EN/04/Jan- Feb/2025

BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEADQUARTERS

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

மேய்ப்பரின் மடல்

ஜனவரி/பெப்ரவரி 2025

எனக்கன்பார்ந்த மேய்ப்பர்களுக்கும் தூய திருச்சபையின் அனைத்து விசுவாசிகளுக்கும்,

நம்முடைய ஆண்டவரும் மீட்பருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவினுடைய தயவும் இரக்கமும் சமாதானமும் உங்கள் அனைவரோடும் இருப்பதாக. ✝

தவக்காலமானது, ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே தூய திருச்சபையினால் நமது ஆன்மாவின் தூய்மைக்காகவும், இறைவனோடு கூட ஒரு ஆழமான ஐக்கியத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவதற்காகவும், நம்மை தாழ்மைப்படுத்திக் கொள்ளவதற்காகவும், நமது இறைவனின் எல்லையற்ற இரக்கத்தை சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்காகவும் பாஸ்கா (ஈஸ்டர்) என்னும் மகிமையான கொண்டாட்டத்திற்கு நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்வதற்காகவும் நமக்கு உதவி செய்கின்றது.

இந்த திருப்பயணத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு ஆயத்தமாகும் இச்சந்தர்ப்பத்தில், உங்கள் ஆன்மீக தந்தையாக நான் இக்காலத்தை உண்மையாகவும் ஆர்வமாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் கடைப்பிடிக்க உதவும், குறிப்பிட்ட ஒரு சில வழிகாட்டல்களுக்கு உங்கள் கவனத்தை செலுத்துமாறு உங்களை அழைக்கின்றேன்.

1. **உபவாசம் :** மகா தவக்காலத்தில் உபவாசம் கடைப்பிடித்தல் என்பது, நமது மனந்திரும்புதல் மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடாகும். நமது ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து *''மனம் மாறுங்கள், ஏனெனில், விண்ணரசு நெருங்கி வந்துவிட்டது''* என்று புனித மத்தேயு 4ம் அதிகாரம் 17ம் வசனத்தில் கூறியுள்ளார். மனந்திரும்புதல் என்பது வெறுமனே நமது பாவங்களை ஏற்றுக்கொள்வது மாத்திரமல்ல, நம்முடைய முழு சுபாவத்தையும் இறைவனிடத்திற்கு திருப்பி, அவருடைய இரக்கம், தயவு மற்றும் தூய்மையை பெற்றுக்கொள்ள நம்மை திறந்துக்கொடுப்பதாகும். எனவே, உணவை தவிர்ப்பதில் மாத்திரம் நமது கவனத்தை செலுத்தாமல், இறைவனோடும் நம்மை சுற்றியுள்ள மனிதர்களோடும் உள்ள தொடர்ப்பை தடுக்கும் அனைத்தையும் அதாவது, பெருமை, கோபம், பேராசை, கசப்பு மற்றும் நமது ஆன்மாவின் உள்ளார்ந்த அறைகளை அரிக்கும் அனைத்தையும் தவிர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவதாகும்.

2. **மன்றாட்டை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல்:** இறைவனோடு நமக்கிருக்கும் உறவை மன்றாட்டின் மூலம் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

   - **தினசரி மன்றாட்டு** : ஒவ்வொரு நாளும் தனிப்பட்ட மன்றாட்டை வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

   - **தெய்வீக வழிபாட்டு மன்றாட்டுகள்:** உங்கள் திருச்சபையின் தினசரி வழிபாடு மற்றும் மன்றாட்டு வேளைகளில் கலந்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அதன் மூலமாக, பிரதிபலிப்புக்கும் ஆராதனைக்கான ஆழமான ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நமக்கு ஏற்படுத்திக்கொடுக்கின்றது.

   - **இயேசு கிறிஸ்துவானவருடைய மன்றாட்டு** : உங்களால் முடிந்தவரை இயேசு கிறிஸ்துவானவருடைய மன்றாட்டை அடிக்கடி உச்சரிக்கவும். **"ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவானவரே, இறைவனுடைய குமாரனே, பாவியாகிய என் மீது இரக்கமாயிரும்."**

3. **தர்மம்** : தேவைகளுடையவர்களை பராமரிக்கும்படியாக மகா தவக்காலம் நம்மை அழைக்கின்றது. இதை பற்றி குறிப்பிடுகின்ற நமது ஆண்டவருடைய திருவனத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

''*மிகச் சிறியோராகிய என் சகோதரர் சகோதரிகளுள் ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்ததையெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள் என உறுதியாக உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்*'' (புனித மத்தேயு 25:40)

அ. உங்கள் வருமானம் மற்றும் வளங்களில் ஒரு பகுதியை உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஏழை மற்றும் தேவைகளுடையோருக்காக ஒதுக்குங்கள்.

ஆ. பங்குத்திருச்சபையின் செயற்பாடுகளுக்காக உங்கள் நேரம், திறமைகள் மற்றும் பண ரீதியாக உங்களுடைய பங்களிப்பை செலுத்துங்கள்.

இ. துக்கப்படுகின்றவர்களுக்கு இரக்கம் காட்டுங்கள். நீங்கள் செய்யும் எல்லாவற்றின் மூலமாகவும் தயவு, அனுதாபம் மற்றும் ஆறுதல் என்பவற்றை வெளிப்படுத்துங்கள்.

நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு மன்றாட்டு, தான தர்மம் மற்றும் சோதனைகளிலிருந்து வெற்றி பெற நாம் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் நாம் உயிர்த்தெழுதலில் ஒளியை நெருங்குகின்றோம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மகா தவக்காலம் என்பது ஒரு தனி நபரின் ஒழுக்கம் மட்டுமல்ல, ஒரு சமூக முயற்சியாகும். நாம் அனைவரும் ஒரே தூய திருச்சபையாக இருப்பதோடு, ஒன்றிணைந்து நமது ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியை பின்பற்ற முயற்சிக்க வேண்டும். அவர் நாற்பது நாட்கள் வனாந்திரத்திலே உபவாசமிருந்து, சுயத்தை வெறுத்தல் மற்றும் ஆன்மீக புதுப்பித்தலின் பாதையை நமக்கு காண்பித்தார்.

உங்கள் ஆன்மாவை போஷிக்கும்படியாக தூய திருச்சபையினால் வழங்கப்படும், தினசரி திருவிவிலிய வாசிப்பு மற்றும் நமது நித்திய நினைவிற்கு பாத்திரராகிய எங்களுடைய அன்பார்ந்த தந்தையான அதி வணக்கத்துக்குரிய மோரன் மோர் அத்தனேசியஸ் முதலாவது யோஹான் மெட்ரோபொலிட்டன் அடிகளாரினால் எழுதப்பட்ட கையேடுகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்த மறக்காதீர்கள்.

இந்த காலகட்டமானது, இந்த விடயங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் காலமாக அமையட்டும்:

- தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு, ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் உறவுகளை குணப்படுத்திக்கொள்ளுதல்.
- உங்கள் மனசாட்சியை உண்மையாக ஆராய்ந்து அறிந்து, இறைவனோடும் மற்றவர்களோடும் இருந்த தொடர்பு சேதமடைந்த இடத்தை இணங்கண்டு மனந்திரும்புதல்.
- இறைவனுடைய இரக்கத்தின் மூலமாக, உங்கள் ஆன்மாவின் தூய்மையை கண்டறிந்து, மனத்தாழ்மையோடு பாவ அறிக்கையின் சக்கிரமேந்தை அணுகுதல்.
- உங்களுக்கு அநீதி செய்தவர்களை நீங்கள் மன்னித்து, நீங்கள் புண்படுத்தியவர்களிடத்தில் மன்னிப்பு கேளுங்கள்.
- இறைவன் முன்னிலையிலும் மற்றவர்கள் முன்னிலையிலும் உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பிளவுப்பட்டவர்களிடமிருந்து சமாதானத்தை ஏற்படுத்துதல்.
- கிறிஸ்துவுக்குள் ஒரே சரீரமாக வாழ முயற்சி செய்தல்.

இந்த உபவாச காலம் முழுவதும் இறைவனுடைய இரக்கமானது உங்களை பலப்படுத்தும்படியாக உங்கள் அனைவருக்காகவும் நான் மன்றாடுகின்றேன். அவருடைய விருப்பத்தை புரிந்துக்கொள்ளவும், அவருடைய கட்டளைகளை கடைப்பிடிக்கவும், அவருடைய இரக்கத்தை அனைவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கவும் அவருடைய ஞானமும் அன்பும் உங்களுக்கு கிடைப்பதாக.

தூய திரியேகத்துவ இறைவனாகிய; பிதா, குமாரன், தூய ஆவியானவர் அவருடைய தயவினாலும் இரக்கத்தினாலும் நம்மை வழிநடத்தி, அவருடைய சிங்காசனத்தின் முன்னிலையில் அனைத்து புனிதர்களினதும், தூய தேவமாதாவினதும் மத்தியஸ்தத்தின் மூலமாக இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் நமக்கு பாதுகாப்பு கிடைப்பதாக. – ஆமென். ✝

தகப்பனின் அன்புடனும் பிரார்த்தனையுடனும்

மோரன் மோர் சாமுவேல் தியோபிலஸ்
மெட்ரோபொலிட்டன் அடிகளார்.

திகதி: 11-பெப்ரவரி-2025
இடம்: உலகளாவிய தலைமையகம்

கவனத்தில் கொள்க: தயவு செய்து இதை உங்கள் பிராந்திய மொழியில் மொழிப்பெயர்த்து, விசுவாசிகளை தைரியப்படுத்தும்படியாக அனைத்து பங்குத்திருச்சபைகளிலும் வாசிக்கும்படியாக செயல்படுங்கள்.