Syro-Malabar Eparchy of St Thomas, the Apostle, Melbourne

MY LORD MY GOD

Prot. No. MPL: 11/26/11

സർക്കുലർ

നോമ്പുകാല സന്ദേശം

മിശിഹായിൽ സ്നേഹം നിറഞ്ഞ വൈദികരേ മാതാപിതാക്കളേ സഹോദരീസഹോദരന്മാരേ വാത്സല്യമുള്ള കുഞ്ഞുമക്കളേ,

പരിശുദ്ധമായ വലിയ നോമ്പുകാലത്തേക്ക് നാം ഒരിക്കൽ കൂടി പ്രവേശിക്കുകയാണ്. ഈശോയുടെ 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസമാണ് വലിയ നോമ്പ് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ കാലത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. എങ്കിലും നാം സാധാരണയായി 50 നോമ്പ് എന്നാണ് ഈ കാലത്തെ വിളിക്കുക. മാർത്തോമ്മാ ക്രിസ്ത്യാനികൾ 'പേത്തുർത്ത ഞായർ' മുതൽ ഉയിർപ്പുതിരുനാൾ വരെ നോമ്പ് നോക്കിയ പാരമ്പര്യമാണ് അമ്പത് നോമ്പ് എന്ന് പറയാനുള്ള കാരണം. 'പേത്തുർത്ത' എന്ന സുറിയാനി വാക്കിന്റെ അർത്ഥം അവസാനിപ്പിക്കൽ, തിരിഞ്ഞുനോക്കൽ എന്നൊക്കെയാണ്. ഭൗതികമായ ആഘോഷങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ച് ആത്മീയതയിലേക്കുള്ള തിരിച്ചു പോകലാണ് ഈ പദം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

വിഭൂതി തിങ്കളാഴ്ച നടത്തുന്ന വിശുദ്ധ കുർബാനയോടും അനുതാപ ശുശ്രൂഷയോടും കൂടിയാണ് നോമ്പിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുന്നത്, ചാരം കൊണ്ട് നെറ്റിയിൽ വരയ്ക്കുന്ന കുരിശ്, സഹന ചിന്തയും മരണ ചിന്തയും നമ്മിൽ വളർത്തുന്നു. വിഭൂതി എന്നു പറഞ്ഞാൽ 'ഭസ്മം/പൊടി' എന്നാണല്ലോ അർത്ഥം. ഒരുനാൾ ഞാനും പൊടിയാകേണ്ടതാണെന്ന സൂചനയാണ് ഇത് തരുന്നത്.

ദൈവം ഒരിക്കൽ മാത്രം നമുക്കായി നൽകുന്ന ഭൂമിയിലെ ഈ ചെറിയ ജീവിതം എങ്ങനെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കാം എന്ന് ദൈവം തന്നെ നമ്മോട് സംസാരിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രാർത്ഥന ദൈവവുമായുള്ള സംഭാഷണമായിട്ടാണ് നിർവചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. സംഭാഷണത്തിൽ 'പറയുകയും' 'ശ്രവിക്കുകയും' തുല്യ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ കൂടുതൽ സമയവും നാം ദൈവത്തോട് പറയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ബോധപൂർവ്വം ദൈവത്തെ കേൾക്കുക എന്നുള്ളതും പ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗമാണ്. ഈ നോമ്പുകാലം ദൈവത്തെ കൂടുതൽ ശ്രവിക്കുവാനുള്ള അവസരമാണ്.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭൗതികമായ സുസ്ഥിതിക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയാണ് കൂടുതൽ സമയവും നാം ചെലവഴിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ദൈവാനുഗ്രഹത്തിനും ദൈവാനുഭവത്തിനുമായി ഏറെ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവർത്തികളും ദൈവത്തോട് ബന്ധപ്പെടുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗങ്ങ

ളാണ്. ദൈവത്തികലേക്കുള്ള യാത്രയുടെ അടയാളമാണ് നോമ്പുകാലം. മിശിഹായുടെ സഹന ജീവിതത്തോട് യോജിച്ചുകൊണ്ട് ആത്മവിശുദ്ധീകരണത്തിനായി പരിശ്രമിക്കുന്ന പുണ്യദിനങ്ങളാണിത്. നോമ്പും ഉപവാസവും ദൈവത്തിന്റെ ആയുധം ധരിക്കലാണ് (എഫേ.10:12-13).

നല്ല സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന് എപ്രകാരം സന്തോഷവും ഉത്സാഹവുമാകുന്നുവോ അതുപോലെ പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും ആത്മാവിന് സന്തോഷവും ഉത്സാഹവും നൽകുന്നു. മരുഭൂമിയിലെ 40 ദിവസത്തെ നോമ്പിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും അവസരത്തിൽ ഈശോ വെളിപ്പെടുത്തിയ സത്യം ഇതാണ്: "മനുഷ്യൻ അപ്പം കൊണ്ട് മാത്രമല്ല ദൈവത്തിന്റെ നാവിൽ നിന്നു പുറപ്പെടുന്ന ഓരോ വാക്കുകൊണ്ടുമാണ് ജീവിക്കുന്നത്" (മത്തായി 4:4)

വിശുദ്ധ അപ്രേമിന്റെ മനോഹരമായ ഒരു നോമ്പുകാല പ്രാർത്ഥന ഇപ്രകാരമാണ്: "നിൻറെ ദാസനായ എനിക്ക് ശുദ്ധതയും എളിമയും ക്ഷമാശീലവും സ്നേഹവും നൽകണമേ, നാഥാ, എന്റെ തെറ്റുകൾ കാണുവാൻ എന്റെ കണ്ണുകൾ തുറപ്പിക്കേണമേ, എന്റെ അയൽക്കാരനെ വിധിക്കാതിരിക്കുവാനുള്ള കഴിവും നൽകണമേ."

ഈ നോമ്പുകാലത്ത് എല്ലാ ദിവസവും വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുവാനും കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുവാനും ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കണം. അതുപോലെതന്നെ കുടുംബ പ്രാർത്ഥന മുടക്കാതിരിക്കുവാനും വിശുദ്ധഗ്രന്ഥ വായന കൂടുതൽ തീഷ്ണതയോടെ നടത്തുവാനും നിങ്ങൾ ബോധപൂർവം ശ്രമിക്കണമെന്ന് ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. നോമ്പിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും അർത്ഥങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം, അവരെ അതിന് പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം. മാതാപിതാക്കൾക്ക് കുട്ടികൾക്ക് നൽകുവാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും നല്ല വേദോപദേശ ക്ലാസുകളാണ് ഇവയൊക്കെയും. രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസങ്ങൾ അവധിയെടുത്തിട്ട് ആണെങ്കിലും നിർബന്ധമായും ഇടവക തലത്തിൽ നടത്തുന്ന നോമ്പ് ധ്യാനത്തിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങളെല്ലാവരും പങ്കെടുക്കണം. നോമ്പിനോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തുന്ന വിശുദ്ധ കുമ്പസാരം നമ്മുടെ ആത്മീയ നവീകരണത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും നമ്മെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സഹായിക്കുന്ന കൂദാശയാണ്. അനുതാപ ശുശ്രൂഷയിലൂടെ നാം ആരംഭിക്കുന്ന നോമ്പ് പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുന്നത് വിശുദ്ധ കുമ്പസാരം എന്ന കൂദാശയിലൂടെയാണ്.

'കർത്താവ് പത്രോസിന്റെ നേരെ തിരിഞ്ഞ് അവനെ നോക്കി' (ലൂക്ക 22:61) ഈശോയുടെ ഒരു നോട്ടം പത്രോസിന്റെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിച്ചു. "അവൻ പുറത്തു പോയി മനംനൊന്ത് കരഞ്ഞു" (ലൂക്കാ 22: 62) നോമ്പുകാലത്ത് നാം സ്വന്തമാക്കേണ്ട അനുതാപത്തിന്റെ ചിന്തയാണിത്. ഈശോയുടെ നോട്ടത്തിനായി നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം. അവിടുന്ന് നമ്മുടെ കരങ്ങൾ പിടിച്ച് ഉയർത്തുന്ന പ്രാർത്ഥനയുടെ അവസരമാണ് ഈ ദിവസങ്ങൾ.

ഈ നോമ്പുകാലത്തെ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും സ്വാഭാവികമായി ദാനധർമ്മങ്ങളിലേക്കും നമ്മെ നയിക്കണം. വയനാട്ടിലെ ചൂരൽ മലയിലും വിലങ്ങാടും

പ്രകൃതിക്ഷോഭം ഉണ്ടായപ്പോൾ നിങ്ങൾ നൽകിയ വലിയ സംഭാവനകൾ നിങ്ങളുടെ ദാനധർമ്മത്തെ പ്രകടമാക്കുന്നതാണ്. ഈ രണ്ടു സ്ഥലങ്ങളിലുമായി ഏഴു വീടുകൾ പണിപൂർത്തീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞമാസം എനിക്ക് ആ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുവാനും പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ഭവനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുവാനും സാധിച്ചു. നിങ്ങളെ എല്ലാവരെയും പ്രത്യേകമായി ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുകയാണ്.

കഴിഞ്ഞവർഷം നമ്മുടെ സെമിനാരി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനത്തിന് ആവശ്യമായി നടത്തിയ ബിഷപ്സ് അപ്പീലിന് **1,30140.** ഡോളർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ നോമ്പുകാലത്തും പതിവുപോലെ നമ്മുടെ സെമിനാരി വിദ്യാർഥികളുടെ പഠന ആവശ്യത്തിനായി ബിഷപ്സ് അപ്പീൽ നടത്തുന്നതായിരിക്കും.

നിങ്ങൾക്കറിവുള്ളതുപോലെ ഇപ്പോൾ നമ്മളുടെ സെമിനാരി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഒരു വാടക വീട്ടിലാണ് ഈ വർഷമെങ്കിലും നമുക്ക് നമ്മുടേതായ സെമിനാരി കെട്ടിടം പണിപൂർത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. രണ്ട് കോടി ഇന്ത്യൻ രൂപയാണ് സെമിനാരി കെട്ടിട നിർമ്മാണത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കുവാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ രൂപതയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഭാവിയിൽ നേതൃത്വം നൽകേണ്ട വൈദികരുടെ രൂപീകരണത്തിൽ നിങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി സഹകരിക്കണമെന്ന് സ്നേഹപൂർവ്വം ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുള്ള സഹായങ്ങളെ ഈ അവസരത്തിൽ നന്ദിയോടെ ഓർക്കുകയും നിങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ രൂപതയുടെ കഴിഞ്ഞ 11 വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുവാനും വരുന്ന വർഷങ്ങളിലേക്കുള്ള അജപാലനപരമായ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുവാനുമായി ഈ വർഷം **നവംബർ 20, 21** തീയതികളിൽ **Eparchial Assembly** വിളിച്ചു കൂട്ടുവാനായി തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും അറിയുന്നതിനായി രൂപതയിലെ എല്ലാ മിഷനുകളിലും ഇടവകകളിലും മാർഗരേഖ ചർച്ചയ്ക്കായി തരുന്നതാണ്. വിശദവിവരങ്ങൾ പിന്നീട് അറിയിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ വിലയേറിയ സഹകരണവും പങ്കാളിത്തവും ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഈ നോമ്പുകാലത്തിൽ ഈശോയുടെ സഹനവും മരണവും ഉത്ഥാനവും അനുസ്മരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ കൂടുതൽ ആത്മീയരാക്കുവാൻ പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും ദാനധർമ്മങ്ങളും നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെയെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ നിങ്ങളെ ഏവരെയും ഹൃദയപൂർവ്വം ആശീർവദിക്കുന്നു.

മിശിഹായിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം,

ബിഷപ്പ് ജോൺ പനന്തോട്ടത്തിൽ സി.എം.ഐ
മെൽബൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

മെത്രാസനമന്ദിരം
മെൽബൺ, 12.02.2026