വിഭ്രാന്തിയിൽ നിന്ന് ധർമ്മദാനം വഴി നാം രക്ഷപ്പെടുന്നു. ദാന ധർമ്മം നടത്തുകയെന്നുള്ളത് വലിയൊരു സ്നേഹ പ്രവർത്തിയാണ്. നമ്മുക്ക് ദൈവം നൽകിയ കഴിവുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ദാനം നൽകലാണ്. മറ്റുള്ളവരെ പ്രശംസിക്കുവാനും ധൈര്യപ്പെടുത്തുവാനും പ്രത്യാശ നൽകുവാനുമായി നമ്മുടെ നാവ് നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അത് ദാനം നൽകലാകും. നമ്മുടെ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് അഭ്യസിക്കുവാനായി പറയുന്ന ഒരു കാര്യം മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി കുറ്റം പറയാതിരിക്കുകയെന്നതാണ്. ഇത് വളരെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. പ്രയാസമുള്ളതിനെ എളുപ്പമുള്ളതാക്കിതീർക്കാൻ മാർപ്പാപ്പ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ഉപദേശിക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തേത് പ്രാർത്ഥനയാണ്. രണ്ടാമത്തേത് കുറ്റം പറയണമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ നമ്മുടെ നാവ് കടിക്കുകയെന്നതാണ്. നാവ് വേദനിക്കുമ്പോൾ നാം ആരെ പറ്റിയും ഒന്നും പറയില്ല. എല്ലാവരിലും നന്മ കാണുവാനുള്ള ഒരു കാലമാകട്ടെ ഈ നോമ്പുകാലം.

വിഭൂതി ബുധനാഴ്ച്ച ജനങ്ങളുടെ മേൽ ചൊല്ലുവാനുള്ള ഒരു കൊച്ച് പ്രാർത്ഥന കുർബ്ബാന പുസ്തകത്തിലുണ്ട്. ഈ പ്രാർത്ഥന നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഞാനിവിടെ ചൊല്ലുന്നു: "ദൈവമെ, അങ്ങേ വൈഭവത്തിന് മുൻപിൽ വണങ്ങി നിൽക്കുന്നവരുടെ മേൽ പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ അരൂപി ദയാപൂർവ്വം ചൊരിയണമെ. അങ്ങനെ അനുതപിക്കുന്നവർക്ക് കാരുണ്യപൂർവ്വം വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ നേടാൻ ഇവരെ സഹായിക്കണമെ."

പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ നിങ്ങളെ ഞാൻ ആശീർവ്വദിക്കുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം

+ V Chakkalakal

ബിഷപ്പ് വർഗ്ഗീസ് ചക്കാലക്കൽ,

കോഴിക്കോട് രൂപത മെത്രാൻ

കോഴിക്കോട്,

28.02.2020

ഈ ഇടയലേഖനം മാർച്ച് മാസം 1ന് നമ്മുടെ എല്ലാ ദേവാലയങ്ങളിലും കപ്പേളകളിലും വായിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇടയ ലേഖനം

കോഴിക്കോട് രൂപത

നോമ്പുകാലം 2020

ഫെബ്രുവരി 2020 No.01

വന്ദ്യ വൈദീകരെ സന്യസ്ത സഹോദരരെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരെ,

"ഇതാ, ഇന്നു ഞാൻ നിൻെറ മുൻപിൽ ജീവനും നൻമയും, മരണവും തിൻമയും വച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്നു ഞാൻ നിന്നോട് ആജ്ഞാപിക്കുന്നതനുസരിച്ച്, നിൻെറ ദൈവമായ കർത്താവിനെ സ്നേഹിക്കുകയും അവിടുത്തെ മാർഗത്തിൽ ചരിക്കുകയും അവിടുത്തെ കൽപനകളും ചട്ടങ്ങളും പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ നീ ജീവിക്കും"(നിയമാവർത്തനം 30:15-16)

വിശുദ്ധ നോമ്പുകാലത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണല്ലോ. കർത്താവിന്റെ പീഡാസഹനവും മരണവും ഉയിർപ്പും ആഘോഷിക്കുവാനുള്ള ഒരുക്കമാണ് നോമ്പുകാലം. നമ്മുടെ മുമ്പിൽ ദൈവം ജീവനും നന്മയും മരണവും തിന്മയും വെച്ചിരിക്കുന്നു. ജീവനും നന്മയും തിരഞ്ഞെടുത്ത് പെസഹാരഹസ്യം ആഘോഷിക്കുവാനുള്ള ഒരുക്ക യാത്രയാണ് നോമ്പുകാലം. ഇന്നലെകളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് നോക്കി ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും പ്രകൃതിയോടുമുള്ള നമ്മുടെ ബന്ധത്തിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള വിള്ളലുകളൊ അകൽച്ചയൊ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങളെ ഊഷ്മളമാക്കി സമാധാനപരമായ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരികയാണ് നോമ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം. വി.ബൈബിൾ എന്നും എല്ലായിടത്തും ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളാണ്,"എന്നിലേക്ക് തിരിച്ച് വരിക." ദൈവീകാഹ്വാനമാണിത്. "ഇപ്പോഴെങ്കിലും ഉപവാസത്തോടും വിലാപത്തോടും നെടുവീർപ്പോടും കൂടെ നിങ്ങൾ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ എന്റെ അടുക്കലേക്ക് തിരിച്ചു വരുവിൻ. എന്തെന്നാൽ ദൈവം ഉദാരമതിയും കാരുണ്യവാനം ക്ഷമാശീലനും സ്നേഹസമ്പന്നനുമാണ്" (ജോയേൽ 2:12-13). പ്രഭാഷകന്റെ പുസ്തകം ഇപ്രകാരം ദൈവത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നു:

"കർത്താവ് ആർദ്ര ഹൃദയനും കരുണാമയനുമാണ്. അവിടുന്ന് പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുകയും കഷ്ടതയുടെ ദിനങ്ങളിൽ രക്ഷയ്ക്കെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു"(പ്രഭാഷകൻ 2:11)."കർത്താവിനെ ആശ്രയിച്ചിട്ട് ആരാണ് ഭഗ്നാശരായത്? കർത്താവിന്റെ ഭക്തരിൽ ആരാണ് പരിത്യക്തരായത്? അവിടുത്തെ വിളിച്ചപേക്ഷിച്ചിട്ട് ആരാണ് അവഗണിക്കപ്പെട്ടത്?"(പ്രഭാഷകൻ 2:10). അതുകൊണ്ട് ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മുക്ക് ഉറക്കെ നിലവിളിച്ച് ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിക്കാം:"കർത്താവെ, അങ്ങേക്കെതിരായി ഞങ്ങൾ പാപം ചെയ്തു. ഞങ്ങളിൽ കനിയണമെ."(സങ്കീർത്തനം 51:1-2) ഈ നോമ്പുകാലം പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ദാനധർമ്മങ്ങളിലും ജീവിച്ച് ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവൻ ആഴപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ആഹ്വാനമാണ് സഭ നമ്മുക്ക് നൽകുന്നത്. ചുരുക്കത്തിൽ സ്നേഹമെന്ന പരിപൂർണ്ണ നന്മ അഭ്യസിച്ച് ജീവിതം ഒരു വസന്തകാലമായി ആഘോഷിക്കുക. അതുകൊണ്ട് ഈ നോമ്പുകാല മാനസാന്തര യാത്രയിൽ ഒന്നാമതായി, സൃഷ്ടിയുടെ വീണ്ടെടുപ്പിനെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കണം,"സൃഷ്ടപ്രപഞ്ചം ദൈവമക്കളുടെ വെളിപ്പെടുത്തലിനെ ആകാംഷയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നു" (റോമ 8:19). മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിലും സൃഷ്ടപ്രപഞ്ചത്തിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിലും നമ്മൾ വിശ്വസിക്കുകയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമതായി, ധ്യാനിക്കേണ്ടത് പാപത്തിന്റെ നാശോന്മുഖ ശക്തിയെപ്പറ്റിയാണ്. നാം ദൈവത്തിന്റെ മക്കളെന്ന നിലയിൽ ജീവിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മൾ അയൽക്കാരോടും മറ്റു സൃഷ്ടികളോടും നാശകരമായ രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നു. എല്ലാ തിന്മയുടെയും വേര് പാപമാണ്. സ്നേഹത്തിന്റെ നിയമം ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ കടന്നുവരുന്ന ദുരന്തമാണത്. മൂന്നാമതായി, അനുതാപത്തിന്റെയും ക്ഷമിക്കലിന്റെയും സൗഖ്യദായക ശക്തിയെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കുകയാണ്. ഈസ്റ്ററിലേക്കുള്ള നമ്മുടെ തീർത്ഥാടനം ഒരു കാര്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട് -പെസഹാരഹസ്യത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ കൃപാവരം പൂർണ്ണമായി ജീവിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നാം ക്രൈസ്തവരെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ മുഖങ്ങളെയും ഹൃദയങ്ങളെയും അനുതാപം, മാനസാന്തരം, ക്ഷമിക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ നവീകരിക്കണം.

2020-നോമ്പുകാലത്തേക്കുള്ള സന്ദേശത്തിൽ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ "ക്രിസ്തു ജീവിക്കുന്നു" എന്ന അപ്പസ്തോലികാഹ്വാനത്തിൽ എഴുതിയ വാക്കുകൾ എല്ലാവരും ധ്യാനിക്കണമെന്ന് നമ്മളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു, "ക്രൂശിതനായ ക്രിസ്തുവിന്റെ വിരിക്കപ്പെട്ട കൈകളിൽ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ ഉറപ്പിച്ച് പിടിക്കുക നിങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും രക്ഷിക്കപ്പെടട്ടെ. നിങ്ങൾ പാപങ്ങൾ ഏറ്റു പറയാൻ പോകുമ്പോൾ നിങ്ങളെ കുറ്റത്തിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രമാക്കുന്ന അവിടുത്തെ

കാരുണ്യത്തിൽ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുക. വലിയ സ്നേഹത്തോടെ ചൊരിയപ്പെട്ട അവിടുത്തെ രക്തത്തെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കുക. നിങ്ങൾ അതുവഴി ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുവാൻ അനുവദിക്കുക. ഇങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് എന്നേക്കും പുതുതായി ജനിക്കാൻ കഴിയും."(ക്രിസ്തു ജീവിക്കുന്നു നമ്പർ-123)

താഴെ കൊടുക്കുന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കി ഈ നോമ്പുകാലം വസന്തകാലമാക്കാൻ നമ്മുക്ക് ശ്രമിക്കാം:

1. ഉപവാസം: ഇത് മറ്റുള്ളവരോടും സൃഷ്ടി മുഴുവനോടുമുള്ള നമ്മുടെ മനോഭാവത്തെ മാറ്റാൻ പഠിക്കലാണ്. നമ്മുടെ അത്യാഗ്രഹത്തെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് എല്ലാം വിഴുങ്ങുവാനുള്ള പ്രലോഭനത്തിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയലാണ്. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ ശൂന്യത നിറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടി സഹിക്കാൻ തയാറാകലാണ്. മത്സ്യവും മാംസവും ഒഴിവാക്കൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തിന്മയെ പുറന്തള്ളി നന്മയെ സ്വന്തമാക്കുകയാണ്. കോപം, വിദ്വേഷം, പരനിന്ദ, കുറ്റം പറച്ചിൽ, സ്വാർത്ഥത, അസൂയ എന്നിങ്ങനെയുള്ള തിന്മകളിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുന്നത് ഒരു ഉപവാസം തന്നെയാണ്. ആത്മാവിന്റെ ഫലങ്ങളായ സ്നേഹം, ആനന്ദം, സമാധാനം, ക്ഷമ, ദയ, നന്മ, വിശ്വസ്തത, സൗമ്യത, ആത്മസംയമനം (ഗലാ 5:22), എന്നിവ സ്വീകരിച്ച് ആത്മാവിന്റെ ശക്തിയാൽ ജീവിക്കുക. നമ്മുടെ ഫാമിലി കമ്മീഷൻ പഠിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ഓരോ ദിവസവും സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ ഒന്നര മണിക്കൂർ നേരം "Digital free hour"-ായി ജീവിക്കുവാൻ പഠിക്കുക. എന്നുവെച്ചാൽ രാത്രി 7.30-മുതൽ 9-മണി വരെ ടെലിവിഷൻ, സിനിമ, മൊബൈൽ ഫോൺ, പത്രങ്ങൾ, എന്നിവയൊക്കെ മാറ്റി വെച്ച് പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും തമാശ പറയുന്നതിനും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കുന്നതിനുമായി മാറ്റി വെയ്ക്കുക. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണിത്.

2. പ്രാർത്ഥന: വിഗ്രഹാരാധനയും നമ്മുടെ അഹംഭാവത്തിന്റെ സ്വയം പര്യാപ്തതയും ഉപേക്ഷിക്കുവാനും കർത്താവിനെയും അവിടുത്തെ കാരുണ്യത്തെയും നമ്മുക്ക് ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് അംഗീകരിക്കാനും പ്രാർത്ഥന നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളെല്ലാം ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കൊന്ത ചൊല്ലുന്നതും, കുരിശിന്റെ വഴി നടത്തുന്നതും, ബൈബിൾ വായിക്കുന്നതുമെല്ലാം പ്രാർത്ഥന തന്നെയാണ്. മനസ്സിനെയും ഹൃദയത്തെയും ആത്മാവിനെയുമൊക്കെ ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് ഉയർത്തുന്ന പ്രാർത്ഥനയുടെ ആഴപ്പെടുത്തൽ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് ഉണ്ടാകണം.

3. ധർമ്മ ദാനം: നമുക്കില്ലാത്ത ഒരു ഭാവി കൈക്കലാക്കാൻ നമ്മുക്ക് കഴിയുമെന്ന മിഥ്യയായ വിശ്വാസത്തിൽ എല്ലാം നമുക്ക് വേണ്ടി മാത്രം സംഭരിച്ച് വയ്ക്കുന്ന മാനസീക