

ഈശോമിശിഹായിൽ പ്രിയ സഹോദരീസഹോദരന്മാരെ,

മാനസാന്തരത്തിനും, ജീവിത നവീകരണത്തിനുമുള്ള ആഹ്വാനം നൽകുന്ന വലിയനോമ്പുകാലത്തേക്ക് ഒരിക്കൽ കൂടി നാം പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണല്ലോ? പരിശുദ്ധ പിതാവ് ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ തന്റെ നോമ്പുകാലസന്ദേശത്തിൽ നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ, ആത്മീയവളർച്ചയും ജീവിതനവീകരണവും നേടിക്കൊണ്ട്, ഉത്ഥിതനായ ഈശോയോടുചേർന്ന് പുതിയ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കാൻ, സഭയൊരുക്കുന്ന ഏറ്റവും നല്ല അവസരമാണ് നോമ്പുകാലം. ലോകപാപങ്ങളുടെ പരിഹാരമായ മിശിഹായുടെ സഹനജീവിതത്തോടു യോജിച്ചുകൊണ്ട് ആത്മവിശുദ്ധീകരണത്തിനായി യതിക്കുവാൻ നോമ്പുകാല ആരാധനാക്രമം നമ്മെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. യഥാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥനാചൈതന്യവും, ആത്മപരിത്യാഗവും, സഹോദരസ്നേഹവും പുലർത്തിക്കൊണ്ടുവേണം നോമ്പുകാലം ഫലദായകമാക്കുവാനെന്ന് നമ്മുടെ കുർബാനയിലെ പ്രാർത്ഥനയും നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനയുടെയും, ഉപവാസത്തിന്റെയും, ദാനധർമ്മത്തിന്റെയും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ഈ നോമ്പുകാലം നമുക്കേവർക്കും യഥാർത്ഥ മാനസാന്തരത്തിനും, ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്കും ഉപകരിക്കട്ടെ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും, ആശസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈശോ തന്റെ പരസ്യ ജീവിതത്തിനു മുൻപ് 40 ദിനരാത്രങ്ങൾ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചതായി സുവിശേഷങ്ങളിൽ നാം വായിക്കുന്നു. ഈശോയുടെ മരുഭൂമിയിലെ ഉപവാസമാണ് നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വലിയനോമ്പിന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രചോദനവും, മാതൃകയും. മരുഭൂമിയിൽ ഈശോ പരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയനാകുന്നുണ്ട്. സഹനത്തിന്റെ പാതയിൽനിന്നും മാറി, ലൗകീകസുഖത്തിന്റെയും, അധികാരത്തിന്റെയും, പ്രശസ്തിയുടെയും വഴിതടാനുള്ള പ്രലോഭനമാണ് അവിടുത്തേയ്ക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടത്. പ്രാർത്ഥനയുടെയും, ഉപവാസത്തിന്റെയും ബലത്തിൽ അവിടുന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളെ നേരിടുന്നു, സാത്താനെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രലോഭനത്തെ ആത്മാവിന്റെ ശക്തിയാൽ വിജയിക്കുന്ന ഈശോയുടെ മാതൃക നമുക്കും പ്രചോദനമാകണം. നസ്രസ്സിലെ ഈശോയെ അനുകരിച്ച്, ഉപവാസത്തിന്റെയും, പ്രാർത്ഥനയുടെയും, പരിഹാരത്തിന്റെയും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നോമ്പുകാലം നമുക്ക് ഫലദായകമാക്കാം. ആത്മാവിനാലും, വചനത്താലും നിറഞ്ഞവരായി ദൈവത്തിൽനിന്നും, സഭാകൂട്ടായ്മയിൽനിന്നും നമ്മെ അകറ്റുന്ന എല്ലാ പ്രലോഭനങ്ങളേയും നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം.

ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ് നമ്മുടെ ഈ ജീവിതം. ദൈവീകദാനമായ ഈ ജീവിതം, ദൈവഹിതപ്രകാരം മുമ്പോട്ടുനയിക്കണമെന്നാണ് അവിടുന്നാഗ്രഹിക്കുക. പക്ഷെ, ആദിമാതാപിതാക്കളെപ്പോലെ ദൈവത്തെ മറന്ന്, സ്വന്ത ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും, താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങൾക്ക് നാം പലപ്പോഴും അടിപ്പെടുന്നു, ദൈവത്തിൽ നിന്നും, സഹോദരങ്ങളിൽനിന്നും അകലുന്നു. നമ്മിലേയ്ക്കുതന്നെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുവാനും, നമുക്കും ദൈവത്തിനും ഇടയിലും, നമുക്കും സഹോദരങ്ങൾക്കുമിടയിലും തടസ്സമായി നിലിക്കുന്നവയെല്ലാം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ പരിഹരിച്ച് മുന്നോട്ടുപോകുവാനും നോമ്പുകാലം നമ്മെ സഹായിക്കണം. വ്യക്തികളിലും, സമൂഹത്തിലും രൂഢമൂലമായിരിക്കുന്ന തിന്മകൾക്കെതിരായുള്ള

പോരാട്ടമായാണ് ബൈബിൾ പതിനാറാമൻ മാർപ്പാപ്പ നോമ്പിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ക്രൈസ്തവജീവിതം. ഈശോയോടൊത്തുള്ള അവസാനിക്കാത്ത ആത്മീയ സമരമാണ്. തിന്മയുടെ എല്ലാ ശക്തികൾക്കെതിരേയും പ്രാർത്ഥന, ഉപവാസം, പ്രായശ്ചിത്തം എന്നീ ആത്മീയ ആയുധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പോരാട്ടം.

പശ്ചാത്താപത്തിലേയ്ക്കും, മാനസാന്തരത്തിലേയ്ക്കുമുള്ള വിളിയാണ് നോമ്പുകാലം. നമ്മുടെ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുക. അനുസരണക്കേടും, അവിശ്വാസ്യതയും മൂലം ദൈവത്തിൽ നിന്നകന്നുപോയ ഇസ്രായേലിന് തന്റെ പക്കലേയ്ക്കു മടങ്ങിവരുവാൻ പ്രവാചകന്മാരിലൂടെ ദൈവം നൽകുന്ന ക്ഷണം. നമുക്കും ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കു സ്വീകരിക്കാം. “ഇസ്രായേൽ, നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിനേയ്ക്ക് തിരികെ വരിക. നിന്റെ അകൃത്യങ്ങൾ മൂലമാണ് നിനക്ക് കാലിടറിയത്. കുറ്റം ഏറ്റുപറഞ്ഞ് കർത്താവിന്റെ അടുക്കലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു വരിക.” (ഹോസിയ 14:1). ജോയേൽ പ്രവാചകനിലൂടെ കർത്താവരുളിച്ചെയ്യുന്നു: “ഇപ്പോഴെങ്കിലും ഉപവാസത്തോടും, വിലാപത്തോടും, നെടുവീർപ്പോടുംകൂടെ നിങ്ങൾ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ എന്റെ അടുക്കലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു വരുവിൻ. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമാണ്, വസ്ത്രമല്ല കീറേണ്ടത്, നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ കർത്താവിനേയ്ക്ക് മടങ്ങുവിൻ. എന്തെന്നാൽ, അവിടുന്ന് ഉദാരമതിയും കാരുണ്യവാനും ക്ഷമാശീലനും സ്നേഹസമ്പന്നനുമാണ്” (ജോയേൽ 2:12-13).

നമ്മുടെ നോമ്പാചരണം അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കുന്നതിനും, പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ദൈവത്തിന്റെ പക്കലേയ്ക്കു മടങ്ങിവരുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്ന ഏതാനും ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ കുറിക്കട്ടെ:

**പ്രാർത്ഥന:** തന്റെ ജീവിതത്തിലുടനീളം ദൈവപിതാവിനോടുള്ള നിരന്തര സംഭാഷണത്തിലായിരുന്ന ഈശോയാണ് പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ മാതൃക. ദൈവത്തോടടുക്കുന്നതിനും, അവിടുന്നുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നതിനും പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ മാത്രമേ കഴിയൂ. “പ്രാർത്ഥനയില്ലതെ ആത്മീയജീവിതം അസാധ്യമാണ്” എന്ന വി. ക്രിസോസ്റ്റോമിന്റെ വാക്കുകളും, “പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണ് വിശുദ്ധി” എന്ന വി. മദർ തെരേസായുടെ വാക്കുകളും നമുക്ക് ഓർമ്മിക്കാം. വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൽ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമുക്ക് ആഴപ്പെടാം. ഒപ്പം, കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുകൂടി സന്ധ്യാപ്രാർത്ഥന നടത്തുന്ന നമ്മുടെ നല്ല പതിവ് നമുക്ക് തുടരാം; ഏതെങ്കിലും ഭവനത്തിൽ ഈ പാരമ്പര്യത്തിന് ഭംഗം വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് തിരികെക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനുള്ള അവസരമാക്കി ഈ നോമ്പുകാലത്തെ മാറ്റാം.

**ദൈവവചനം:** ദൈവവചനം വായിക്കുന്നതിനും, ധ്യാനിക്കുന്നതിനും ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമുക്ക് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകാം. നമ്മെ പുതുസൃഷ്ടികളാക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സഹായിക്കുക സജീവവും, ഊർജ്ജസ്വലവുമായ ദൈവത്തിന്റെ വചനമാണ്. വ്യക്തിപരമായും, ഒപ്പം കുടുംബപ്രാർത്ഥനാവേളകളിലും ദൈവവചനം വായിക്കുന്നതിനും, ധ്യാനിക്കുന്നതിനും നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. നമ്മുടെ എല്ലാ ഇടവകകളിലും നോമ്പുകാല ധ്യാനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കണമെന്നും, പ്രസ്തുത ധ്യാനങ്ങളിൽ എല്ലാവരും കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊത്ത് പങ്കുചേരണമെന്നും സ്നേഹപൂർവ്വം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

**കുദാശകൾ:** ദൈവീകജീവനിൽ നമ്മെ വളർത്തുന്ന മറ്റൊരു പ്രാധാന സ്ത്രോതസ്സാണ് വിശുദ്ധ കുദാശകൾ. ഈ നോമ്പുകാലത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് വിശുദ്ധ കുർബാനയോടും, വിശുദ്ധ കുമ്പസാരത്തോടും ചേർന്നുനിൽക്കാൻ നമുക്കു പരിശ്രമിക്കാം. സാധിക്കുന്നിടത്തോളം, ഇടദിവസങ്ങളിലും വി. കുർബാനയിൽ പങ്കുകൊള്ളുവാൻ ആത്മാർത്ഥമായ ശ്രമം ഉണ്ടാകണം. അതുപോലെതന്നെ, കുമ്പസാരമെന്ന കുദാശ കൂടുതൽ ഒരുക്കത്തോടെ സ്വീകരിച്ച് അതിന്റെ അനന്ത കൃപകൾ സ്വന്തമാക്കുവാൻ എല്ലാവർക്കും സാധിക്കട്ടെ.

**അനുരഞ്ജനം:** മാനസാന്തരത്തിന്റെയും, ആത്മപരിത്യാഗത്തിന്റേതുമായ ഈക്കാലം അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ അവസരം കൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് രമ്യതയിലാകാം, ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും. നമ്മുടെയിടയിൽ, വ്യക്തികൾ തമ്മിലും, കുടുംബങ്ങൾ തമ്മിലുമുള്ള വൈരാഗ്യം, ശത്രുത ഇവ പറഞ്ഞു തീർക്കാനും, പരസ്പരം ക്ഷമ ചോദിക്കാനും, അങ്ങനെ അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കാനും ഈ നോമ്പുകാലം എല്ലാവരും ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന് സ്നേഹപൂർവ്വം അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

**പരിത്യാഗം:** ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെയും, പരിഹാരത്തിന്റെയും വഴികളിലൂടെ നടക്കാനുള്ള സവിശേഷാവസരമാണ് നോമ്പുകാലം. പരമ്പരാഗതമായി നാമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലുള്ള നിയന്ത്രണത്തോടൊപ്പം, പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മിച്ച്വരുത്തി നഷ്ടമാക്കാതിരിക്കുന്നതിനും നാം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വയ്ക്കണം. പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ ഉപേക്ഷിച്ചും, ഇന്റർനെറ്റിന്റെയും, സോഷ്യൽ മീഡിയകളുടെയും പ്രത്യേകിച്ച്, വാട്സാപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക് തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിച്ചും നമുക്ക് നോമ്പിന്റെ യഥാർത്ഥ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊള്ളാം. എല്ലരീതിയിലുമുള്ള ധൂർത്തും, ആഡംബരഭ്രമവും ഒഴിവാക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. വ്യക്തിജീവിതത്തിലും, കുടുംബത്തിലും പരിസരങ്ങളിലും വൃത്തിയും, ശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നതിനും, പ്രകൃതിയെ ഒരുരീതിയിലും മലിനമാക്കാതിരിക്കുന്നതിനും നമുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാം.

ഈശോയിൽ പ്രിയ സഹോദരങ്ങളേ, ഈ നോമ്പുകാലം ഏറ്റം ഫലപ്രദമായി ചിലവഴിക്കുവാൻ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും സാധിക്കട്ടെ. പ്രാർത്ഥനയും, ഉപവാസവും വഴി നമ്മുടെ ആത്മാക്കളെ പവിത്രീകരിച്ച്, ഹൃദയങ്ങളെ ദൈവത്തിങ്കലേയ്ക്കുയർത്താൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. പരിത്യാഗകൃത്യങ്ങൾ വഴി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ദുരാശകളെ ആത്മാവിനു വിധേയമാക്കുവാനും, ഹൃദയങ്ങളെ അനുതാപവും, വിനയവുമുള്ളതാക്കുവാനും നമ്മുക്ക് കഴിയട്ടെ. യഥാർത്ഥമായ മാനസാന്തരത്തിലൂടെ ദൈവവുമായും, നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളുമായും അനുരഞ്ജനത്തിൽ വളരുവാനും, അങ്ങനെ, ആത്മാവിൽ നവീകരിക്കപ്പെട്ട പുതിയ മനുഷ്യരായി ഉത്ഥിതന്റെ സന്തോഷത്തിൽ പങ്കുചേരുവാനും നമ്മുക്ക് സാധിക്കട്ടെ! ഏവർക്കും ഏറ്റം ഫലപ്രദവും, അനുഗൃഹീതവുമായ നോമ്പുകാലം നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഈശോയിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം,

+ St. Anthonys

മാർ ജോസഫ് അരുമച്ചാടത്ത്  
ഭദ്രാവതി രൂപതയുടെ മെത്രാൻ