



BELIEVERS EASTERN CHURCH WORLD HEADQUARTERS

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

ഇടയലേഖനം

ജനുവരി/ഫെബ്രുവരി 2025

എത്രയും പ്രിയപ്പെട്ട എന്റെ വൈദികർക്കും വിശ്വാസികൾക്കും

നമ്മുടെ രക്ഷിതാവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ കൃപയും കരുണയും സമാധാനവും നിങ്ങളെല്ലാവരോടും കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ✠

വളരെ പുരാതനകാലം മുതൽതന്നെ പരിശുദ്ധ വലിയ നോമ്പ് നമ്മുടെ ആത്മാക്കളുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനും ദൈവവുമായുള്ള നമ്മുടെ ഏകീകരണത്തിന്റെ ആഴം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും, സ്വയം താഴ്മ ധരിക്കുന്നതിനും നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ അതിരില്ലാത്ത കാരുണ്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിനും, ഉയിർപ്പിന്റെ പെരുന്നാളിനായി നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ ഒരുക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു കാലയളവാണ്.

ഈ പരിശുദ്ധമായ യാത്ര ആരംഭിക്കുവാൻ നാം സജ്ജരാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ആത്മീയ പിതാവെന്ന നിലയിൽ ഈ കാലം വിശ്വസ്തതയോടെയും അർത്ഥപൂർണ്ണമായും ആചരിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേക മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തട്ടെ!

1. ഉപവാസം : വലിയ നോമ്പുകാലത്തുള്ള ഉപവാസം അനുതാപത്തിന്റെയും ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും അനുഭവമാണ്. വി.മത്തായി 4:17-30 വാക്യത്തിൽ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: “സ്വർഗ്ഗരാജ്യം സമീപിച്ചിരിക്കയാൽ മാനസാന്തരപ്പെടുവിൻ.” മാനസാന്തരം എന്നത് നമ്മുടെ പാപങ്ങളെയും കുറ്റങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കുക മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ മുഴുവൻ അസ്തിത്വത്തെയും ദൈവത്തിലേക്ക് തിരിക്കുകയും നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ കൃപയും കരുണയും ശുദ്ധീകരണവും സ്വീകരിക്കുവാൻ നമ്മെത്തന്നെ ഒരുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത് ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ ദൈവവുമായും സഹമനുഷ്യരുമായുള്ള നമ്മുടെ ബന്ധത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന അഹങ്കാരം, കോപം, അത്യാഗ്രഹം, കയ്പ് തുടങ്ങി നമ്മുടെ ആത്മാവിന്റെ ആന്തരിക അറകളെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന എല്ലാറ്റിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നതിലും നാം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം.

2. പ്രാർത്ഥന വർദ്ധിപ്പിക്കുക: ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധം കൂടുതൽ ആഴത്തിലാക്കുവാൻ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകാം.

- **ദൈവാനുഭവപ്രാർത്ഥന:** എല്ലാ ദിവസവും വ്യക്തിപരമായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ഒരു ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക.
- **ആരാധനാക്രമപ്രകാരമുള്ള പ്രാർത്ഥന:** ധ്യാനത്തിനും ആരാധനയ്ക്കും ആഴമേറിയ നിമിഷങ്ങൾ നമുക്കു നൽകിത്തരുന്ന ഇടവകയിലെ എല്ലാ പ്രാർത്ഥനകളിലും ദൈവാനുഭവ സേവനങ്ങളിലും സജീവമായി പങ്കെടുക്കുക.

• കർത്താവായ യേശുവിന്റെ പ്രാർത്ഥന: കഴിയുന്നത്രയും തവണ സഭ പഠിപ്പിച്ച യേശുശിഹായുടെ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുവാൻ പരിശീലിക്കുക. “ദൈവപുത്രനായ കർത്താവേശുശിഹായേ, പാപിയായ എനോടു കരുണയുണ്ടാകണമെ.”

3. ദാനധർമ്മങ്ങൾ നടത്തുക: ആവശ്യക്കാരായവരെ പരിപാലിക്കുക എന്നതാണ് ഈ വലിയ നോമ്പ് നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. “എന്റെ ഈ ഏറ്റവും ചെറിയ സഹോദരന്മാരിൽ ഒരാൾക്ക് നിങ്ങൾ ചെയ്തതെല്ലാം നിങ്ങൾ എനിക്കുവേണ്ടി ചെയ്തിരിക്കുന്നു” (വി.മത്തായി 25:40) എന്ന കർത്താവിന്റെ വാക്കുകൾ നാം ഓർക്കുക.

- ◆ നിങ്ങളുടെ വരുമാനത്തിന്റെയും വിഭവങ്ങളുടെയും ഒരു പങ്ക് നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലെ ദരിദ്രരെയും ആവശ്യക്കാരെയും സഹായിക്കുന്നതിനായി മാറ്റിവെയ്ക്കണം.
- ◆ ഇടവകയുടെ സംരംഭങ്ങളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ താലന്തുകളും സമയവും ധനവും സംഭാവന ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരോട് അനുകമ്പ കാണിക്കുക. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ദയയും സഹാനുഭൂതിയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാകുക.

നാം അർപ്പിക്കുന്ന ഓരോ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും, ദാനധർമ്മങ്ങളിലൂടെയും പ്രലോഭനങ്ങളെ മറികടക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിലൂടെയും നാം പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് കടക്കുകയാണ് എന്നോർക്കുക.

വലിയനോമ്പ് വ്യക്തിപരമായ അച്ചടക്കം മാത്രമല്ല, നാം ഒരുമിച്ചു നടത്തുന്ന ഒരു ശ്രമംകൂടിയാണ്. നാം ഒരു സഭയാണ്. നമുക്കൊരുമിച്ച് നമ്മുടെ കർത്താവേശുശിഹായുടെ മാതൃക പിൻതുടരുവാൻ പരിശ്രമിക്കാം. യേശുകർത്താവ് 40 ദിവസം ഭൂമിയിൽ ഉപവസിക്കുകയും- ആത്മത്യാഗത്തിന്റെയും ആത്മീയ നവീകരണത്തിന്റെയും പാതകൾ നമുക്ക് കാണിച്ചുതരികയും ചെയ്തു.

പരി.സഭ നൽകുന്ന നോമ്പുകാല വിഭവങ്ങൾ, ദൈനംദിന തിരുവെഴുത്ത് വായനകൾ, ഭാഗ്യസ്ഥരണീയനായ നമ്മുടെ പിതാവ് അത്തനേഷ്യസ് യോഹാൻ പ്രഥമന്റെ അനുഗ്രഹീതമായ എഴുത്തുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നാം നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കുവാൻ വിസ്മരിക്കരുത്.

ഈ കാലയളവിൽ...

- ☞ വ്യക്തിപരമായ ധ്യാനത്തിനും ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്കും പരസ്പരം ബന്ധങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും വിനിയോഗിക്കുക.
- ☞ നിങ്ങളുടെ മനസ്സാക്ഷിയെ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശോധിക്കുകയും ദൈവവുമായും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ എവിടെയാണ് വീഴ്ച വരുത്തിയതെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അനുതപിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ☞ ദൈവത്തിന്റെ കരുണയാൽ നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിനായി വളരെ താഴ്മയോടെ കുമ്പസാരമെന്ന കുദാശയോട് സമീപിക്കുക.
- ☞ നിങ്ങളോട് തെറ്റ് ചെയ്തവരോട് ക്ഷമിക്കുകയും, നിങ്ങൾ വേദനിപ്പിച്ചവരോട് ക്ഷമ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

☞ ദൈവത്തിനും മനുഷ്യർക്കും മുമ്പാകെ നിങ്ങളെത്തന്നെ താഴ്ത്തുക.

☞ ഭിന്നതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ സമാധാനം സ്ഥാപിക്കുക.

☞ ക്രിസ്തുവിൽ ഒരു ശരീരമായി ജീവിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക.

ഈ പരിശുദ്ധ നോമ്പ് ദിനങ്ങളിൽ ദൈവത്തിന്റെ കൃപ നിങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തട്ടെ എന്ന് ഞാൻ നിങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. കർത്താവിന്റെ ഹിതം തിരിച്ചറിയാനുള്ള ജ്ഞാനവും അവിടുത്തെ കല്പനകൾ പാലിക്കാനുള്ള ശക്തിയും എല്ലാവരിലേക്കും കർത്താവിന്റെ കരുണ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള സ്നേഹവും ദൈവം നിങ്ങൾക്ക് നൽകട്ടെ.

പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധ റൂഹായുമാകുന്ന ത്രിയേക ദൈവത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ കൃപയും കരുണയും എല്ലാ വിശുദ്ധന്മാരുടെയും, വിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെയും മദ്ധ്യസ്ഥതയും എന്നും നമ്മെ നയിക്കുകയും ദൈവസിംഹാസനത്തിൻ മുൻപിൽ നിന്ന് ഇന്നും എന്നും എല്ലായ്പ്പോഴും നമുക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുമാറാകട്ടെ. ✠ ആമേൻ!

പിതൃസ്നേഹത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടുംകൂടെ,

പരിശുദ്ധ സഭയിൽനിന്നും,

ക്രിസ്തുവിൽ നിങ്ങളുടെ പിതാവ്

✠മോറാൻ മോർ സാമുവൽ തെയോഫിലസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത