

നാം പുറത്തുള്ള ശത്രുക്കളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ച് ആകുലപ്പെടുന്ന തിന്മകൾ ഉപവാസത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഉള്ളിലുള്ള ശത്രുക്കളായ സ്വാർത്ഥതയെയും താൻഭാവത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഇല്ലാതാക്കുവാനും പരിശ്രമിക്കണം. താഴെ പറയുന്ന ഉപദേശങ്ങൾ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മെ സഹായിക്കും.

1. അസ്വസ്തകളിൽ നിന്നും ഉപവസിക്കുക/
അകന്നിരിക്കുക കൃതജ്ഞത ആഘോഷിക്കുക
2. ആകുലതകളിൽ നിന്നും ” വിശ്വസ്തത ആഘോഷിക്കുക.
3. കോപത്തിൽ നിന്നും ” സഹിഷ്ണത ആഘോഷിക്കുക.
4. സ്വാർത്ഥതയിൽ നിന്നും ” മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കരുണ ആഘോഷിക്കുക.
5. പിരിമുറുക്കങ്ങളിൽ നിന്നും ” നിലയ്ക്കാത്ത, തുടരുന്ന പ്രാർത്ഥന ആഘോഷിക്കുക.
6. ക്രൂരതകളിൽ നിന്നും ” ക്ഷമ ആഘോഷിക്കുക.
7. മോഹദംഗങ്ങളിൽ നിന്നും ” പ്രത്യാശ ആഘോഷിക്കുക.
8. മാദ്ധ്യമസ്വാധീനത്തിൽ നിന്നും ” വിശുദ്ധവചനത്തിന്റെ നൈർമ്മല്യത്തെ ആഘോഷിക്കുക.
9. പരദുഷണത്തിൽ നിന്നും ” ഏകാന്തത ആഘോഷിക്കുക.
10. പെരുക്കുന്ന ഭാരങ്ങളിൽ നിന്നും ” കരുതുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ശക്തി ആഘോഷിക്കുക.

ദൈവം നമ്മെ സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ആയത് ദൈവമാതാവായ പരിശുദ്ധ കന്യകമറിയാമിന്റെയും നമ്മുടെ പിതാവായ മാർത്തോമ്മാ സ്ത്രീഹായുടെയും നമ്മുടെ അതിഭദ്രാസനത്തിന്റെ മധ്യസ്ഥരായ വിശുദ്ധ യോഹന്നാൻ സ്ത്രീഹായുടെയും വിശുദ്ധ കൊച്ചു ത്രേസ്യായുടെയും പ്രാർത്ഥനകളാൽ തന്നെ.

സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ.....

എന്ന്, കർത്താവിൽ നിങ്ങളുടെ വിനീത ശുശ്രൂഷി

✠ തോമസ് മാർ കുറിലോസ്
മെത്രാപ്പോലീത്തൻ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് തിരുവല്ല അതിരൂപത

മേരിഗിരി, തിരുവല്ലാ
25-02-2014

N.B:- ഈ കല്പന അടുത്ത ഞായറാഴ്ച കുർബാന മദ്ധ്യേ എല്ലാ ഇടവകകളിലും വായിക്കേണ്ടതാണ്.

MALANKARA CATHOLIC CHURCH ARCHDIOCESE OF TIRUVALLA

PL No.1 / 2014

ദൈവകൃപയാലും തിരുസിംഹാസനത്തിന്റെ നിയോഗത്താലും പരിശുദ്ധ സുനഹദോസിന്റെ നിശ്ചയപ്രകാരവും തിരുവല്ലാ അതിരൂപതയുടെ മെത്രാപ്പോലീത്തൻ ആർച്ചുബിഷപ്പ് തോമസ് മാർ കുറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായിൽനിന്നും, നമ്മുടെ ശൈഹിക ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് രേമേല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വന്ദ്യ കോർപ്പിസ്കോപ്പാമാർക്കും ബ. വൈദികർക്കും, സന്യസ്തർക്കും ദൈവജനത്തിനും വാഴ്വി.



“സ്നേഹം നിറഞ്ഞ സഹോദര കർദ്ദിനാൾമാരെ, കർത്താവായ യേശുവും സഭാമാതാവും അതീവ തീഷ്ണതയോടും ആവേശത്തോടും കൂടി വിശുദ്ധിക്കുസാക്ഷികളാകുവാൻ നമ്മോടു ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സ്വതന്ത്രമായി നൽകുന്ന ഈ മഹത്തായ സ്വയം ഭാനത്തിലാണല്ലോ ഒരുകർദ്ദിനാളിന്റെ വിശുദ്ധി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ നമ്മെ എതിർക്കുന്നവരെ നമുക്കു സ്നേഹിക്കാം; നമ്മെ ദുഷ്കീർത്തിപ്പെടുത്തുന്നവരോടു ക്ഷമിക്കാം. നമ്മെത്തന്നെ ഉറപ്പിക്കാനാവരുത് നാം ലക്ഷ്യമിടേണ്ടത്. ശാന്തതകൊണ്ട് നാം ധർമ്മമേൽക്കണം. പരിഹരിക്കുന്നു. നമുക്കേൽക്കുന്ന തരം താഴ്ത്തലുകളെ നാം മറക്കുന്നു. നമ്മുടെ വാക്കുകൾ അതെ എന്നും അല്ലാത്തപക്ഷം അല്ല എന്നും ആയിരിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ മനോഭാവം സുവിശേഷ ഭാഗ്യങ്ങളുടെയും നമ്മുടെ പാത വിശുദ്ധിയുടെയും ആയിരിക്കട്ടെ.”

പരിശുദ്ധ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ പുതിയ കൺസിസ്റ്ററി രൂപീകരിച്ചപ്പോൾ നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിന്റെ പ്രധാന ഉള്ളടക്കമാണ് മേലുദ്ധരിച്ചത്. വലിയ നോമ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന നമുക്കും ഈ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകയും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അനുകരിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യാം. പശ്ചാത്താപവും പ്രായശ്ചിത്തവും നമുക്ക്

അനിവാര്യമാണ്. നമ്മുടെ പാപങ്ങളും തെറ്റുകളും പലപ്പോഴും നാം ഗൗരവമായി എടുക്കാറില്ല. പലപ്പോഴും നാം സ്വയം ന്യായീകരിച്ച് സമാധാനപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പൊതുസമൂഹത്തിൽ പടരുന്ന അഴിമതിയും സുഖലോലുപതയും, മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും, കള്ളക്കടത്തും, സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയുംമേലുള്ള ആക്രമണങ്ങളും, ലൈംഗിക ചൂഷണങ്ങളും നമ്മുടെ കേരളസമൂഹത്തെ ഒരുപാടു പിന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോയി. സാക്ഷരതയ്ക്ക് നൂറുമേനി വിളവു നല്കിയ നമ്മുടെ മണ്ണിൽ അധർമ്മികത കൊടികുത്തിവാഴുന്ന അവസ്ഥ.

നമുക്ക് ഒരു തിരിച്ചുപോക്ക് അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ദൈവത്തെ നാം മറന്നോ എന്നുചോദിച്ചാൽ, ഇല്ല. എന്നാൽ ദൈവത്തെ നാം സൗകര്യപ്രദമായി കണ്ണാടിക്കൂട്ടിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുകയാണ്. നമുക്ക് ആരാധിക്കാനായി മാത്രം ഒരു ദൈവം. നമുക്ക് ഒരു വെല്ലുവിളിയും ഉയർത്താത്ത ദൈവം. നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതിനെല്ലാം സമ്മതം മുളുന്ന മിണ്ടാ പ്രാണിയായ ദൈവം. ഈ ദൈവമല്ല നമ്മുടെ ദൈവം. നമ്മെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന ദൈവം. മതാത്മകതയിൽ നിന്നും ഒരു ആദ്ധ്യാത്മികതയിലേക്ക് നമ്മെ നിരന്തരമായി ക്ഷണിക്കുന്ന ദൈവം. ദൈവത്തിനുവേണ്ടത് നിരർത്ഥകമായ ആരാധനയല്ല, മറിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുന്ന ഹൃദയമാണ്. സഹോദരനോടു ക്ഷമിക്കുന്ന മനസാണ് കർത്താവു ചോദിക്കുക. എല്ലാവരോടും കാരുണ്യം കാണിക്കുവാൻ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന ദൈവം. ധർമ്മിക അടിത്തറയുള്ള ആദ്ധ്യാത്മികതവേണമെന്ന് ശഠിക്കുന്ന ദൈവം.

നമ്മുടെ ശ്രമം ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുവാനും ദൈവത്തെ നമുക്ക് അനുകൂലമാക്കുവാനെന്ന തരത്തിലുമാണ്; ഇത് തെറ്റാണ്. ദൈവം നമ്മിൽ സംപ്രീതനാണ്. ദുഷ്ടന്റെമേലും ശിഷ്ടന്റെമേലും ഒരുപോലെ മഴപെയ്യിക്കുന്ന കാരുണ്യവാനായ ദൈവം. ഈ സ്നേഹത്തിൽ ആകൃഷ്ടനാകുവാനും അതിൽ അടിയുറച്ച് നല്ല വ്യക്തിയായി തീരുവാനുമാണ് നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കേണ്ടത്. ഈ നോമ്പിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ഇതു തന്നെ. ഏറെ അനുകമ്പയുള്ള, ആദ്രതയുള്ള, സ്നേഹമുള്ള, ചെറുതാകാൻ മനസ്സുള്ള, മറ്റുള്ളവരെ കരുതുന്ന, ക്ഷമിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന, വ്യക്തികളും സമൂഹവുമായി രൂപപ്പെടാൻ നമുക്കു പരിശ്രമിക്കാം. നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മികത പള്ളിയുടെ ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി നിർത്തുകയല്ല; മറിച്ച് ജീവിതം മുഴുവനിലും പ്രകടമാക്കുകയും പങ്ക് വെയ്ക്കുകയും വേണം. ജീവിതയാത്രയിൽ, ഭവനത്തിൽ, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ, ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ, വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ, പ്രകൃതിയോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ എല്ലാം പ്രകടമാകുന്ന ജീവിതശൈലിയാവണം. നമ്മുടെ വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും തമ്മിലുള്ള അകലങ്ങൾ കുറയ്ക്കണം. അതാണ് നമ്മുടെ വെല്ലുവിളി.

നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും മറ്റു ഭക്തകൃത്യങ്ങളായ വി.കുരിശിന്റെ വഴിയും, ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങളും, കുമ്പസാരവും വഴി തഴക്ക ഭോഷങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ചയും മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ തിന്മകളിൽ പുലർത്തേണ്ട പൂർണ്ണമായ ഉപേക്ഷയും, റ്റി.വി. കാണുന്നതിൽ വയ്ക്കേണ്ട സമയപരിമിതിയും എല്ലാം പാലിയ്ക്കുവാൻ കഴിയണം. നോമ്പുകാലം വേറിട്ട സമയമാണ്. ഉല്ലാസത്തിനും വിനോദത്തിനും, കൂടുംസമ്മേളനങ്ങൾക്കും, വിരുന്നുകൾക്കും സൽക്കാരങ്ങൾക്കുമുള്ള സമയമല്ല. ഏറെ നിഷ്ഠയോടെ പ്രാർത്ഥനയിലും, വചനവായനയിലും, ആരാധനകാര്യങ്ങളിലും, സ്വയം വിശുദ്ധീകരണകാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വീകാര്യ സമയമാണ്.

ഈ നോമ്പുകാലത്ത് വി. സുവിശേഷങ്ങൾ, അപ്പസ്തോല നടപടി ക്രമം, പത്രോസ്ശ്ലീഹായുടെ ലേഖനങ്ങൾ ഇവ എങ്കിലും ഭക്തിപൂർവ്വമായി വായിക്കുവാൻ എല്ലാവരും പരിശ്രമിക്കണം. വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ കുരിശിന്റെ വഴി ഇടവകയിലോ ഭവനത്തിലോ മറ്റു സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിലോ നടത്തുവാൻ പ്രായപൂർത്തിയായ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കണം. മത്സ്യമാംസാദികൾ പൂർണ്ണമായി വർജ്ജിക്കുവാനും കുറഞ്ഞ പക്ഷം വെള്ളിയാഴ്ച എങ്കിലും ഒരുനേരം ഉപവസിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. നാം ആത്മീകജീവിതത്തിൽ തളർന്നു പോകുന്നത് ഉപവാസവും വർജ്ജനവും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്. ശരീരത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാതെ ആത്മാവിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുവാൻ ഈ അവസരം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

ഉപവാസത്തിലൂടെ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുവാനും നമ്മെതന്നെ ശിക്ഷണപ്പെടുത്തുവാനും ലൗകികമായതിൽ നിന്നും ആത്മീകമായവയിലേക്കു കണ്ണുകൾ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനുമുള്ള സുവർണ്ണാവസരമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഉപവാസം, ഭക്ഷണം വെടിയുമ്പോൾ ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ദാഹവും വിശപ്പും നമ്മിൽ ഉളവാക്കും. നമ്മുടെ മനസ്സും ചിന്തകളും ഈ ലോകവ്യാപാരങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി ദൈവത്തോടു അടുത്തിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും. ദൈവത്തെ കേൾക്കുവാനും അവന്റെ പാതയിൽ നടക്കുവാനും നമുക്ക് എളുപ്പമായി തോന്നും. ശാന്തതയും മൗനവും പാലിക്കുക അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്ന കാലമാണിത്. തെരക്കുകളും ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ശൈലിയും ജീവിതക്രമമായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നോമ്പുകാലം ഏറെ ഗൗരവമായി സ്വീകരിക്കണം. നമ്മുടെ ആളുകളുടെ ആയുഷ്ഠദൈർഘ്യം കുറയുന്നതായി കാണുന്നു. വേഗത്തിൽ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാകുന്നു. നാം ജീവിതചര്യകളിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം. സഭയുടെ ഉപദേശങ്ങൾ ഗൗരവമായി പാലിക്കണം. നാം ആരോഗ്യത്തോടും ദീർഘായുസ്സോടും ജീവിക്കുവാനാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതു നമ്മുടെ സഹകരണമില്ലാതെ ദൈവം നിർവ്വഹിക്കുകയില്ല.