



# BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEAD QUARTERS

Office of the Metropolitan, St.Thomas Community, Kuttapuzha P.O., Thiruvalla-689103Kerala,India.

## मेंढपाळाचे पत्र

जानेवारी / फेब्रुवारी २०२५

माझ्या प्रिय मेंढपाळांना आणि पवित्र चर्चच्या सर्व विश्वासूंना

आपला प्रभु आणि तारणारा येशू ख्रिस्त याच्याकडून कृपा, दया आणि शांती तुमच्याबरोबर असो

अनादी काळापासून, ग्रेट लेंट हा पवित्र चर्चने आपल्या आत्म्यांच्या शुद्धीकरणासाठी, देवाशी आपले एकीकरण अधिक दृढ करण्यासाठी, स्वतःला नम्र करण्यासाठी, आपल्या प्रभूच्या अमर्याद दयेचे प्रतिबिंबित करण्यासाठी आणि पास्का (ईस्टर) च्या गौरवशाली उत्सवासाठी आपले हृदय तयार करण्यासाठी वेगळे केलेला काळ आहे.

या पवित्र प्रवासाला सुरुवात करण्याची तयारी करत असताना, तुमचा आध्यात्मिक पिता म्हणून, मी तुम्हाला काही विशिष्ट मार्गदर्शक तत्वांकडे लक्ष वेधू इच्छितो जे तुम्हाला हा ऋतू विश्वासूपणे आणि अर्थपूर्णपणे साजरा करण्यास मदत करतील:

- 1. उपवास :** ग्रेट लेंट दरम्यान उपवास करण्याची शिस्त म्हणजे पश्चात्ताप आणि आत्म-नियंत्रणाची कृती. आपल्या प्रभु येशू ख्रिस्ताने संत मतीच्या शुभवर्तमानात अध्याय ४:१७ मध्ये म्हटले आहे: "पश्चात्ताप करा, कारण स्वर्गाचे राज्य जवळ आले आहे". पश्चात्ताप म्हणजे केवळ आपल्या पापांची कबुली देणे नव्हे तर आपल्या संपूर्ण अस्तित्वाचे देवाकडे वळणे, त्याची कृपा, दया आणि शुद्धीकरण प्राप्त करण्यासाठी स्वतःला उघडणे. आणि म्हणूनच, आपण केवळ अन्न वर्ज्य करण्यावर लक्ष केंद्रित करू नये तर देवाशी आणि आपल्या सहमानवांसोबतच्या आपल्या नातेसंबंधात अडथळा आणणाऱ्या सर्व गोष्टींपासून दूर राहण्यावर देखील लक्ष केंद्रित करूया - अभिमान, क्रोध, लोभ, कटुता आणि आपल्या आत्म्याच्या आतील खोलीला क्षय करणाऱ्या सर्व गोष्टींपासून दूर राहणे.
- 2. वाढलेली प्रार्थना:** प्रार्थनेद्वारे देवासोबतचे आपले नाते अधिक दृढ करण्यासाठी आपण वचनबद्ध होऊया.

**दैनिक प्रार्थना :** दररोज वैयक्तिक प्रार्थनेचा एक दिनक्रम तयार करा.

- **लिटर्जिकल प्रार्थना :** तुमच्या पॅरिशमध्ये केल्या जाणाऱ्या दैनंदिन सेवा आणि प्रार्थनांमध्ये सक्रियपणे सहभागी व्हा, कारण त्या चिंतन आणि उपासनेसाठी गहन क्षण प्रदान करतात.
- **येशूची प्रार्थना :** शक्य तितक्या वेळा येशूची प्रार्थना करा: "प्रभु येशू ख्रिस्त, देवाचा पुत्र, माझ्या पापीवर दया कर."

- 3. भिक्षा देणे :** महान लेंट आपल्याला गरजूंची काळजी घेण्याचे आवाहन करतो. आपल्या प्रभूचे शब्द लक्षात ठेवा; "माझ्या या सर्वात लहान बंधू आणि बहिणींपैकी एकासाठी तुम्ही जे

काही

केले ते तुम्ही माझ्यासाठी केले" (संत मत्ती २५ : ४०) .

- ✘
- तुमच्या उत्पन्नाचा आणि संसाधनांचा काही भाग तुमच्या समाजातील गरीब आणि गरजूंना मदत करण्यासाठी बाजूला ठेवा.
  - तुमचा वेळ, प्रतिभा आणि आर्थिक योगदान देऊन पॅरिश उपक्रमांमध्ये सक्रियपणे सहभागी व्हा.
  - ज्यांना त्रास होत आहे त्यांच्याबद्दल सहानुभूती दाखवा आणि तुम्ही करत असलेल्या सर्व गोष्टींमध्ये दयाळूपणा, सहानुभूती आणि सांत्वन दर्शवा.

लक्षात ठेवा, केलेल्या प्रत्येक प्रार्थनेद्वारे, दानधर्माच्या प्रत्येक कृतीद्वारे आणि प्रलोभनावर मात करण्याच्या प्रत्येक प्रयत्नाद्वारे आपण पुनरुत्थानाच्या प्रकाशाच्या जवळ जातो.

ग्रेट लेंट हा केवळ वैयक्तिक शिस्त नाही तर एक सामुदायिक प्रयत्न आहे. आपण एक चर्च आहोत आणि एकत्रितपणे, आपण आपल्या प्रभु येशू ख्रिस्ताच्या उदाहरणाचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करूया, ज्याने चाळीस दिवस रानात उपवास केला आणि आपल्याला आत्मत्याग आणि आध्यात्मिक नूतनीकरणाचा मार्ग दाखवला.

पवित्र चर्चद्वारे प्रदान केलेल्या लेन्टेन संसाधनांचा वापर करण्यास विसरू नका, जसे की दररोज पवित्र शास्त्र वाचन आणि आमचे प्रिय मेट्रोपॉलिटन फादर, **मोरान मोर अथनेसियस योहान प्रथम** (धन्य स्मृती) यांचे लिखाण, तुमच्या आत्म्याचे पोषण करण्यासाठी.

**हा पर्व यासाठी योग्य असू द्या:**

- वैयक्तिक चिंतन, आध्यात्मिक वाढ आणि नातेसंबंधांचे उपचार
- तुमच्या विवेकाचे प्रामाणिकपणे परीक्षण करणे, देवासोबत आणि इतरांसोबतच्या तुमच्या नातेसंबंधात तुम्ही कुठे कमी पडला आहात याबद्दल पश्चात्ताप करणे.
- देवाच्या कृपेने तुमच्या आत्म्याचे शुद्धीकरण करण्याचा प्रयत्न करून, नम्रतेने कबुलीजबाबाच्या संस्काराकडे जाणे

✘ ज्यांनी तुमचे वॉईट केले आहे त्यांना क्षमा करणे आणि ज्यांना तुम्ही दुखावले आहे त्यांच्याकडून क्षमा मागणे

• देवासमोर आणि इतरांसमोर स्वतःला नम्र करणे

- जिथे विभाजन आहे तिथे शांतता प्रस्थापित करणे आणि ख्रिस्तामध्ये एक शरीर म्हणून जगण्याचा प्रयत्न करणे.

उपवासाच्या या पवित्र दिवसांमध्ये देवाची कृपा तुम्हाला बळ देईल अशी मी तुमच्या प्रत्येकासाठी प्रार्थना करतो. तो तुम्हाला त्याची इच्छा ओळखण्याची बुद्धी, त्याच्या आज्ञांचे पालन करण्याची शक्ती आणि सर्वांवर त्याची दया दाखविण्याचे प्रेम देवो.

पवित्र त्रिमूर्ती; पिता, पुत्र आणि पवित्र आत्मा त्यांच्या विपुल कृपेने, दयेने आणि मध्यस्थीने आपल्याला मार्गदर्शन करोत जेणेकरून संत आणि थियोटोकोस देवाच्या सिंहासनासमोर आता आणि नेहमीच आपले संरक्षण करतील. □ आमेन.

पितृप्रेम आणि प्रार्थनांसह,

मोरन मोर सॅम्युअल थियोफिलस मेट्रोपॉलिटन

तारीख : 11 फेब्रुवारी 2025

ठिकाण: विश्व चर्चच्या मुख्यालय

---

**P.S:** कृपया हे सर्व प्रादेशिक भाषांमध्ये अनुवादित केले आहे आणि विश्वासू लोकांच्या प्रोत्साहनासाठी सर्व पॅरिसमध्ये वाचले आहे याची खात्री करा..