ഇടയലേഖനം – നോമ്പ് 2017

ഈശോമിശിഹായിൽ പ്രിയ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരെ,

വലിയ നോമ്പുകാലത്തിലൂടെ കടന്നു പോവുകയാണല്ലോ നമ്മൾ. നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിൻെറ അഭിവൃദ്ധിക്കായി തിരുസ്സഭ ഒരുക്കുന്ന വളരെ പ്രാധാനമായ ഒരവസരമാണ് നോമ്പുകാലം. മനസാന്തരത്തിൻെറയും, ജീവിതനവീകരണത്തിൻെറയും വഴികളിലൂടെ നടന്ന്, തിന്മയെ ഉപേക്ഷിക്കാനും, നന്മയുടെ വഴികളെ പുണരാനും നോമ്പുകാലം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ സഹനങ്ങളുടെയും കുരിശുകളുടെയും അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാനും, ദൈവീക പരിപാലനയോട് സഹകരിക്കാനും നമ്മെ ഒരുക്കുന്ന വലിയ ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക പരിശീലനമായി നോമ്പിനെ മനസ്സിലാക്കാം.

ദൈവത്തിൻെറ രക്ഷാകര പദ്ധതിയുടെ കേന്ദ്രമാണ് ഈശോമിശിഹായുടെ പീഡാസഹനവും, മരണവും, ഉത്ഥാനവും. ഈ രഹസ്യങ്ങളുടെ അനുസ്മരണത്തിലേക്കും, ആചരണത്തിലേക്കും നമ്മെ നയിക്കുന്ന നോമ്പുകാലത്തിന് നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ അതിപ്രധാനമായ ഒരു സ്ഥാനമുണ്ട്. ഈശോ തൻെറ പരസ്യജീവിതത്തിന് ഒരുക്കമായി നടത്തുന്ന 40 ദിവസത്തെ പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും നോമ്പുകാലത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനപ്രചോദനമായി മനസ്സിലാക്കാം. വലിയ നോമ്പിനെ 50 നോമ്പ് എന്ന് നാം വിളിക്കുമെങ്കിലും കർത്താവിൻെറ ഉത്ഥാനത്തെ അനുസ്മരിക്കുന്ന ഞായറാഴ്ച്ചകളും, നിർബന്ധിത ഉപവാസദിനങ്ങളായ ദുഃഖവെള്ളി, ദുഃഖശനി എന്നിവയും ഒഴിവാക്കിയാൽ നാമും ആചരിക്കുക 40 ദിവസത്തെ നോമ്പാണ്. 40 എന്നുള്ളത് സമഗ്രമായ ഒരു പുതിയ തുടക്കത്തിനൊരുക്കമായുള്ള ശുദ്ധീകരണത്തിൻെറയും, ശക്തിപ്പെടുത്തലിൻെറയും സമയമായിട്ടാണ് വി. ഗ്രന്ഥം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. നോഹയുടെ കാലത്ത് 40 ദിനരാത്രങ്ങൾ മഴ പെയ്തു. മോശ 40 ദിവസം സീനായ് മലയിൽ പ്രാർത്ഥനയിലും, ഉപവാസത്തിലും കഴിഞ്ഞു. വാഗ്ദത്തനാട്ടിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ ഇസ്രായേൽ ജനം 40 വർഷങ്ങൾ മരുഭൂമിയിലൂടെ അലഞ്ഞു. ഏലിയാപ്രാവാചകൻ 40 ദിനരാത്രങ്ങൾ മരുഭൂമിയിലൂടെ നടന്നു. ഈശോ 40 ദിവസം മരുഭൂമിയിൽ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു. നോഹയുടെ കാലത്തെ 40 ദിവസത്തെ പ്രളയത്തിലുടെ മനുഷ്യവംശം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടു, പുതിയ തുടക്കമായി. 40 ദിനരാത്രങ്ങൾ സീനായ്മലയിൽ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ മോശ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടു, കർത്താവിൻെറ കൽപനകൾ ജനത്തിനുവേണ്ടി ഏറ്റുവാങ്ങാൻ ശക്തനായി. 40 സംവത്സരങ്ങൾ മരുഭൂമിയിൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഇസ്രായേൽ ജനം വാഗ്ദാന നാട്ടിൽ പ്രവേശിച്ച് പുതിയ ജീവിതത്തിന് ആരംഭം കുറിച്ചു. 40 ദിവസം മരുഭൂമിയിൽ കൂടി നടന്ന ഏലിയ പ്രവാചകൻ ദൈവജനത്തെ നയിക്കാനും, വിശുദ്ധീകരിക്കാനും ശക്തനാക്കപ്പെട്ടു. തൻെറ പരസ്യജിവിതത്തിന് ഒരുക്കമായി 40 ദിനരാത്രങ്ങൾ പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ചിലവഴിച്ച ഈശോ പ്രലോഭനങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും, പിതാവ് തന്നെ ഏൽപ്പിച്ച ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനും ശക്തനാക്കപ്പെട്ടു.

ഈശോയുടെ മാതൃക പിൻതുടർന്നുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥനയുടെയും, ഉപവാസത്തിൻെറയും, ആത്മപരിത്യഗത്തിൻെറയും വഴിയിലൂടെ നടന്ന് തിന്മയെ ചെറുക്കുവാനും, നന്മയെ മുറുകെ പിടിക്കുവാനും കരുത്തുനേടാനുള്ള അവസരമാകണം നോമ്പുകാലം നമുക്ക്. ഉത്ഥിതനായ ഈശോയോടു ചേർന്ന് ഒരു പുതിയ ജീവിതം ആരംഭിക്കുക, പുതിയ സൃഷ്ടിയായിത്തീരുക എന്നതാകണം നോമ്പുകാലത്തെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ വാക്കുകളിൽ: വഞ്ചനയുടെ ആസക്തികളാൽ കളങ്കിതമായ പഴയമനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞുമാറ്റി, മനസ്സിൻെറ ചൈതന്യത്തിൽ നവീകരിക്കപ്പെട്ട, യഥാർത്ഥ നീതിയിലും, സത്യത്തിൻെറ വിശുദ്ധിയിലും ദൈവത്താൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിക്കുവാൻ" (എഫേ. 4/22-23) നോമ്പുകാലം നമ്മെ സഹായിക്കണം.

തൻെറ മരുഭൂമിവാസം ഈശോയ്ക്ക് തീവ്രമായ പ്രാർത്ഥനാനുഭവത്തിൻെറ നാളുകളായിരുന്നു. തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള പിതാവിൻെറ ഹിതമെന്തെന്ന്, ഈ ഭൂമിയിലെ തൻെറ ദൗത്യമെന്തെന്ന് അന്വേഷിച്ചറിയുകയായിരുന്നു അവിടുന്ന്. നോമ്പിൻെറ ദിനങ്ങൾ നമുക്കും തീവ്രമായ പ്രാർത്ഥനാനുഭവത്തിൻെറ നാളുകളാകണം. പ്രാർത്ഥന എന്നത് നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും, ആവലാതികളും, ആവശ്യങ്ങളും ദൈവത്തെ അറിയിക്കുക എന്നതിലുപരി, നമ്മെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവത്തിൻെറ ഹിതമെന്തെന്ന്, പദ്ധതി എന്തെന്ന് അന്വേഷിച്ചറിയുന്നതിനും, അതിന് നമ്മെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള അവസരമാകണം. ആഴമായ പ്രാർത്ഥനാനുഭവത്തിൽ വളരാനാകട്ടെ നോമ്പുകാലത്തെ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ. ദൈവവചനം ധ്യാനപൂർവ്വം വായിക്കുന്നതിനും, ഒരുക്കത്തോടെ അനുരഞ്ജന കൂദാശയ്ക്കണയുന്നതിനും, സജീവമായി വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയിൽ പങ്കുകൊള്ളുന്നതിനും നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. ഇതോടൊപ്പം ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മുടെ ഇടവകകളിൽ ക്രമീകരിക്കപ്പെടുന്ന കുരിശിൻെറ വഴി തുടങ്ങിയ ഭക്തകൃത്യങ്ങളിലും, ജീവിത നവീകരണ ധ്യാനങ്ങളിലും ആത്മാർത്ഥതയോടെ നമുക്ക് പങ്കുചേരാം.

മരുഭൂമിയിൽ 40 ദിവസം ഉപവസിച്ച് ഈശോയ്ക്കു വിശന്നു. വിശക്കുന്ന ഈശോയെ പരീക്ഷിക്കുവാനെത്തിയ സാത്താൻെറ തന്ത്രങ്ങളെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്ന ഈശോയെയാണ് മത്തായിയുടെ സുവിശേഷത്തിൽ നാം കാണുക (മത്താ. 4:1–11). തിന്മകളുടെ ശക്തികൾക്കെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ ഉപവാസത്തെ കേവലം ശാരീരിക സൗന്ദര്യസംരക്ഷണത്തിനും, ആരോഗ്യപാലനത്തിനുമുള്ള ഉപാധിയായി മാത്രം കാണുന്ന ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൻെറ രീതി അതിൻെറ ആത്മീയ മാനത്തിന് മങ്ങലേൽപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നിയമാനുസരണത്തിനു മാത്രമായി ഉപവസിക്കുകയും, ഹൃദയം ദൈവത്തിൽ നിന്നകന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫരിസേയ കപടതയെ ഈശോ വിമർശിക്കുന്നുണ്ട്. യഥാർത്ഥ ഉപവാസമെന്നത് ദൈവഹിതം അന്വേഷിക്കുന്നതും, അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതുമാണ് (മത്താ. 6:18; 4:4).

ചില ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുനതിൽ മാത്രമല്ല ഉപവാസം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. പാപത്തെയും, പാപമാർഗ്ഗങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയാണ് നാം വളർത്തേണ്ടത്. ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിൽ നാം കാണിക്കുന്ന ആത്മാർത്ഥതയും, ധൈര്യവും, തിന്മയെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനും, ചെറുക്കുന്നതിനും നമുക്ക് കരുത്തു നൽകും. നമ്മിലുള്ള തിന്മകളെ, തെറ്റായ ശീലങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കാതെ, ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു കൊണ്ടുമാത്രം ഫലമുണ്ടാകില്ല. അതിനാൽ യഥാർത്ഥ ഉപവാസമെന്നത് തിന്മയുടെ വഴികളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനും, തെറ്റായ ശീലങ്ങളെ കീഴടക്കുവനുമുള്ള പരിശ്രമമാണ്. മദ്യത്തിൻെറയും, മയക്കുമരുന്നിൻെറയും ഉപയോഗം, അമിതമായ ധൂർത്ത്, ആഡംബരഭ്രമം, ലൈംഗികാതിഭ്രമം, ധനത്തോടും സുഖഭോഗങ്ങളോടുമുള്ള ആർത്തി, പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ അമിതമായ ചൂഷണം, പ്ലാസ്റ്റിക് മുതലായ വസ്തുക്കളുടെ അനിയന്ത്രിത ഉപയോഗം, പരിസരമലിനീകരണം, എന്നിവയെല്ലാം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതാണ് നാം കാണുന്നത്. ഇവ മനുഷ്യൻെറ ധാർമ്മിക വളർച്ചക്കു തടസ്സമാകുന്നതോടൊപ്പം, സമൂഹത്തിൻെറ നിലനിൽപിനു തന്നെ ഭീഷണിയായും മാറുന്നു. ആഹാരം വർജിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇങ്ങനെയുള്ള തിന്മകൾക്ക് കടിഞ്ഞാണിടാനും ആത്മാർത്ഥമായി നാം പരിശ്രമിക്കണം.

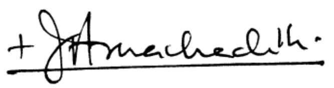
ഉപവാസവും, പ്രാർത്ഥനയും, തിന്മയുടെ ശക്തിയെ ചെറുക്കുവാൻ ശക്തി നൽകുന്നതോടൊപ്പം, പാവപ്പെട്ടവരും, പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുമായ നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളുടെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ണുതുറന്നു കാണുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. അപരൻെറ ഇല്ലായ്മകളും, വല്ലായ്മകളും അറിയുവാനും, അവയ്ക്കു പരിഹാരം കാണുവാനും നിർബന്ധിക്കാത്ത ഉപവാസം, ആ പേരിനർഹമല്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഉപവാസം ദൈവത്തിന് സ്വീകാര്യമല്ല എന്ന് ഏശയ്യാ പ്രവാചകൻെറ വാക്കുകൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു: "ഞാങ്കണ പോലെ തലകുനിക്കുന്നതും, ചാക്കുവിരിച്ച് ചാരം വിതരിക്കിടക്കുന്നതുമാണോ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം? ദുഷ്ടതയുടെ

കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും, നുകത്തിൻെറ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും, മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും, എല്ലാ നുകങ്ങളും ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം? വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കുവയ്ക്കുകയും, ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും, നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും, സ്വന്തക്കാരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ അത്?" (ഏശ. 58/5-7)

നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനയും, ഉപവാസവും, ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തിലെന്നപോലെ തന്നെ സഹോദരങ്ങളോടുള്ള ബന്ധത്തിലും, സ്നേഹത്തിലും നമ്മെ വളർത്തണം. ദൈവസ്നേഹത്തിൻെറ പൂർത്തീകരണമാണ് ദരിദ്രരോടുള്ള സ്നേഹത്തിലും അവരുമായുള്ള പങ്കുവയ്ക്കലിലും നടക്കുന്നത്.

ദൈവസ്നേഹവും, സഹോദരസ്നേഹവും ഒരേ നാണയത്തിൻെറ രണ്ട് വശങ്ങൾ പോലെയാണ്. ഒന്നില്ലാതെ മറ്റൊന്നിന് നിലനിൽപ്പില്ല. "എല്ലാത്തിനും ഉപരിയായി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും നിന്നെ പോലെ നിൻെറ സഹോദരനെയും സ്നേഹിക്കുക" എന്നതിൽ നിയമവും പ്രവാചകന്മാരും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കർത്താവിൻെറ ഈ വചനം വ്യാഖ്യാനിക്കുമ്പോൾ വി. ആഗസ്തീനോസ് പറയും: നൈയ്യാമികമായി ദൈവസ്നേഹം ഒന്നാമത് വരുന്നു, എന്നാൽ പ്രയോഗികമായി സഹോദരസ്നേഹം ഒന്നാമത് വരുന്നു. കാരണം, കാണപ്പെടുന്ന സഹോദരനെ സ്നേഹിക്കാതെ, കാണപ്പെടാത്ത ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. മറ്റുവാക്കുകളിൽ നിൻെറ കൂടെയുള്ള, നീ കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന, നിൻെറ സഹോദരനിലൂടെ/ സഹോദരിമാരിലൂടെ മാത്രമെ നിനക്ക് ദൈവത്തിൽ എത്തുവാനാവൂ. "എൻെറ എളിയ ഈ സഹോദരന്മാരിൽ ഒരുവന് നിങ്ങൾ ഇതു ചെയ്തു കൊടുത്തപ്പോൾ എനിക്കു തന്നെയാണ് ചെയ്തു തന്നത് (മത്താ. 25/40) എന്ന നമ്മുടെ കർത്താവിൻെറ വചനം നമുക്ക് മറക്കാതിരിക്കാം. നിങ്ങൾ ഏവർക്കും അനുഗ്രഹദായകമായ ഒരു നോമ്പുകാലം നേരുന്നു.

ഈശോയിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം,



മാർ ജോസഫ് അരുമച്ചാടത്ത്

ഭദ്രാവതി രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

ഈ ഇടയലേഖനം 2017 മാർച്ച് 05 / 12 -ാം തിയതി ഞായറാഴ്ച വി. കുർബാന മദ്ധ്യേ രൂപതയിലെ എല്ലാ പള്ളികളിലും വായിക്കേണ്ടതാണ്.