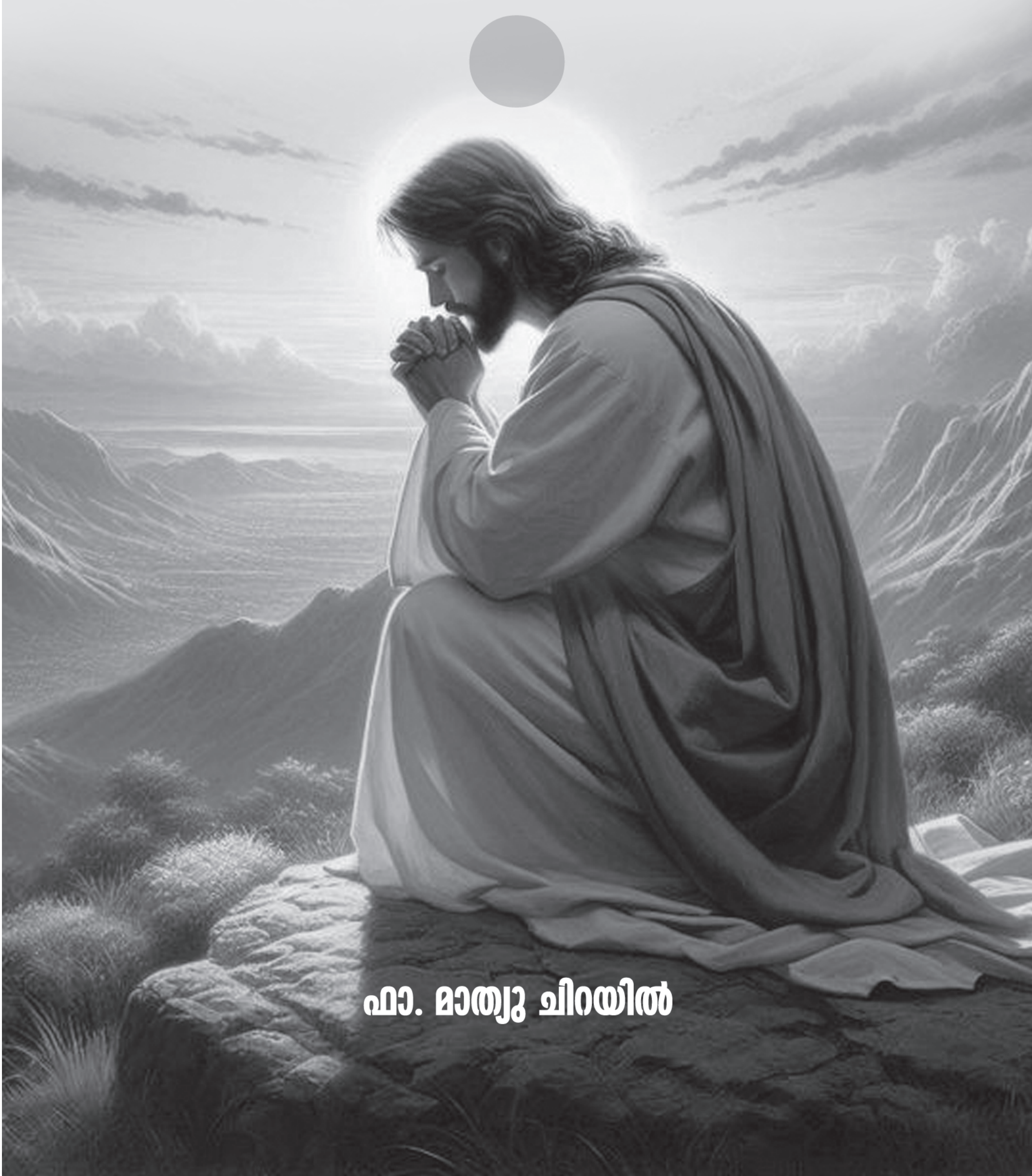
www.malankaralibrary.com

നീ ഉപവസിച്ചുവോ?



ഫാ. മാത്യു ചിറയിൽ

www.malankaralibrary.com

നീ ഉപവസിച്ചുവോ ?

"നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കുകയും വിലക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്യണം". (തിരുസഭയുടെ മൂന്നാം കല്പന).

ഉപവാസം

ഒരു വിശുദ്ധ ഭക്ഷണത്തിനോ വിശുദ്ധ കാര്യങ്ങൾക്കുള്ള ഒരുക്കമായിട്ടോ ആരംഭിച്ച പുണ്യപ്രവർത്തിയാണ് ഉപവാസം. ഉപവാസം എന്ന പദത്തിന്റെ ഗ്രീക്ക് പദം Nestuo എന്നാണ്. കൂടെ വസിക്കുക എന്നതാണിതിന്റെ അർത്ഥം. വിശന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്ത അവസ്ഥ, അതിലുപരി ദൈവത്തിന്റെ കൂടെ വസിക്കുന്ന അവസ്ഥയെന്നാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം. സസ്യാഹാരം കഴിക്കുകയെന്നാൽ മനസ്തപിക്കുന്ന പാപിയുടെ ഭക്ഷണമെന്നാണർത്ഥം. നോമ്പുകാലത്ത് നാം മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവയെ ഉപേക്ഷിച്ച് ആത്മബലം പ്രാപിക്കണം, ഭക്ഷണത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്നവന് ഒരു പ്രയോജനവും ലഭിക്കുന്നില്ല. പറുദീസായിലെ പതനത്തിനു മുൻപ് മനുഷ്യൻ സസ്യാഹാരമാണ് ഭക്ഷിച്ചിരുന്നത്. നാം മത്സ്യ-മാംസാദികൾ ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ അത് ഭക്ഷിക്കുവാൻ വകയില്ലാത്തവരുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അനുതാപവും, ഉപവാസവും, പ്രാർത്ഥനയും നമുക്കാവശ്യമാണ്. "പുരോഹിതന്മാരേ, ചാക്കുടുത്തു വിലപിക്കുവിൻ. ബലിപീഠശുശ്രൂഷകരേ വിലപിക്കുവിൻ. എന്റെ ദൈവത്തിന്റെ സേവകരേ അകത്തുചെന്ന് ചാക്കുടുത്തു രാത്രി കഴിക്കുവിൻ. ധാന്യബലിയും, പാനീയ ബലിയും നിങ്ങളുടെ ദൈവത്തിന്റെ ആലയത്തിൽ അർപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിക്കുകയും, മഹാസഭ വിളിച്ചു കൂട്ടുകയും ചെയ്യുവിൻ. ശ്രേഷ്ഠന്മാരേയും, ദേശവാസികളേയും നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ, കർത്താവിന്റെ ആലയത്തിൽ ഒരുമിച്ച് കൂട്ടുവിൻ. കർത്താവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ"(ജോയേൽ. 1/13-14).

www.malankaralibrary.com

"ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം പോലെ ഉപവാസ ദിനത്തിൽ സംസാര നിയന്ത്രണവും, ആവശ്യമാണ്. കള്ളം പറയുന്നതും, മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റം പറയുന്നതും, അരിശപ്പെടുന്നതും ഉൾപ്പെടെ സംസാരത്തിലുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ തിന്മകളും, പാപങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കണം" - ഗാസായിലെ ദൊറോത്തി.

സംസാരത്തിൽ, വാക്ക് പിഴക്കാത്തവൻ ഭാഗ്യവാൻ. നാവ് ചെറിയ ഒരു അവയവമാണ്. അത് വൻപ് പറയുന്നു. ചെറിയ ഒരു തീപ്പൊരി വലിയ വനത്തെ ചാമ്പലാക്കുന്നതുപോലെ ചെറിയ ഒരു വാക്ക് മറ്റുള്ളവരെ തകർക്കുന്നു. വേദനിപ്പിക്കുന്ന സംസാരം അപരന്റെ ഹൃദയത്തെ കുത്തിമുറിപ്പെടുത്തും. അത് വലിയ മാനസിക വേദനയായി മാറും. കത്തികൊണ്ട് കുത്തി മുറിവേൽപ്പിച്ചാൽ അത് തുന്നലിട്ട്, മരുന്ന് വെച്ച് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ, വാക്ക് കൊണ്ട് ഏൽപ്പിച്ച മുറിവ് ക്ഷമിക്കപ്പെടുന്നതുവരെ സുഖം പ്രാപിക്കുകയില്ല. നാം ഉപവാസം വഴി ഭക്ഷണത്തെ നിയന്ത്രിക്കണം, സംസാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കണം.

പഴയനിയമവും ഉപവാസവും

രാജ്യത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയാണ് ഇസ്രായേലിൽ ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നത്. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ഉപവസിച്ചിരുന്നു. "ഇസ്രായേല്യർ അന്ന് അസ്വസ്ഥരായിരുന്നു. കാരണം, ശത്രുക്കളോട് പ്രതികാരം ചെയ്യുവോളം സന്ധ്യക്കുമുൻപേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവൻ ശപിക്കപ്പെട്ടവനാകട്ടെ എന്ന് സാവൂൾ പറയുകയും, ജനങ്ങളെ കൊണ്ട് അങ്ങനെ ശപഥം ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. തന്മൂലം ആരും ഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ല" (1 സാമുവൽ 14/24). "ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ദാവീദിനെ അന്നു പകൽ മുഴുവൻ ജനം നിർബന്ധിച്ചു. "എന്നാൽ, ദാവീദ് സത്യം ചെയ്തു പറഞ്ഞു. സൂര്യാസ്തമയത്തിന് മുൻപ് ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷിച്ചാൽ ദൈവം എന്നെ കൊന്നു കളയട്ടെ". (2 സാമുവൽ 3/35).

"അവരുടെ അസ്ഥികൾ യാബെഷിലെ പിചുല വൃക്ഷത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ സംസ്കരിച്ചു. അവർ 7 ദിവസം ഉപവസിച്ചു." (1 സാമുവൽ 31/13) "മോശ നാൽപത് പകലും, നാലുപതു രാവും കർത്താവിനോടു കൂടെ അവിടെ ചെലവഴിച്ചു. അവൻ ഭക്ഷിക്കുകയോ, പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ല." (പുറപ്പാട്. 34/28) "അവൻ എഴു

www.malankaralibrary.com

ന്നേറ്റ് ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ കഴിച്ചു. അതിന്റെ ശക്തികൊണ്ട് 40 രാവും, 40 പകലും നടന്ന് കർത്താവിന്റെ മലയായ ഹൊറെബി ലെത്തി". (1 രാജാക്കന്മാർ 19/8).

ദാവീദും, ദാനിയേലും ഉപവസിച്ചപ്പോൾ അവർക്ക് ആത്മീയ ബലം ലഭിച്ചു. അവർ ദൈവത്തെ ദർശിച്ചു. അവർ ദൈവസ്വരം കേട്ടു. അവർക്ക് വ്യാഖ്യാനം വരം ലഭിച്ചു.

"മോശ മേഘത്തിന്റെ ഇരുളിൽകടന്ന് മലകളിലേക്ക് കയറി. 40 രാവും, 40 പകലും അവൻ മലമുകളിലായിരുന്നു". (പുറപ്പാട് 24/12). "അപ്പോൾ ഞാൻ ചാക്കടുത്ത്, ചാരം പൂശി, ഉപവസിച്ച് ദൈവ മായ കർത്താവിനോട് തീക്ഷ്ണമായി പ്രാർത്ഥിച്ചു". (ദാനിയേൽ 9/3). "ആ മൂന്നാഴ്ചക്കാലം ഞാൻ രുചികരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കു കയോ, മാംസവും വീഞ്ഞും ആസ്വദിക്കുകയോ സുഗന്ധലേപനം നടത്തുകയോ ചെയ്തില്ല". (ദാനിയേൽ 10/3). "എന്നാൽ അവർ രോഗികളായിരുന്നപ്പോൾ, ഞാൻ ചാക്കെടുത്ത് ഉപവസിച്ച് ആത്മ പീഡനമേറ്റ് ശിരസു നമിച്ചു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു. സുഹൃത്തിനെ യോ, സഹോദരനെയോ ഓർത്ത് ദുഃഖിക്കുന്നവനെപ്പോലെ ഞാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു". (സങ്കീർത്തനം 35/13-14).

"ഉപവാസം കൊണ്ടു ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ വിനീതനാക്കി" (സങ്കീർത്തനം 69/10). "ആഹാബ് ഇതു കേട്ട് വസ്ത്രം കീറി, ചാക്കു ടുത്ത് ഉപവസിക്കുകയും, ചാക്ക് വിരിച്ച് ഉറങ്ങുകയും മനം തകർന്ന് തല താഴ്ത്തി നടക്കുകയും ചെയ്തു." (1 രാജാക്കന്മാർ 21/27). "ഉപവസിക്കുകയെന്നാൽ മാലാഖമാരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേ ശിക്കുകയാണ്" - വി. അത്തനേഷ്യസ്.

ഉപവാസവും, യഹൂദ മതവിശ്വാസവും

യഹൂദർ ഉപവാസത്തിന് വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നു. ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ദൈവം തങ്ങളുടെ പാപം മോചിക്കും, ദുഷ്ടാരൂപിയെ മാറ്റും എന്നവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഉപവസിച്ചാൽ ദൈവത്തോട് കൂടുതൽ അടുക്കാമെന്ന് അവർ കരുതിയിരുന്നു. യഹൂദരുടെ ഉപവാസം തിങ്കൾ, വ്യാഴം ദിവസത്തിലായിരുന്നു. മോശ 10 കൽപനകൾ വാങ്ങുവാൻ സീനായ് മലയിലേക്ക് കയറി യത് തിങ്കളാഴ്ച ദിവസമാണെന്നും ദൈവം നൽകിയ 10 കൽപന കളുമായി മോശ ഇറങ്ങിവന്നത് വ്യാഴാഴ്ചയുമാണെന്നാണ് യഹൂ ദർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്.

www.malankaralibrary.com

മതപരമായ ജീവിതത്തിന് ഉപവാസം ആവശ്യമാണ്. തെറ്റുകൾക്ക് പ്രായ്ശ്ചിത്തം ചെയ്യുവാൻ ഉപവാസം വഴി സാധിക്കുന്നു. നിത്യരക്ഷയ്ക്ക് മുന്നേറുമാർ, ശത്രുവിനെ ചെറുക്കുവാൻ ദൈവം തന്ന രണ്ട് ആയുധങ്ങളാണ് ഉപവാസവും, കാരുണ്യ പ്രവർത്തികളും.

ഉപവാസം വഴി ലഭിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങൾ

1. ജഡിക മനുഷ്യനെ ആത്മീയനാക്കുന്നു.
2. ദൈവാരൂപിയാൽ നാം നയിക്കപ്പെടുന്നു.
3. ദൈവഹിതത്തിന് വിധേയപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നു.

2 തരം ഉപവാസം

1. വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസം – ഒരു വ്യക്തി താൻ ചെയ്ത പാപങ്ങൾക്ക് പ്രായ്ശ്ചിത്തമായോ, സ്വയം നവീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായോ വ്യക്തിപരമായി ഉപവസിക്കുന്നു.

2. സാർവത്രികമായ ഉപവാസം – സഭ മുഴുവനായി ഒരു പ്രത്യേക നിയോഗം സമർപ്പിച്ച് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഉപവാസം വഴി നാം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ പിശാചിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ നമുക്ക് ശക്തി ലഭിക്കുന്നു. പാപം മൂലമുണ്ടായ മുറിവിന് പ്രതിവിധിയും ആത്മീയ ശുദ്ധീകരണവും ലഭിക്കുന്നു.

“ഉപവസിക്കുമ്പോൾ അയൽക്കാരനോട് കരുണ കാണിക്കുന്നത് തലയിൽ തൈലം പൂശുന്നതുപോലെയാണ്” – അക്വിലായിലെ ക്രോമസ്.

പുതിയ നിയമവും ഉപവാസവും

“നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ കപടനാട്യക്കാരെപ്പോലെ വിഷാദം ഭാവിക്കരുത്. തങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നത് അന്യരെ കാണിക്കാൻ വേണ്ടി അവർ മുഖം വികൃതമാക്കുന്നു. എന്നാൽ നീ ഉപവസിക്കുന്നത് അദൃശ്യനായ പിതാവല്ലാതെ മറ്റാരും കാണാതിരിക്കുന്നതിന് ശിരസ്സിൽ തൈലം പുരട്ടുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക” (വി. മത്തായി 6/16–11). “യേശു നാൽപത് ദിനരാത്രങ്ങൾ ഉപവസിച്ചു.” (വി. മത്തായി 4/2). “അവർ കർത്താവിനു ശുശ്രൂഷ ചെയ്തും, ഉപവസിച്ചും കഴിയവേ, പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവ

www.malankaralibrary.com

രോട് പറഞ്ഞു. ബർന്നബാസിനേയും, സാമുവലിനെയും ഞാൻ വിളിച്ചിരിക്കുന്ന ജോലിക്കായി എനിക്കുവേണ്ടി മാറ്റി നിർത്തുക ഉപവാസത്തിനും, പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുംശേഷം അവർ അവരുടെമേൽ കൈവെയ്പ് നടത്തി പറഞ്ഞയച്ചു." (അപ്പസ്തോല പ്രവർത്തനങ്ങൾ 13/2-3).

"കുറച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നതോ, കുറേ ദിവസത്തേക്ക് ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതോ അല്ല യഥാർത്ഥ ഉപവാസം. അത് തുടർച്ചയായ വിശപ്പാണ്. ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ഉദരത്തെ വലിയ ഭാരത്തിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രമാക്കി മനസ്സിനെ ലോകകാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപെടുത്തുകയാണ്" - താപസനായ മർസിയാനസ്.

ഉപവാസത്തെപ്പറ്റി സഭാ പിതാക്കന്മാരുടെ കാഴ്ചപ്പാട്

നെർത്തുല്യൻ

ഉപവാസത്തെപ്പറ്റി ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഗ്രന്ഥം ഇദ്ദേഹം രചിച്ചു.

ഉപവാസത്തിന് 4 ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് നെർതുല്യൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

1. ആദ്യ പാപത്തിന്റെ വശീകരണത്തിൽ നിന്ന് നമ്മെ വിടുവിക്കുന്നു.
2. നമ്മെ അനുതാപത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
3. പാപത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മോചനം ലഭിക്കുന്നു.
4. ദൈവകൽപനകൾ പാലിച്ച് ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഒരിജൻ

യേശുവിനോടൊത്ത് നാം ഉപവസിക്കണം. ഉപവാസം വഴി ഉന്നത പുരോഹിതനായ യേശുവിന്റെ സന്നിധിയിലേക്ക് നാം പോകുന്നു. ആ ഉന്നത പുരോഹിതൻ വഴി നാം ദൈവത്തിന് ബലിയർപ്പിക്കണം. നാം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കണം. ഒരു ക്രിസ്ത്യാനിക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഉപവസിക്കാം. ഉപവാസം വെറും ഒരു ചടങ്ങായി മാറരുത്.

www.malankaralibrary.com

അലക്സാൻഡ്രിയായിലെ വി. അത്തനേഷ്യസ്

വി. അത്തനേഷ്യസ് എഴുതിയ പ്രധാന ഗ്രന്ഥമാണ് തിരുനാളിന്റെ എഴുത്ത്. ഉപവാസം വഴി നമുക്ക് വിശുദ്ധീകരണം ലഭിക്കുന്നു. ശരീരം കൊണ്ടും ആത്മാവ് കൊണ്ടും നാം ഉപവസിക്കണം. തിന്മ ഉപേക്ഷിച്ച് നന്മ ഭക്ഷിക്കണം. അപ്പോൾ ആത്മാവ് വിശുദ്ധമാകും.

മാർ അപ്രേം

ഉപവാസത്തെപ്പറ്റി മാർ അപ്രേം 12 ഗീതങ്ങൾ രചിച്ചു. ഉപവാസം എന്നത് ഒരു ദൈവിക നിധിയാണ്. ഉപവാസ സമയം ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് നമ്മുടെ ചിന്തകൾ ഉയരുന്നു. ഉപവാസം എന്നത് പ്രലോഭനത്തിനെതിരെ പൊരുതുന്ന സമയമാണ്. അരൂപിയുടെ ഫലങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന സമയമാണത്. മറ്റുള്ളവരെ നാം സ്നേഹത്തോടെ, സന്തോഷത്തോടെ സഹായിക്കണം. വിശുദ്ധി സൂക്ഷിച്ച് പാപസാചര്യം ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഉപാധിയാണ് ഉപവാസം. ആത്മീയ രാജാവായ ദൈവത്തിന് മുഖ്യസ്ഥാനം നൽകുന്ന സമയമാണ് ഉപവാസം. ഉപവാസം വഴി വൈരാഗ്യചിന്ത, ചീത്തയായ ആഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. നാവിനെ സൂക്ഷിക്കുന്ന, നിയന്ത്രിക്കുന്ന സമയമാണ് ഉപവാസം. ഉപവാസം വഴി നല്ല താൽപര്യങ്ങൾ ഹൃദയത്തിൽ ജനിക്കുന്നു. ജീവന്റെ മണവറയിലേക്ക് വിളിക്കപ്പെടുന്ന സമയമാണ് ഉപവാസം.

വി. ബേസിൽ

യേശുവിന്റെ മരണം, പീഡാസഹനം, ഉത്ഥാനം ഇവ പ്രഘോഷിക്കുവാൻ നാം ഉപവസിക്കണം. ഉപവാസം വഴി നാം യേശുവിനെ അറിയുന്നു. യേശുവിലേക്ക് ചേർന്ന് നാം ക്രൂശിക്കപ്പെടുന്ന സമയമാണ് ഉപവാസം.

വി. അഗസ്തിനോസ്

ഉപവാസം വഴി നാം ആത്മാവിനെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. ശരീരത്തെ കീഴടക്കാൻ നാം ഉപവസിക്കണം.

വി. ജറോം

എല്ലാ പുണ്യങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമാണ് ഉപവാസം.

www.malankaralibrary.com

പത്രോസ് ക്രിസോലോഗോസ്

ഉപവാസം പാവപ്പെട്ടവർക്ക് സന്തോഷമാകട്ടെ. ഉപവാസശേഷം ദാനധർമ്മം ചെയ്യണം.

വി. ജോൺ ക്രിസോസ്റ്റം

ദാനധർമ്മമില്ലാതെ ഉപവാസം സ്വർഗത്തിലേക്ക് ഉയരില്ല. പ്രാർത്ഥനയുടെ സഹോദരിയാണ് ഉപവാസം. അവ രണ്ടും ഒരുമിച്ച് പോകണം

ജോൺ കാസിയാൻ

നമ്മുടെ ആത്മാവിന്റെ ഉപവാസത്തിന് നാം മുൻഗണന നൽകണം. സഹോദര സ്നേഹത്തിനെതിരായ പാപം വർജ്ജിക്കണം. സമയത്തിനു മുൻപോ, എപ്പോഴും വെറുതെയോ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

നൂറിനിലെ മാക്സിമൂസ്

ഉപവാസത്തിൽ നിന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞാൽ സാത്താൻ അവനിൽ ആവസിക്കുകയും, അവൻ പാപത്താൽ വിഴുങ്ങപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ഹെർമാസിന്റെ ഇടയൻ എന്ന കൃതി

ലോക ജീവിതത്തിൽ നാം ഒരു ദുഷ്ടപ്രവൃത്തിയും ചെയ്യരുത്. ശുദ്ധഹൃദയത്തോടെ നാം ദൈവത്തെ സേവിക്കണം. കർത്താവിന്റെ 10 കൽപനകൾ പാലിക്കണം. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിൽ ദുർവിചാരങ്ങൾ പ്രവേശിപ്പിക്കരുത്. ദൈവത്തെ ഭയപ്പെട്ട് ഉറപ്പായി ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിക്കുക.

ദൈവകൽപനകൾ പാലിച്ച് തിന്മയിൽ നിന്നകന്ന് ജീവിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ ഉപവാസം. അപ്പവും, വെള്ളവും മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക. ഉപവാസ ദിവസം നീ ഭക്ഷിക്കാമായിരുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ വില കണക്കാക്കുക. അത് ഒരു വിധവക്കോ, അനാഥനോ, ആവശ്യക്കാർക്കോ നൽകുക. അവൻ നിനക്ക് വേണ്ടി ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

മാബൂയിലെ പീലക്സിനോസ്

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ വർജ്ജനം വഴി നാം നമ്മുടെ ഉദരം അടക്കുകയും ദൈവാരൂപിയുടെ വിഭവങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ മറ്റൊരു ഉദരം തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

www.malankaralibrary.com

നോമ്പുകൾ

1. 3 നോമ്പ്
   25 നോമ്പ്
   50 നേമ്പ്
   — കനോനിക നോമ്പുകൾ

2. 8 നോമ്പ് - സെപ്റ്റംബർ 1-8
   15 നോമ്പ് - ഓഗസ്റ്റ് 1-15
   ശ്ലീഹനോമ്പ് - ജൂൺ 16-29
   — ഭക്തിപരമായ നോമ്പുകൾ

3. ധന്യൻ മാർ ഈവാനിയോസ് നോമ്പ് - ജൂലൈ 1-15

ധന്യൻ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ഈവാനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്കുള്ള നാമകരണ നടപടികൾക്ക് ആത്മീയ സഹായം നൽകുവാനായി വിശ്വാസികൾ ആചരിക്കുന്ന കാനോനികമായി നിർബന്ധമില്ലാത്ത നോമ്പാണിത്.

വർജ്ജന

എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും 25 നോമ്പ്, 3 നോമ്പ്, വലിയ നോമ്പ് (50) ഈ കാലങ്ങളിൽ എല്ലാവരും മാംസം വർജ്ജിക്കണം. 3 നോമ്പ് കഴിഞ്ഞ് 50 നോമ്പുവരെയുള്ള 18 ദിവസങ്ങളിലും കൃംതാ മുതൽ പെന്തിക്കോസ്തി വരെയുള്ള 50 ദിവസങ്ങളിലും മാംസ വർജ്ജനയില്ല. 3 നോമ്പിലും, വലിയ നോമ്പിലെ ഒന്നാം തിങ്കളാഴ്ച (ശുബ്ക്കോനോ)യിലും, എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും 40-ാം വെള്ളിയാഴ്ച മുതൽ കൃംതാ വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും മത്സ്യവും, മുട്ടയും, ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച മേൽപ്പറഞ്ഞവ കൂടാതെ പാലും, പാലുല്പ്പന്നങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം. നോമ്പ് വീടുന്നത് ഏതു ദിവസമായാലും അന്ന് വർജ്ജനയില്ല.

ഉപവാസം

21 വയസ്സിനുമേൽ 60 വയസ്സിന് താഴെയുള്ളവർ 3 നോമ്പിന്റെ രണ്ടാം ദിവസവും വലിയ നോമ്പിന്റെ ഒന്നാം തിങ്കളാഴ്ചയും, എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും, ഉച്ചവരെയെങ്കിലും ഉപവസിക്കണം. രോഗികളും, ഗർഭിണികളും കഠിനവേല ചെയ്യുന്നവരും ഈ ഉപവാസത്തിന് കടപ്പെട്ടവരല്ല.

www.malankaralibrary.com

നോമ്പുകാലത്ത് നാം നമ്മുടെ പാപത്തെയോർത്ത് മനസ്തപിച്ച് പരിഹാര പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യണം. കർത്താവിന്റെ പീഢാനുഭവത്തെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കണം. ഇസ്രായേൽ ജനം ഒരു വർഷത്തെ ആദായത്തിന്റെ ദശാംശം നൽകിയിരുന്നു. ഇതുവഴി ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുമെന്ന് അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. 365 ദിവസത്തെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്നത് 7 ആഴ്ചയിലെ (49 ദിവസം) ഉപവാസമാണ്. 7 ആഴ്ചയിൽ 35 ഉപവാസദിനങ്ങൾ, അതിന്റെ കൂടെ ദുഃഖവെള്ളി, ദുഃഖശനി, ശനി വൈകിട്ട് അര ദിവസം ആകെ 36½ ദിവസം. ഇത് ഒരു വർഷത്തിന്റെ, 365 ദിവസങ്ങളുടെ $\frac{1}{10}$ ആണ്.

നോമ്പിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾ

യേശുവിന്റെ 40 ദിനരാത്രങ്ങളിലെ ഉപവാസവും, പ്രലോഭനങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആത്മീയ തപശ്ചര്യയുടെയും ആത്മീയ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയുടേയും കാലം. യേശുവിന്റെ കുരിശിൽ നമ്മുടെ വേദനകൾ സമർപ്പിക്കുന്ന കാലമാണത്.

“നാം മിശിഹായോടുകൂടെ സഹിച്ചുവെങ്കിൽ അവനോടുകൂടെ നാം മഹത്വം പ്രാപിക്കും” (റോമ.8/17). യേശുവിന്റെ പെസഹ രഹസ്യത്തിൽ നാം പങ്കുകാരാകുന്നു. കുരിശുകളെ വേദനകളെ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുവാൻ നോമ്പുകാലം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥന, ഉപവാസം, വർജ്ജന, ദാനധർമ്മം എന്നിവ വഴി നമ്മുടെ ജീവിതം യേശുവിന്റെ കുരിശിനാൽ മധുരമുള്ളതാകുന്നു.

സെവിലിലെ വി. ഇസിദോർ

ഉപവാസം വിശുദ്ധമായ ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. ഉപവാസം സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള വാതിലാണ്.

ഉപവാസം 2 വിധം

1. പൂർണ ഉപവാസം

ഇത് ദിവസം മുഴുവനുള്ള ഉപവാസമാണ്. ഇത് ആത്മീയ ഒരുക്കത്തിനുള്ള ഉപവാസമാണ്. വി. കുർബാന സ്വീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും ഉപവസിക്കണം.

അത് സ്വർഗീയ വിരുന്നിൽ പങ്കുകൊള്ളാനുള്ള ഉപവാസമാ

www.malankaralibrary.com

ണ്. ഉപവാസം യേശുവിനെ കാത്തിരിക്കുന്ന സഭയുടെ അടയാള മാണ്. സഭ മുഴുവനായി ഉപവസിക്കണം.

2. തപശ്ചര്യയുടെ ഉപവാസം

ഉപവാസം മനുഷ്യനെ ജഡത്തിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാക്കുന്നു. രോഗം ബാധിച്ച ആത്മാവിനെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ ഉപവാസം, പ്രാർത്ഥന, വർജ്ജന ഇവ ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ആത്മാവിന്റെ പോഷണത്തിനാണ് ഉപവാസം.

സന്യാസിമാരുടെ ഭക്ഷണക്രമം

1. നിസിബിസിലെ യാക്കോബ് - അദ്ദേഹം പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച പഴങ്ങൾ, സസ്യം എന്നിവ ഭക്ഷിച്ച് ജീവിച്ചു.

2. ശിമയോൻ - കാട്ടിലെ സിംഹം കൊണ്ടുകൊടുത്ത ഈന്തപ്പഴം ഭക്ഷിച്ച് ജീവിച്ചു.

3. സബിനസ് - ഒരു മാസത്തെ ധാന്യം കുതിർത്ത് വെച്ച് ദുർഗന്ധം വമിച്ചശേഷം ഭക്ഷിച്ച് ജീവിച്ചു.

4. ഡാമിയൻ - പയർ വർഗങ്ങൾ മാത്രം ഭക്ഷിച്ച് ജീവിച്ചു.

മഹാനായ ലെയോ

ഉപവാസം കാരുണ്യ പ്രവൃത്തികൊണ്ട് സമ്പന്നമാകണം. പ്രാർത്ഥന, ദാനധർമ്മം, ഉപവാസം, വർജ്ജന ഇവ ഒന്നിച്ച് പോകണം. ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന, ദാനധർമ്മം ഇവ മൂന്നും ഒരു ഞെട്ടിലെ മൂന്ന് ഇലകളാണ്.

നോമ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം

യേശുവിനോടൊന്നിച്ച് പാപത്തിൽ മരിക്കുക. യേശുവിനോടൊപ്പം ജീവിക്കുക. പഴയ മനുഷ്യനെ മാറ്റി പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിക്കുക.

“ഒരു പുതിയ ചൈതന്യം നിന്നിൽ ഞാൻ നിക്ഷേപിക്കും.” (എസക്കിയേൻ 36/25). “നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നവീകരണം വഴി രൂപാന്തരപ്പെടുവിൻ” (റോമാ.12/12) “മനുഷ്യന്റെ ദാനധർമ്മം മുദ്ര മോതിരം എന്ന പോലെ കർത്താവ് വിലമതിക്കുന്നു. അവന്റെ കാരുണ്യത്തെ കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണിപോലെ അവിടുന്ന് കരുതുന്നു” (പ്രഭാഷകൻ 17/22).

www.malankaralibrary.com

“കാരുണ്യം അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ആരാമം പോലെയാണ്. ദാന ധർമ്മം എന്നേക്കും നിലനിൽക്കുന്നു.” (പ്രഭാഷകൻ 4/17).

വി. അംബ്രോസ്

ഉപവാസവും, നോമ്പും വഴി ശരീരം ശോഷിപ്പിച്ചിട്ട് അഹങ്കാരം കൊണ്ട് അതിനെ ഊതി വീർപ്പിച്ചിട്ട് എന്തു പ്രയോജനം? നമ്മുടെ നിക്ഷേപങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള സ്ഥലം പാവപ്പെട്ടവന്റെ പോക്കറ്റും, വിധവയുടെ ഭവനവും, വിശക്കുന്നവന്റെ വയറുമാണ്.

വി. ഇസിദോർ

പാവപ്പെട്ടവരോട് കരുണയും, സ്നേഹവും കാണിക്കണം. പാവപ്പെട്ടവരുടെ ശുപാർശ നമുക്ക് സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് പ്രവേശനം നൽകും. അപരന്റെ നേർക്കുള്ള നമ്മുടെ കാരുണ്യം കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണി പോലെയാണ് ദൈവം കരുതുന്നത്.

വി. ജറോം

സന്യാസിയുടെ എളിമയും, പ്രാർത്ഥനയുടെ ജീവിതവും തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകാൻ ഉപവാസം അത്യാവശ്യമാണ്.

അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനം

ഓരോരുത്തരും താന്താങ്ങളുടെ കഴിവനുസരിച്ച് ഉപവസിക്കുക. കൂടുതൽ ഉപവസിച്ചവർക്ക് പുകഴ്ചയോ കുറച്ച് ഉപവസിച്ചവർക്ക് നിന്ദനമോ ഇല്ലായിരുന്നു.

“സാത്താനേയും കൂട്ടരേയും തൻ നോമ്പാൽ തോൽപിച്ചല്ലോ
സഭയിതു കണ്ടു പഠിച്ചീടാൻ കൽപിച്ചോൻ മ്ശിഹാ ധന്യൻ”

സെന്റ് മേരീസ് ഇടവക, അമയന്നൂർ

25-03-2025