

1. നിഷേധാത്മകവും മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുന്നതുമായ സംസാരവും പെരുമാറ്റവും ഉപേക്ഷിച്ച് സ്നേഹത്തിന്റെയും കാരൂണ്യത്തിന്റെയും വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. നെഗറ്റീവ് എനർജിക്കു പകരം പോസിറ്റീവ് എനർജി പങ്കുവെയ്ക്കുക. മരണ സംസ്കാരം ജീവിക്കാതെ ജീവന്റെ സംസ്കാരം വളർത്തുക. വിദ്വേഷത്തിന്റെ സംസ്കാരം പ്രചരിപ്പിക്കാതെ സ്നേഹവിപ്ലവം നടപ്പിലാക്കുക.
2. അസംതൃപ്തിയുടെ ജീവിതശൈലി ഉപയോഗിച്ച് സംതൃപ്തിയോടും കൃതജ്ഞതയോടുംകൂടെ ജീവിക്കുക. ദൈവം തരുന്നതൊക്കെ മധുരോധാരമെന്ന് കരുതി ജീവിക്കുക.
3. കോപം വെടിഞ്ഞ് ഹൃദയശാന്തതയും എളിമയും ക്ഷമയും സ്വായത്തമാക്കുക. സൂര്യാസ്തമയും നിങ്ങൾ കോപിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണരുതെന്നാണ് വി.പൗലോസ് അപ്പോസ്തലൻ പറയുന്നത്.
4. ദോഷൈക ദൃക്കുകളായി ജീവിക്കാതെ പ്രത്യാശയുള്ള ഗുണൈക ദൃക്കുകളായി ജീവിക്കുക. പ്രത്യാശ ഒരു ഉറപ്പാണ്. ദൈവത്തിലുള്ള ശരണമാണ്. അത് ദൈവത്തെപ്പോലും അദ്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന പുണ്യമാണെന്നാണ് ജോൺ പോൾ ഒന്നാമൻ പാപ്പ പറയുന്നത്.
5. ആകുലതകൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ദൈവത്തിലുള്ള ഉറച്ച വിശ്വാസത്തിൽ ജീവിക്കുക. ആത്മാവിൽ ദരിദ്രരാകുകയാണാവശ്യം.
6. പരാതികൾ ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റുള്ളവരിൽ നന്മകാണുന്നവരായിത്തീരുക.
7. സംഘർഷഭാവങ്ങളും വിഭാഗീയതകളും ഉപേക്ഷിച്ച് പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഐക്യത്തിന്റെയും കൂട്ടായ്മയുടെയും ജീവിതം നയിക്കുക.
8. വൈരാഗ്യവും വാശിയും ഉപേക്ഷിച്ച് ഹൃദയം ആനന്ദം കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുക.
9. സ്വാർത്ഥത വെടിയുക. മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കരുണയിൽ വളരുക.

10. മാപ്പ് നൽകാത്ത മനോഭാവം ഉപേക്ഷിച്ച് അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം അവലംബിക്കുക.
11. നിശ്ശബ്ദതയുടെ സൗന്ദര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ ഹൃദയം കൊണ്ടും ചെവികൊണ്ടും കണ്ണുകൾകൊണ്ടും ശ്രവിക്കുക.
12. സംഘർഷങ്ങളും വിഭാഗീയതയും പൈശാചികമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയിൽ നിന്നൊക്കെ പിന്മാറുക. വാശി എടുക്കുന്നവൻ വാളാൽ നശിക്കും എന്ന കർത്താവിന്റെ വചനം ഓർക്കുക.

ഈ നോമ്പുകാലം എങ്ങിനെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കാമെന്നതിന് താഴെ പറയുന്ന ചിലകാരങ്ങൾ കൂടി അഭ്യസിക്കുവാൻ പഠിക്കുക.

1. ക്രിസ്തുമതം ഉയിർപ്പിന്റെ, ആനന്ദത്തിന്റെ മതമാണ്. ഒരു ക്രിസ്ത്യാനി ആനന്ദിച്ചാഹ്ലാദിക്കുന്നവനായിരിക്കണം. ആനന്ദം മറ്റുള്ളവർക്ക് പങ്കുവെച്ചുകൊടുത്തുകൊണ്ട് ജീവിക്കുക.
2. കൃതജ്ഞതയുടെ ഒരു ജീവിതം ജീവിക്കുക. നന്ദി ഹൃദയത്തിന്റെ ഓർമ്മയാണ്. ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും നന്ദി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ജീവിക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാരാണ്.
3. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം എപ്പോഴും സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാകട്ടെ. കൂടെയുള്ളവരെ നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം വാക്കുകൊണ്ടും പ്രവർത്തികൊണ്ടും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്നേഹാനുഭവങ്ങളാണ്. ആ അനുഭവത്തിലേക്ക് മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.
4. മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെയും വേദനയുടെയും കഥകൾ സ്നേഹപൂർവ്വം കേൾക്കുക. ഓരോ മനുഷ്യനും ഓരോ ജീവിത കഥയുണ്ട്.
5. മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുകയും അവ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
6. മറ്റുള്ളവരെ തിരുത്തുക സ്നേഹപൂർവ്വം മാത്രമായിരിക്കണം.
7. നിങ്ങളുടെ വ്യഭചാരപിതാക്കളെ സന്ദർശിക്കുകയും അവർ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവരാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

നോമ്പുകാലം ഉയിർപ്പ് തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുവാനുള്ള ഒരു തീർത്ഥാടനമാണ്. നന്മയുടെ ജീവിതം നയിച്ച് ഉത്ഥാനാനുഭവത്തിലേക്ക് നടന്നടിക്കാം. സർവ്വശക്തനായ ദൈവം പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവും നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

സ്നേഹപൂർവ്വം



കോഴിക്കോട്
09.03.2019

വർഗ്ഗീസ് ചക്കാലക്കൽ
കോഴിക്കോട് രൂപത മെത്രാൻ



ഇടയലേഖനം കോഴിക്കോട് രൂപത നോമ്പുകാലം - 2019

മാർച്ച് 2019

No. 01

വന്ദ്യവൈദികരെ, സന്യസ്ത സഹോദരരെ, വത്സല സഹോദരരെ,

നോമ്പുകാലം ഉപവാസത്തിന്റെ കാലമാണ്. തിന്മയെ വർജ്ജിക്കുക, നന്മയെ ആലിംഗനം ചെയ്യുക-അതാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം. ഏഴരൂപ പ്രവാചകനിലൂടെ ദൈവം നമ്മോട് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. ദുഷ്ടതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നുകത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും എല്ലാ നുകങ്ങളും ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലെ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം? വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കുവെയ്ക്കുകയും ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും സ്വന്തക്കാരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലെ അത്? (ഏഴരൂപ 58 :6-7). എന്താണ് വർജ്ജിക്കേണ്ടത്? എന്താണ് സ്വായത്തമാക്കി ജീവിക്കേണ്ടത്? എന്ന് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയുടെ ചില ചിന്തകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ് ഞാനിവിടെ..

ഈ ഇടയലേഖനം ഈ മാസം 17 ന് നമ്മുടെ എല്ലാ ദേവാലയങ്ങളിലും കപ്പേളകളിലും വായിക്കേണ്ടതാണ്.