EN/01/Jan-Feb/2025

BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEADQUARTERS

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

गोठालोको पत्र

जनवरी / फेब्रुअरी २०२५

पवित्र चर्चका मेरा प्यारा गोठाला र सम्पूर्ण विश्वासीहरु

तपाईंहरु सबैमा हाम्रा प्रभु र मुक्तिदाता येसु ख्रिस्टको अनुग्रह, दया र शान्ति भइरहोस्! ✠

प्राचीन समयदेखि, महान् लेन्ट पवित्र चर्चले हाम्रा आत्माहरुका शुद्धीकरण गर्न, परमेश्वरसँगको हाम्रो मिलापलाई गहन तुल्याउन, हामी आफैंलाई नम्र तुल्याउन, हाम्रा प्रभुको असीमित दयामा मनन गर्न र इस्टर (पास्च) को महिमित उत्सव मनाउनका लागि हाम्रा हृदयलाई तयार गर्न अलग गरिएको समय हो।

हामी यो पवित्र यात्रालाई सुरु गर्न तयार हुँदै गर्दा, म तपाईंको आत्मिक पिताको रुपमा, तपाईंको ध्यानलाई केही विशिष्ट मार्गदर्शनतर्फ लैजान चाहन्छु, जसले तपाईंलाई विश्वासयोग्य र अर्थपूर्ण तरिकाले यो पर्वको पालन गर्न सहायता पुर्‍याउने छः

१. **उपवासः** महान् लेन्टको दौरानमा उपवासको अनुशासन पश्चात्ताप र आत्मसंयमको कार्य हो। हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टले सन्त मत्तीको सुसमाचार ४:१७ मा भन्नुभयोः “पश्चात्ताप गर, किनभने स्वर्गको राज्य नजिक आइपुगेको छ।” पश्चात्ताप केवल हामीले पाप-स्वीकार गर्नु मात्र होइन, तर हाम्रा सम्पूर्ण अस्तित्वलाई परमेश्वरतर्फ फर्काउनु, र उहाँको अनुग्रह, दया र शुद्धीकरण प्राप्त गर्नलाई हामीले आफैंलाई खुल्ला गर्नु हो। यसकारण, हामीले खाना नखाएर उपवास बस्ने कुरामा मात्र ध्यान नलगाऔं, तर परमेश्वर र मानवजातिसँगको हाम्रो सम्बन्धमा बाधा पुर्‍याउने सबै कुराहरुः जस्तै घमण्ड, क्रोध, लोभ, तितोपन, र हाम्रा आत्माका भित्री भागहरुलाई नष्ट गर्ने सबै कुराबाट समेत टाढा हुने प्रयास गरौं।

२. **अधिक प्रार्थनाः** आउनुहोस्, हामी प्रार्थनाको माध्यमद्वारा परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई गहिरो तुल्याउन आफैंलाई समर्पित गरौं।

- **दैनिक प्रार्थनाः** हरेक दिन व्यक्तिगत प्रार्थनाको नियमित समय बनाउनुहोस्।
- **लिटर्जीको प्रार्थनाः** तपाईंको प्यारिसमा हुने दैनिक आराधना र प्रार्थना सेवामा सक्रिय रुपले भाग लिनुहोस्। किनभने तिनीहरुले मनन र आराधनाको लागि गम्भीर अवसर प्रदान गर्छन्।

- **येसुको प्रार्थनाः** येसुको प्रार्थनालाई धेरै पटक अभ्यास गर्नुहोस्: "हे प्रभु येसु ख्रिस्ट, परमेश्वरका पुत्र, कृपा गरी, म पापीमाथि दया गर्नुहोस्।"

३. **दान दिनुः** महान् लेन्टले खाँचोमा हुनेहरुलाई रेखदेख गर्न हामीलाई आव्हान गर्छ। हाम्रा प्रभुको वचनलाई स्मरण गर्नुहोस्: "तिमीहरुले यी मेरा भाइहरुमध्ये सबैभन्दा सानामा एक जनालाई जे-जति गऱ्यौ, त्यो तिमीहरुले मलाई नै गऱ्यौ" (मत्ती २५:४०)।

क. आफ्ना समुदायमा भएका गरिब र खाँचोमा परेका मानिसहरुका सहायताका निम्ति तपाईंको आय र स्रोतको एउटा अंशलाई अलग गर्नुहोस्।

ख. प्यारिसमा योजना हुने कार्यहरुमा आफ्नो समय, प्रतिभा र आर्थिक कुराहरुले योगदान पुऱ्याएर सक्रिय रुपले सहभागी हुनुहोस्।

ग. दुःखकष्टमा परेकाहरुप्रति करुणा दर्साउनुहोस् र आफ्ना सबै कार्यमा दया, सहानुभूति र सान्त्वना दर्साउनुहोस्।

स्मरण रहोस्, हामीले गर्ने प्रत्येक प्रार्थना, दानका प्रत्येक कार्य, र परीक्षामाथि विजय प्राप्त गर्ने हरेक प्रयासले हामी पुनरुत्थानको ज्योतिको नजिक हुन्छौं।

महान् लेन्ट व्यक्तिगत अनुशासन मात्र होइन, तर सामुदायिक प्रयास हो। हामी एक चर्च हौं, र हामी मिलेर हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टको उदाहरणलाई अनुसरण गर्ने प्रयास गरौं, जसले उजाडस्थानमा चालिस दिन उपवास बसेर, आफैंलाई इन्कार गर्ने र आत्मिक नवीकरण गर्ने मार्ग हामीलाई देखाउनुभयो।

आफ्नो आत्मालाई पोषण दिनका निम्ति, पवित्र चर्चद्वारा उपलब्ध गराइएका उपवासका साधनस्रोतः जस्तै दैनिक धर्मशास्त्र वाचन र प्रिय मेट्रोपोलिटन पिता मोरान मोर अथनेसियस योहान प्रथम (धन्य स्मृति) का लेखहरुका उपयोग गर्न नबिर्सनुहोस्।

यो पर्वको समय यस्तो होस्:

- व्यक्तिगत मनन, आत्मिक वृद्धि र सम्बन्धहरुका चङ्गाइको समय हुन सकोस्।
- जहाँ तपाईं परमेश्वर र अरुसँगको सम्बन्धमा असफल हुनुभयो, त्यहाँ आफ्नो विवेकलाई इमानदारितासाथ जाँचेर पश्चात्ताप गर्ने समय बनोस्।
- परमेश्वरको अनुग्रहद्वारा शुद्धताको खोजी गर्दै पाप-स्वीकारको संस्कारमा सहभागी हुन सकौं।
- तपाईंको खराबी गर्नेहरुलाई क्षमा दिने र तपाईंले चोट पुऱ्याएकाहरुबाट क्षमा माग्ने समय बनोस्।
- तपाईंले आफैलाई परमेश्वर र अरुका सामुन्ने नम्र तुल्याउने समय बनोस्।
- विभाजन भएका स्थानहरुमा मिलाप कायम हुन सकोस्।
- ख्रिस्टमा एउटै देह बनेर जिउने प्रयास गर्न सकौं।

म तपाईंहरु प्रत्येकका लागि प्रार्थना गर्दछु, यसैले कि उपवासका यी पवित्र दिनमा परमेश्वरको अनुग्रहले तपाईंलाई बलियो बनाओस्। उहाँले आफ्नो इच्छालाई बुझ्ने बुद्धि, उहाँका आज्ञाहरु पालन गर्ने शक्ति र उहाँको दया प्रकट गर्नको निम्ति प्रेम प्रदान गरुन्।

पवित्र त्रिएकः पिता, पुत्र र पवित्र आत्माले हामी सबैलाई उहाँको प्रशस्त अनुग्रह र दयाले मार्गदर्शन गरुन्, र सबै सन्त र थिओटोकोसका मध्यस्थ-बिन्तीले अहिले र सदासर्वदा परमेश्वरको सिंहासनको सामुन्ने हाम्रो रक्षा गरुन्। ✠ आमेन।

पितृत्वपूर्ण प्रेम र प्रार्थनाको साथमा,

मोरान मोर समुएल थिओफिलस मेट्रोपोलिटन

मिति : ११ फेब्रुअरी २०२५
स्थान : विश्व चर्च मुख्यालय

निर्देशन: कृपया यो सुनिश्चित गरियोस्, कि यो पत्र सबै भाषामा अनुवाद गरियोस्, र सबै विश्वासीका प्रोत्साहनका लागि सबै स्थानीय चर्चमा वाचन गरियोस्।