**സർക്കുലർ: 1/2020**

**നോമ്പുകാലസന്ദേശം**

**മിശിഹായിൽ പ്രിയ സഹോദരേ, വത്സലമക്കളേ,**

യേശു, തന്റെ ദൗത്യനിർവഹണത്തിന് ഒരുക്കമായി, പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും മരുഭൂമിയിൽ ചെലവഴിച്ച ദിനങ്ങളെ അനുസ്മരിച്ച് നമ്മൾ വലിയ നോമ്പ് ആചരിക്കുകയാണ്. യേശുവിന്റെ പീഡാസഹനവും മരണവും ഉത്ഥാനവുമാകുന്ന പെസഹാരഹസ്യങ്ങളെ ധ്യാനിച്ചും ജീവിതബന്ധിയായ ഒരു മാനസാന്തരത്തിന് വിധേയമായും ഈ നോമ്പുകാലം ഫലദായകമാക്കുവാൻ ഏവർക്കും സാധിക്കട്ടെയെന്ന് ഞാൻ ആശംസിക്കുന്നു. പിടക്കോഴി തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ചിറകിൻകീഴ് ചേർത്തു നിർത്തുന്നതുപോലെ ജറുസലേം നിവാസികളെ ഒന്നിച്ചു ചേർക്കുന്നതിന് താൻ എത്രയോ പ്രാവശ്യം ആഗ്രഹിച്ചുവെന്നും എന്നാൽ അവർ സമ്മതിച്ചില്ലെന്നും യേശു സങ്കടത്തോടെ പറയുന്നത് സുവിശേഷത്തിൽ നാം വായിക്കുന്നുണ്ട് (ലൂക്കാ. 13:34). ദൈവവും മനുഷ്യരും തമ്മിലുള്ള ആത്മബന്ധം സൂചിപ്പിക്കാൻ യേശു ഉപയോഗിക്കുന്ന പിടക്കോഴിയും കുഞ്ഞുങ്ങളുമെന്ന മാതൃവാത്സല്യത്തിന്റെ പ്രതീകം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ആഴത്തിൽ പതിയേണ്ടതാണ്. മക്കളായ നമ്മെ തന്നോട് ചേർത്തുനിർത്താനുള്ള ദൈവത്തിന്റെ ആഗ്രഹം തിരിച്ചറിയാനും അതിനുവേണ്ടി ദൈവം ഒരുക്കുന്ന സുവർണാവസരമായി നോമ്പുകാലത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും നമുക്കു കഴിയണം. ഇതിനു സഹായകമാകുന്ന ഏതാനും ചിന്തകൾ നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഒന്നാമതായി, യേശുവിന്റെ പീഡാനുഭവത്തെയും, മരണത്തെയും, ഉത്ഥാനത്തെയും സവിശേഷമായി ധ്യാനിക്കേണ്ട സമയമാണ് നോമ്പുകാലം. കുരിശിന്റെ വഴിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും സുവിശേഷങ്ങളിലെ പീഡാനുഭവ വിവരണങ്ങൾ വായിക്കുന്നതും പെസഹാരഹസ്യങ്ങളെ ധ്യാനിക്കുവാൻ നമ്മെ ഏറെ സഹായിക്കുന്നു. എന്തിനാണ് യേശുവിന്റെ പെസഹാരഹസ്യങ്ങൾ നാം ധ്യാനിക്കുന്നത്? നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലെ പ്രായമായവർ, അവരുടെ ചെറുപ്പത്തിലെ ത്യാഗങ്ങളും കഷ്ടപ്പാടുകളും മക്കളെയും ചെറുമക്കളെയും പറഞ്ഞുകേൾപ്പിക്കുന്നത് പതിവാണ്. അവരുടെ ഈ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിനു പിന്നിൽ ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ കാണാനാകും. ഇന്നനുഭവിക്കുന്ന ജീവിതമൂല്യങ്ങളും ഐശ്വര്യവും എത്രമാത്രം കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് അവർ നേടിയെടുത്തതെന്ന് ഇന്നത്തെ തലമുറ മനസ്സിലാക്കണമെന്നും, അവ ലാഘവത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്ത് നശിപ്പിക്കരുതെന്നും അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ സൗഭാഗ്യത്തിനായി ഏറെ ത്യാഗം സഹിച്ച അവരോട് യുവതലമുറ കുറെക്കൂടി സ്നേഹവും കടപ്പാടുമുള്ളവരാകണമെന്ന ആഗ്രഹവും ഈ ഓർമ്മിപ്പിക്കലിനു പിന്നിലുണ്ട്. നമ്മുടെ പീഡാനുഭവധ്യാനത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇവ തന്നെയാണ്. രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പു സംഭവിച്ച യേശുവിന്റെ പീഡാനുഭവരഹസ്യങ്ങളെ നാം വീണ്ടും ധ്യാനിക്കുന്നത് നമ്മുടെ രക്ഷാകരമായ വീണ്ടെടുപ്പിനു പിന്നിലുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും ആഴം തിരിച്ചറിയാനാണ്. പൗലോസ് ശ്ലീഹ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതുപോലെ നമ്മൾ വിലയ്ക്കു വാങ്ങപ്പെട്ടവരാണ് (1 കോറി. 7:23). അതിനാൽ, നമ്മുടെ രക്ഷയെ കുറെക്കൂടി ഗൗരവമായെടുക്കാനും നമ്മുടെ വിമോചനത്തിനു കാരണക്കാരനായ യേശുവിനോട് കൂടുതൽ സ്നേഹവും നന്ദിയും ഉള്ളവരാകാനും പീഡാനുഭവധ്യാനം നമ്മെ സഹായിക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതസഹനങ്ങളെ യഥാവിധം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹനങ്ങളിൽ കഴിവിനൊത്ത് ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും പീഡാനുഭവധ്യാനം സഹായകമാണ്.

രണ്ടാമതായി, നമ്മുടെ പ്രലോഭനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാനും അവയെ അതിജീവിക്കാൻ വേണ്ട ശക്തി സംഭരിക്കാനുമുള്ള സമയമാണ് നോമ്പുകാലം. ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുന്നതിനായുള്ള ജീവിതയാത്രയിൽ നമ്മെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന പ്രലോഭനങ്ങൾ ഏവയെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നത് സമൃദ്ധിയുടെ അവസരങ്ങളെക്കാൾ പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും നാളുകളിലാണ്. മരുഭൂമിയിലെ ഉപവാസത്തിന്റെ നാളുകളിലാണ് പിശാചിന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളെ യേശു അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്. കല്ലുകളെ അപ്പമാക്കുവാനും ദേവാലയത്തിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന്

ചാടുവാനും സാത്താനെ ആരാധിക്കുവാനുമെല്ലാം യേശുവിനെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുമ്പോൾ, വാസ്തവത്തിൽ സാത്താൻ ആവശ്യപ്പെട്ടത് മനുഷ്യരക്ഷ നേടുന്നതിന് കുരിശിന്റെ വഴിക്കു പകരം അദ്ഭുതങ്ങളുടെ എളുപ്പവഴി സ്വീകരിക്കാനാണ്. എന്നാൽ, മനുഷ്യന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യം നേടുന്നതിന് ഭൗതികമായ അപ്പം മാത്രം പോരെന്നും ദൈവത്തിന്റെ അധരങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന വചനത്തിനു കാതോർക്കേണ്ടതാണെന്നും യേശു പഠിപ്പിക്കുന്നു. ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കുന്നതോ ദൈവമല്ലാത്തവയെ ആരാധിക്കുന്നതോ ആയ വഴികളെ തിരസ്കരിച്ചുകൊണ്ടാണ് യേശു പ്രലോഭനങ്ങളെ വിജയിച്ചത്. ഏതു മാർഗങ്ങളിലൂടെയും സഞ്ചരിച്ച് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കേണ്ടവരല്ല വിശ്വാസികളായ നമ്മൾ. മറിച്ച്, രക്തം വിയർത്തിട്ടാണെങ്കിലും ദൈവവചനത്തിന്റെ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് ദൈവേഷ്ടം നിറവേറ്റി ജീവിതവിജയം നേടേണ്ടവരാണ് ക്രിസ്തുശിഷ്യർ.

മൂന്നാമതായി, ജീവിതബന്ധിയായ ഒരു മാനസാന്തരത്തിന് നാം ആത്മാർത്ഥമായി ശ്രമിക്കേണ്ട അവസരമാണ് നോമ്പുകാലം. പശ്ചാത്തലമെന്ന് പറയുമ്പോൾ നാം സാധാരണ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ചെയ്ത തെറ്റുകളെപ്പറ്റി മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന വിഷമം എന്നാണ്. യഥാർത്ഥമായ പശ്ചാത്താപം ഇവിടം കൊണ്ട് അവസാനിക്കുന്നില്ല. ക്രിസ്തു ആവശ്യപ്പെട്ട, ബൈബിൾ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന പശ്ചാത്താപം സമഗ്രമായ ജീവിത പരിവർത്തനമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതവീക്ഷണത്തിലും ചിന്താരീതിയിലും പ്രവർത്തനത്തിലുമാണ് അത് പ്രകടമാകേണ്ടത്. അസത്യത്തിന്റെയും അനീതിയുടെയും ചൂഷണത്തിന്റെയും മാർഗമുപേക്ഷിച്ച് സത്യത്തിന്റെയും നീതിയുടെയും ഉപവിയുടെയും പാതയിലൂടെ ചരിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന, ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളെയും സ്പർശിക്കുന്ന ഒരു പരിവർത്തനമാണിത്. ഇത്തരത്തിലൊരു മാനസാന്തരത്തിന് ഉദാഹരണമാണ് സക്കേവൂസിന്റെ ജീവിതം. ക്രിസ്തുവിനെ സ്വജീവിതത്തിലേക്ക് സ്വീകരിച്ച സക്കേവൂസ് ദൈവത്തിൽ നിന്നും സഹോദരങ്ങളിൽ നിന്നും തന്നെ അകറ്റിനിർത്തുന്ന എല്ലാറ്റിനെയും ധൈര്യപൂർവം ഉപേക്ഷിച്ചു. വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ പഴയ മനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞുകളഞ്ഞ് പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഇതുപോലെ, ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതാവസ്ഥയ്ക്കും സാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യവും ആവശ്യകവുമായ പരിവർത്തനമാണ് സംഭവിക്കേണ്ടത്.

സ്നാപകയോഹന്നാന്റെ പ്രസംഗം കേട്ട് സ്നാനം സ്വീകരിക്കാൻ വന്നവരോട് ജീവിതബന്ധിയായ പരിവർത്തനമാണ് അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടത്. രണ്ടു വസ്ത്രങ്ങളുള്ളവൻ ഒന്ന് ഇല്ലാത്തവനുമായി പങ്കുവയ്ക്കണം. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉള്ളവരും അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്യണം. ചുങ്കക്കാർ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടതിൽ കവിഞ്ഞ് ആരിൽ നിന്നും നികുതി ഈടാക്കരുത്. പട്ടാളക്കാർ, ആരെയും ഉപദ്രവിക്കരുത്; ആരോടും കഠിനമായി പെരുമാറരുത്; ശമ്പളം കൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടണം. ഇതുപോലെ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ വിലയിരുത്തി, മാനസാന്തരം ആവശ്യമായ തലങ്ങൾ വിവേചിച്ചറിയാൻ നമുക്കാകണം. ഉദാഹരണത്തിന്, വാഹനാപകടങ്ങളെ ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങളും ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഇന്നത്തെ സാമൂഹ്യ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, നമ്മുടെ മാനസാന്തരം നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും ജീവനെയും ശരീരത്തെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന ആദരവിന്റെ ഒരു സംസ്കാരത്തിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നതാകണം.

നാലാമതായി, നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും പാപങ്ങൾക്കു പരിഹാരം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട അവസരമാണ് നോമ്പുകാലം. മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ പാപങ്ങളിലും സ്നേഹശൂന്യതയുടെയും സുഖാനുഭവത്തിന്റെയും മാനങ്ങൾ കാണാനാകും. ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും തന്നോടു തന്നെയുമുള്ള സ്നേഹക്കുറവും ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ സുഖാനുഭവവും ഏത് പാപപ്രവൃത്തിയിലുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പാപപരിഹാര പ്രവൃത്തികളിൽ സ്നേഹവും സഹനവും ഉൾച്ചേർക്കേണ്ടത് തികച്ചും ന്യായമാണ്. ഈശോയുടെ പീഡാനുഭവത്തിന്റെ കഠിനമായ വേദനയും മഹത്തായ സ്നേഹവും മനുഷ്യവർഗത്തിന്റെ നിരവധിയായ പാപങ്ങൾക്കു പരിഹാരമാകുന്നത് ഈ അർത്ഥത്തിലാണ്. അനേകരുടെ പാപങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാകാൻ സ്നേഹത്തോടെയുള്ള ചെറിയ ത്യാഗപ്രവൃത്തികൾക്ക്

കഴിയുമെന്ന ബോധ്യത്തോടെയാകണം നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മൾ പരിത്യാഗപ്രവൃത്തികൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത്.

ഈ വിചിന്തനങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ, നോമ്പുകാലത്തു ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്ന ചില പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങൾ കൂടി സൂചിപ്പിക്കട്ടെ. സാധിക്കുന്നിടത്തോളം അനുദിന ദിവ്യബലിയിൽ പങ്കെടുക്കണം; നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും പാപപരിഹാരത്തിനായി പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും മാംസവർജനം പോലുള്ള പരിത്യാഗപ്രവൃത്തികളും അനുഷ്ഠിക്കണം; ദിവസവും അല്പനേരം പീഡാനുഭവധ്യാനത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കണം; യേശുവിന്റെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കണം; സഹോദരങ്ങളുടെ കണ്ണീരൊപ്പാൻ ഉതകുന്ന ക്രിയാത്മകമായ കാരുണ്യപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യണം; ആരോടെങ്കിലും വൈരാഗ്യവും വിദ്വേഷവുമുണ്ടെങ്കിൽ രമ്യതപ്പെടണം; ദുരാശകളെ വിജയിക്കുന്നതിനായി നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെമേൽ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തണം; നോമ്പുകാലധ്യാനത്തിൽ സംബന്ധിച്ച് അനുതാപമാർന്ന ഒരു കുമ്പസാരം നടത്തണം; നോമ്പുകാല ഭക്താനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച്, കുരിശിന്റെ വഴിയിലും തീർത്ഥാടനങ്ങളിലും സജീവമായി പങ്കുചേരണം; വലിയ ആഴ്ചയിലെ തിരുക്കർമ്മങ്ങളിൽ ഭക്തിപൂർവം സംബന്ധിക്കണം; ഇപ്രകാരം യഥാർത്ഥ പ്രാർത്ഥനാചൈതന്യവും സഹോദരസ്നേഹവും ആത്മപരിത്യാഗവും പുലർത്തിക്കൊണ്ട് ഈ നോമ്പുകാലം ഫലദായകമാക്കുവാൻ ദൈവം ഏവരെയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടും ആഗതമാകുന്ന ഉയിർപ്പുതിരുനാളിന്റെ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊണ്ടും,

മിശിഹായിൽ സ്നേഹപൂർവം

ആർച്ച്ബിഷപ്പ് ആന്റണി കരിയിൽ
മെത്രാപ്പോലീത്തൻ വികാരി
എറണാകുളം-അങ്കമാലി മേജർ അതിരൂപത

...........................

**NB:** ഈ സർക്കുലർ 2020 മാർച്ച് 15-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച വിശുദ്ധ കുർബാന മധ്യേ എല്ലാ പള്ളികളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും വായിക്കേണ്ടതാണ്.