem Herzen vollbringen möge. Segnen Sie alle, die Ihnen in den Sinn kommen. Wenn Sie Schmerz, Widerstand oder Angst verspüren, nehmen Sie sie an, geben Sie alles Gott hin und preisen Sie Ihn. Nehmen Sie das Leid an und preisen Sie Gott in ihm, bis Sie seinen Sinn und die Rolle, die es in Ihrem Leben und in Ihrem Werden gespielt hat, verstehen. Vergessen Sie nicht, dass das letzte Ziel des Lebens die Vergöttlichung und das Leben in der göttlichen Freude ist. Stellen Sie Ihre ganze Erfahrung in diese Perspektive hinein. Die Ereignisse können nicht mehr geändert werden, das Böse kann nicht mehr entfernt werden, aber es kann so erlebt werden, wie Gott es uns lehrt, sodass wir von seinen mörderischen Folgen frei werden. Geben Sie Gott dieses Leid hin, damit Er es segne und in Trost, Freude oder inneren Frieden verwandle, gemäß seiner großen Barmherzigkeit.

Atmen Sie weiter tief und ruhig, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper als „lebendigen Leinwand“ der Seele, wie Vater Dumitru Stăniloae sagt. In ihm ist „das Buch unseres Lebens“ geschrieben. Jeder körperliche Schmerz ist eine Botschaft, auf die wir verantwortungsvoll hören sollen; alles, bei dem wir uns geweigert haben es wahrzunehmen und vor Gott, vor uns selbst und vor den anderen zum Ausdruck zu bringen, hat sich in uns „inkarniert“ und wird in Form von Schmerzen oder sogar schweren Krankheiten „herausgeschrien“. Nehmen wir also jetzt diese Zeichen wahr, die das Gebet versucht, in unser Bewusstsein zu bringen und akzeptieren wir sie. Alles, was in unserem Unterbewusstsein schlummert und uns quält, tut weh, weil es nicht bis ans Ende durchlebt wurde: in der Vergessenheit begrabene, in der Leugnung erstickte Leiden, die ohne die Kraft und die Gegenwart Gottes nicht durchlebt werden konnten.

Um den körperlichen Schmerz als Botschaft empfangen zu können, müssen wir uns entspannen, indem wir tief und ruhig atmen und uns nicht in Gegenwehr verkrampfen. Jede Anspannung ist das Eingreifen des alten Menschen, der auf seine Muster der Unanpassung zurückgreift und so das Leid „lösen“ will.

Atmen Sie ruhig vor Gott und schauen Sie dem Schmerz zu, der bis zu einem gewissen, scheinbar unerträglichen Punkt wächst, ohne sich gegen ihn zu wehren und geben Sie ihn Gott hin, mit Vertrauen und Geduld. Hegen Sie keine Gedanken der Rebellion oder des Widerstands. Urteilen Sie nicht. Haben Sie keine Angst. Atmen Sie ruhig weiter und der Schmerz wird langsam nachlassen bis er völlig verschwindet.

Die Schmerzen und die Traumata der Vergangenheit stehen im Buch unseres Lebens nicht nur als Schmerzen oder Krankheiten geschrieben, sondern auch als visuelle Bilder oder akustische Klangbilder, als das, was wir Erinnerungen nennen. In diesem Stadium der Akzeptanz werden wir mit den Erinnerungen, die uns ins Bewusstsein kommen, genauso umgehen, wie mit den Schmerzen und Empfindungen des Körpers, das heißt, wir werden sie in Empfang nehmen, indem wir ruhig atmen, uns nicht anspannen, sie akzeptieren und sie Gott hingeben, vor dem wir stehen.

Wir können uns helfen, sie anzunehmen, indem wir denken oder sagen: „Ich nehme diesen Schmerz an“, „Ich akzeptiere, dass mir das passiert ist und dass es mir Leid verursacht hat!“. Es ist aber wichtig, dass die Annahme auch Hingabe sei. Wir geben uns Gott hin, wir zeigen Ihm unseren Schmerz und geben ihn Ihm zur Heilung hin.

4. *Gott für alles preisen, als innere Epiklese in der Liturgie der Vergebung*

Die Vergebung und die Heilung unserer Wunden ist ein Werk Gottes in uns. Unser Mitwirken besteht darin, dass wir Ihn anrufen und aufnehmen und dass wir daran glauben, dass nur Er diese Wandlung unseres Schmerzens in Freude und Trost bewirken kann. Die Wandlung bewirkt Gott der Heilige Geist,

der auf unsere Anrufung hin herabkommt, wenn wir segnen, wie der Herr uns befohlen hat. Er hat uns ja befohlen, die zu segnen, die uns verfluchen und die uns Böses tun. In diesem Gebot ist und wirkt der Heilige Geist, ist, wirkt, heilt und heiligt uns Gott.

Jetzt werden wir also Gott preisen und Ihn bitten, alles zu segnen, was wir Ihm zur Heilung hingehalten haben. Das ist das Gott wohlgefällige Opfer durch das wir in seine heilige Freude eintreten, die uns niemand mehr nehmen kann.

Wir werden diese Liturgie, je nach Möglichkeit und Bedarf, mindestens einmal in der Woche abhalten, wenn möglich, immer zur gleichen Uhrzeit. Das ist nicht zwingend, aber hilfreich. Allmählich wird dies zu einer dauerhaften Haltung, zu einem andauernden Tun, zu einer Lebensweise werden. Ganz langsam werden alle Verletzungen der Vergangenheit heilen und sie werden in Zeichen von Gottes rettendem Wirken in uns verwandelt werden. Aber obwohl unsere Nöte und Leiden nicht mehr die gleichen sein werden, werden sie trotzdem nicht aufhören, solange wir auf dieser Erde leben. Deshalb wird unser ganzes Leben eine immerwährende Liturgie der Nächstenliebe als Vergebung sein. Daß wir in der Freude bleiben, die uns nicht genommen wird, egal was passiert, wird das Zeichen dieses ununterbrochenen Zusammenwirkens mit dem lebendigen Gott sein!

„Ich bete für Sie und ich warte mit Liebe darauf, dass Sie die Freuden dieser wunderbaren Liturgie mit mir teilen, da wir gemeinsam die Schmerzen des schmalen Pfades erfahren haben. Und wenn, und soweit möglich, bitte ich euch um die Zustimmung dazu, dass ich sie auch mit denen teilen darf, die erst am Anfang stehen oder vielleicht nicht einmal den ersten Schritt gemacht haben.

Ich schließe diese letzte Sitzung des Seminars „*Heilung durch Vergebung*“ mit einem Wort vom Vater Teofil Păraian über das Leben des Christen als Verlängerung der Feier der heiligen Eucharistie:“ (Worte der Mutter Siluana)

Ein orthodoxes Leben muss ein Leben sein, das die Göttliche Liturgie in das soziale Leben, ins Alltagsleben hinein verlängert. In der Göttlichen Liturgie wird gesagt: „Lasst uns gehen in Frieden“ und die Gläubigen antworten: „Im Namen des Herrn“. Das bedeutet, auch nach der Liturgie muss es eine Liturgie geben, das heißt einen Gottesdienst zur Verherrlichung Gottes und der Wandlung unserer Natur, der Wandlung unseres Lebens, unseres Empfindens und unseres Wesens zum Guten hin. Wenn wir im Alltagsleben liturgisch leben, wenn wir uns bemühen, liturgisch zu leben, dann leben wir auch die Göttliche Liturgie in dem Maße, in dem wir sie leben sollten. Wenn wir aber die Liturgie als vom Alltagsleben und von den anderen kirchlichen Feiern irgendwie getrennt betrachten, wenn wir die anderen kirchlichen Feiern vernachlässigen und nur die Göttliche Liturgie wertschätzen wollen, dann sind wir nicht in der Orthodoxie, denn die Orthodoxie erfordert ein Leben in dem die Göttliche Liturgie sich im gleichen Maße entfaltet, wie sie unser Bewusstsein schon erfasst hat.

Wenn zum Beispiel ein Priester mit einem Diakon zusammen zelebriert, dann sagt der Diakon, bevor die Heilige Liturgie beginnt, zum Priester: „Bete für mich, Vater“ und der Priester antwortet: „Möge der Herr deine Schritte zu allem Guten hin lenken“. Das heißt, dass dieses Zum-Guten-Lenken, die allgemeine Ausrichtung zum Guten hin eine Fortsetzung der Liturgie ist. Nach dem Einzug mit den Heiligen Gaben, wenn diese auf den Heiligen Tisch gestellt werden, dann sagt der Priester, wenn er zusammen mit einem Diakon dient, zu ihm: „Gedenke meiner, Bruder und Mit-Zelebrant“, und der Diakon antwortet: „Deines Priestertums gedenke der Herr, unser Gott, in seinem Königtum. Bete für mich, Vater“. Darauf sagt der Priester: „Heiliger Geist komme über dich und die Kraft des Höchsten überschatte dich“, und der Diakon antwortet: „Der Geist selbst wird mit uns die Liturgie vollziehen alle Tage unseres Lebens. Gedenke meiner, heiliger Gebieter“. Und wieder sagt der Priester: „Es gedenke deiner der Herr, unser Gott, in seinem Königtum, allezeit, jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit“.

Dieser eigentlich liturgische Dialog ist ein Dialog, durch den wir verstehen, dass der bedeutendste Wunsch, den jemand einem wünschen kann dieser ist: „Heiliger Geist komme über dich, und die Kraft des Höchsten überschatte dich“, so wie es sich mit der Mutter Gottes, der Heiligsten Jungfrau Maria bei der Verkündigung ereignet hat, und :„Der Geist selbst wird mit uns die Liturgie vollziehen alle Tage unseres Lebens“. Also nicht nur während einer begrenzten Zeit, solange die Heilige Liturgie dauert, sondern alle Tage unseres Lebens. Sogar das Studium oder das Leben der Verpflichtungen in der Gesellschaft muss eine Art Liturgie nach der Liturgie sein. Es muss eine Art Bestreben sein, Gott, Christus den Herrn, in unsere Mitte zu bringen, so wie es in der Göttliche Liturgie gesagt wird, wenn mehrere Priester Dienst tun und sich umarmen und sagen: „Christus ist in unserer Mitte“ und der andere: „Er ist und wird es sein“, und der erste wieder: „Jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit“, und der zweite: „Amen“.

Dieses Bewusstsein, Christus unseren Herrn in diese Welt hineinzubringen, in unser Bewusstsein und in unser Leben, auch in unser Leben innerhalb der Gesellschaft, ist ein orthodoxes Bewusstsein, ein orthodoxes Denken, das als Etikette, als Kurzfassung, oder als Signatur sozusagen, die Göttliche Liturgie hat; sie darf nicht in der Kirche bleiben, sondern muss von jedem von uns bis dorthin getragen werden, wohin das Ausmaß unseres Lebens reicht. Wir sollen uns vor allem vor dem in Acht nehmen, was die Verherrlichung Gottes verhindern könnte, denn wo die Verherrlichung Gottes fehlt, fehlt auch die Liturgie, weil auch die Orthodoxie fehlt. Gott helfe uns! (übernommen aus www.nistea.com/teofil_paraian.htm)