BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEADQUARTERS

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

కాపరి ఉత్తరము

జనవరి/ఫిబ్రవరి2025

నా ప్రియమైన సంఘకాపరులకు మరియు పరిశుద్ద చర్చియొక్క విశ్వాసులందరికీ

మన ప్రభువును రక్షకుడైన యేసుక్రీస్తు యొక్క కృప, కనికరము మరియు సమాధానములు మీకు తోడై యుండును గాక ✠.

ప్రాచీన కాలం నుండి, గ్రేట్ లెంట్ అనేది మన ఆత్మలను శుద్ధి చేసుకోవడానికి, దేవునితో మన ఐక్యతను మరింతగా పెంచుకోవడానికి, మనలను మనము తగ్గించుకోవడానికి, మన ప్రభువు యొక్క అపరిమితమైన దయను ప్రతిబింబించడానికి మరియు పస్కా (ఈస్టర్) యొక్క అద్భుతమైన వేడుక కొరకు మన హృదయాలను సిద్ధం చేసుకొనుట కొరకు పరిశుద్ద చర్చిచే ప్రత్యేకించబడిన కాలమునైయున్నది.

ఈ పరిశుద్ద ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించడానికి మనము సిద్ధపడుచుండగా, మీ అత్మీయ తండ్రిగా, ఈ కాలమును నమ్మకముగా మరియు అర్థవంతముగా పాటించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని నిర్దిష్ట మార్గదర్శకాలపై మీరు శ్రద్ధ చూపాలని మిమ్మును నేను కోరుతున్నాను.

1. ఉపవాసం: గ్రేట్ లెంట్ సమయంలో ఉపవాసంను గూర్చిన క్రమశిక్షణ పశ్చాత్తాపము మరియు స్వీయ నియంత్రణ అనెవి మనము చెయు పనులుగా వుండవలెను. మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు పరి. మత్తయి సువార్త 4:17 అధ్యాయంలో ఇలా బోదించారు: "పరలోక రాజ్యం సమీపించి యున్నది మారుమనస్సు పొందుడి అని చెప్పచు ప్రకటింపమొదలుపెట్టెను, పశ్చాత్తాపం అనగా మన పాపాలను అంగీకరించడం మాత్రమే కాదు, మన సమస్త ఉనికిని దేవుని వైపు తిప్పకొని ఆయన కృప, దయ మరియు శుద్ధిని పొందడానికి మనల్ని మనము అప్పగించుకోవడమునై యున్నది. కావున, ఆహారాన్ని విడచిపెట్టడంపైన మాత్రమే దృష్టి సారించకుండా, దేవునితో మరియు మన తోటి మానవులతో మన సంబంధాన్ని అడ్డుకునే ప్రతిదానికి దూరంగా ఉందాము - గర్వం, కోపం, దురాశ, ద్వేషం మరియు మన అత్మీయ జీవితములో మన ఆత్మలను క్షీణింపజేసే ప్రతిదానికి దూరముగా ఉండవలెను.
2. ప్రార్థన జీవితమును పెంపొందించుకొనుము. ప్రార్థన ద్వారా దేవునితో మన సంబంధాన్ని మరింత లోతుగా పెంపొందించుకొనుటకు కట్టుబడి ఉందాము.

   * అనుదిన ప్రార్థన: ప్రతిరోజూ వ్యక్తిగత ప్రార్థన దినచర్యను ఏర్పాటు చేసుకోనుము.

   * లిటర్జి ప్రార్థన: మీ పారిష్‌లో జరిగె అనుదిన లిటర్జి మరియు ప్రార్థనలలో చురుకుగా పాల్గొనుము, ఎందుకనగా అవి క్రీస్తును ప్రతిబింబపచెస్తు మరియు ఆరాధన కొరకు లోతైన విషయాలను నెర్పుతాయి.

   * యేసు ప్రార్థన: వీలైనంత ఎక్కువగా యేసు ప్రార్థనను వల్లించుము: "ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు, దేవుని కుమారుడా, పాపినైన నన్ను కరుణించుము.

3. దానధర్మాలు చెయుట: అవసరతలో ఉన్నవారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని ఈ గ్రేట్ లెంట్ మనకు పిలుపును యిస్తున్నది: (పరి. మత్తాయి 25:40) లో మన ప్రభువు మాటలను గుర్తుచెసుకోనుము అందుకు రాజుమిక్కిలి అల్పులైన యీ నా సహోదరులలో ఒకనికి మీరు చేసితిరి గనుక నాకు చేసితిరని నిశ్చ యముగా మీతో చెప్పచున్నానని వారితో అనును.

ఎ. మీ ఆదాయము మరియు వనరులలో కొంత భాగాన్ని మీ సమాజంలోని పేదలు మరియు అవసరతలో వున్నవారికి ఇవ్వడానికి ఉపయోగించుము.

బి. మీ పారిష్ తీసుకోనె చొరవలలో చురుకుగా పాల్గొనుము, మీ సమయమును, ప్రతిభను మరియు ఆర్థిక సహాయంమును అందించుము.

సి. బాధలు అనుబవిస్తున్న వారి యెడల జాలికలిగి వారిపై కరుణ చూపుము మరియు మీరు చేసే ప్రతి పనిలో దయ, సానుభూతి మరియు ఓదార్పును కనపరచుము.

మనము చెసె ప్రతి ప్రార్థన ద్వారా, ప్రతి దానధర్మాల ద్వారా మరియు ప్రలోభాలను అధిగమించడానికి చేసే ప్రతి ప్రయత్నం ద్వారా, మనము పునరుత్థాన వెలుగునకు దగ్గరవుతాము అని గుర్తుచెసుకోనుము.

గ్రేట్ లెంట్ అనేది కేవలం ఒక వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ మాత్రమె కాక, అది ఒక సామూహిక ప్రయత్నమైయున్నది. మనమందరము ఎక చర్చియై యున్నాము కావున కలిసి, మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు మాదిరిని అనుసరించడానికి కృషి చేద్దాము, ఆయన అరణ్యంలో నలభై రోజులు ఉపవాసం ఉండి, మనకు స్వీయ-తిరస్కరణను మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుద్ధరణ మార్గాన్ని చూపాడు.

మీ ఆత్మలను బలపరచడానికి పరిశుద్ద చర్చి అందించే లెంటెన్ వనరులను, రోజువారీ లేఖన పఠనాలు మరియు చిర స్మరణీయులైన మన ప్రియమైన ప్రతమమెట్రోపాలిటన్ తండ్రి గారైన మోరన్ మోర్ అథనాసియస్ యోహాన్ రచనలను ఉపయోగించడము మర్చిపోవద్దు.

ఈ లెంటెన్ కాలము మనకు ఒక మంచి సమయంగామారాలి:

* వ్యక్తిగత ద్యానము, ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదల మరియు సంబంధాల పునరుద్దర
* మన మనస్సాక్షిని హృదయపూర్వకంగా పరీక్షించుకోవడము, దేవునితో మరియు ఇతరులతో మీ సంబంధంలో మీరు ఎక్కడ విఫలమైనారో తెలుసుకొని పశ్చాత్తాపపడటము
* వినయంతో ఒప్పుకోలు అనే సంస్కరను చేరుకోవడము మరియు దేవుని కృప ద్వారా మీ ఆత్మ శుద్ధిని కోరుకోవడము
* మీకు అన్యాయం చేసిన వారిని క్షమించడము మరియు మీరు బాధపెట్టిన వారి నుండి క్షమాపణ కోరడము
* దేవుని ముందు మరియు ఇతరుల ముందు మిమ్మును మీరు తగ్గించుకోవడము
* అనైక్యత ఉన్న చోట శాంతి సమాదానమును నెలకొల్పడము
* క్రీస్తులో ఒకే శరీరంగా జీవించడానికి ప్రయత్నించడము.

ఈ పరిశుద్ద ఉపవాస దినాలలో దేవుని కృప మిమ్మును బలపరచాలని మీలో ప్రతి ఒక్కరి కోరకు నేను ప్రార్దిస్తున్నాను. ఆయన తన చిత్తాన్ని గ్రహించే జ్ఞానాన్ని, ఆయన ఆజ్ఞలను పాటించే బలాన్ని మరియు అందరికీ తన క్రుపను విస్తరించేసె ప్రేమను ఆయన మీకు ప్రసాదించుగాక.

త్రియేక దేవుడైన తండ్రి, కుమార మరియు పరిశుద్ధాత్మడు ఆయన అపారమైన కృప మరియు దయతో మనలను నడిపించి మరియు సమస్త పరిశుద్ధులు మరియు థియోటోకోస్ యొక్క విజ్ఞాపనలు ఇప్పడును మరియు సదాకాలము దేవుని సింహాసనం ఎదుట మనకు రక్షణగా ఉండును గాక. ✠ ఆమెన్.

క్రీస్తునంధు మీ అత్మీయ తండ్రి

తేదీ: 11 ఫిబ్రవరి 2025

మోరన్ మోర్ సామ్యూల్ థియోఫిలస్ మెట్రోపాలిటన్

స్థలం: వరల్డ్ చర్చ్ హెడ్ కోటర్స్

గమనిక : విశ్వాసుల ప్రోత్సాహం కోరకు దయచేసి దీనిని అన్ని ప్రాంతీయ భాషలలోకి అనువదించి అన్ని పారిష్‌లలో చదువవలెను.