www.malankaralibrary.com

SINCE 1976

ഐക്യദീപം
AIKYADEEPAM

മാർച്ച് 2025

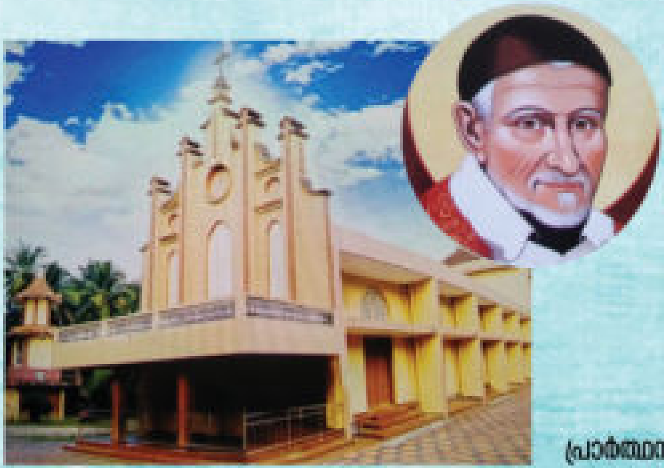
www.malankaralibrary.com

സ്വർഗ്ഗപ്രവേശനത്തിന്റെ അൻപതാം വാർഷികം

50TH YEARS OF DEMISE

20 മാർച്ച് 2025

സെന്റ് വിൻസെന്റ് ഡി പോൾ മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ ദൈവാലയത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായ
ബഹു. ജോർജ് തൈക്കടവിൽ അച്ചന്റെ സ്വർഗ്ഗപ്രവേശനത്തിന്റെ സുവർണ്ണ ജൂബിലി



പ്രാർത്ഥനയോടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

www.malankaralibrary.com

ഐക്യദീപം
aikyadeepam

പുസ്തകം 56 ലക്കം 3
2025 മാർച്ച് ₹ 10

രക്ഷാധികാരി
മോസ്റ്റ് റവ. ഡോ. തോമസ് മാർ
കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ
9048341462

മാനേജർ
ഫാ. മാത്യു പുനക്കുളം

പ്രസാധകൻ
തോമസ് കൊടിനാട്ടുകുന്നേൽ
കോർ എപ്പിസ്‌ക്കോപ്പാ

ഉപദേശക സമിതി
ഫാ. ഡോ. തോമസ്‌കുട്ടി പതിനെട്ടിൽ
ഫാ. ഡോ. തോമസ് പാറയ്ക്കൽ
റവ. സി. അലീന എസ്.ഐ.സി.
ലൈജു കോശി മാത്യു
ജയിസ് കോഴിമണ്ണിൽ
വർഗ്ഗീസ് ഐസക് തെക്കേടത്ത്

ഓഫീസ് സ്റ്റാഫ്
ചിന്നു എൽസ ഐസക്

Annual Subscription Rs.120.00
Single Copy Rs. 10.00
Overseas: $40.00 or 2750

Bank Details :
Chief Editor, Aikyadeepam,
Union Bank, Tiruvalla 689 101
A/c No. 110110100023901.
IFSC. UBIN0811017.
SWIFT CODE: ANDBINBB

Printed at:
Rashtra Deepika Ltd.,
Vadavathoor

Designed by :
Greeshma Designs, Kottayam.
Ph: 9447304348.
E-mail: gdesignktm@gmail.com

All correspondence regarding
Agency and Subscription:
Chief Editor,
Aikyadeepam Monthly,
St. John's Complex, Kacheripady,
Tiruvalla-689101
Phone: 0469-2600626
E-mail: aikyadeepamtvla@gmail.com

CONTENTS

ഉള്ളടക്കം

04 എഡിറ്റോറിയൽ
05 ഇടയശബ്ദം
09 നോമ്പും ഉപവാസവും തിരുവചന വെളിച്ചത്തിൽ
ഫാ. ഫിലിപ് ചെമ്പകശ്ശേരി
12 അഭിമുഖം : നവീകരണത്തിന്റെ വചനവർഷം
18 അനുരഞ്ജന പാതയിലൂടെ
രക്ഷാകരമായ ഉത്ഥാനത്തിലേക്ക്
ഫാ. കുര്യൻ പാറത്താനത്ത്
22 നിങ്ങൾക്ക് വിളമ്പുന്നത് ഭക്ഷിക്കുവിൻ
ഫാ. ആന്റണി ജി. പുല്ലുവിള ഒ.സി.ഡി.
24 അനുരഞ്ജന കൂദാശയും മാനസ്സിക സൗഖ്യവും
ഫാ. ജോൺ പതാലിൽ
28 വചനവർഷം റിപ്പോർട്ട്
32 റാഗിങ്ങിന് ആര് മണികെട്ടും ?
ജോബി ബേബി

സ്ഥിരം പംക്തികൾ
27 ബാലകം
36 ആരോഗ്യം
40 പ്രബോധനം
49 ഉൾക്കാഴ്ച

www.malankaralibrary.com

EDITORIAL
എഡിറ്റോറിയൽ

ഫാ. വർഗ്ഗീസ്
ചാമക്കാലായിൽ
ചീഫ് എഡിറ്റർ

സ്വർഗ്ഗത്തോളം ഉയർത്തുന്ന നോമ്പ്

ക്രിസ്തുവിന്റെ ജനനം ഭൂമിയും ആകാശവും തമ്മിലുള്ള അകലം കുറച്ചു എങ്കിൽ അവന്റെ ഉത്ഥാനം നമുക്കും ഒരു സ്വർഗം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിച്ചതാണ്. നോമ്പ് നമ്മെ സ്വർഗ്ഗത്തോളം ഉയർത്തുന്ന ഗോവണിയാണ് എന്ന പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥം കൂടുതൽ തെളിഞ്ഞുവരുന്നത് ഈ ഉത്ഥാനത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയിലാണ്.

'നോമ്പിൽ നിന്ന് വീശുന്ന പരിമളം എത്രയോ ഹൃദ്യമാകുന്നു' എന്ന് ഈ നോമ്പു കാലത്തു നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അതേ, നോമ്പിൽ നിന്ന് ഉയരുന്ന കാറ്റ് സുഗന്ധം പേറുന്നതാണ്. അത് സ്നേഹത്തിന്റെ സുഗന്ധമാണ്. രമ്യതയുടെ സ്പർശമാണ്. സാഹോദര്യത്തിന്റെ തണലാണ്.

പൂവിന്റെ മൃദുഗന്ധവും ഇതളുകളുടെ ഭംഗിയും തേൻകണങ്ങളും കണ്ണുകളിൽ ആനന്ദത്തിന്റെ തിരയിളക്കം സൃഷ്ടിക്കുന്നതുപോലെ, മനുഷ്യ ജീവിതങ്ങളുടെ ഭംഗിയും ഗന്ധവും ഈ ലോകത്തെ കൂടുതൽ സുന്ദരമാക്കട്ടെ. ഈ നോമ്പിൽ പ്രാർത്ഥനകൾ സുഗന്ധ ധൂപം പോലെ ആകാശങ്ങളിലേക്ക് ഉയരുമ്പോൾ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യജീവിതം കൂടുതൽ നന്മകളാൽ പൂരിതമാകട്ടെ.

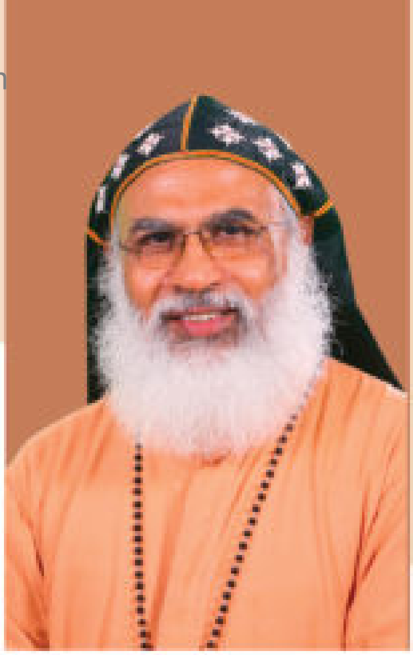
സ്നേഹമായിരിക്കട്ടെ നിന്റെ സുഗന്ധം...രമ്യതയായിരിക്കട്ടെ നിന്റെ ഭംഗി... കരുണയുള്ള വാക്കുകൾ ആകട്ടെ നിന്നിൽ നിന്ന് പൊഴിയുന്ന തേൻകണങ്ങൾ. ഈ നോമ്പ് നമ്മെ സ്വർഗ്ഗത്തോളം ഉയർത്തട്ടെ.

●

www.malankaralibrary.com

ഇടയശബ്ദം

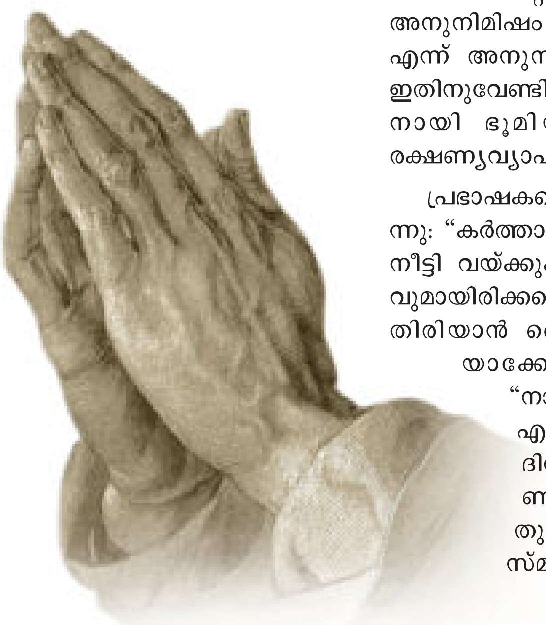
മോസ്റ്റ് റവ. ഡോ. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ്
(മെത്രാപ്പോലീത്തൻ ആർച്ച്ബിഷപ്പ്)



"കർത്താവിങ്കലേക്കു
തിരിയാൻ വൈകരുത്.
നാളെ നാളെ എന്ന്
നീട്ടി വയ്ക്കുകയുമരുത്."

മടങ്ങിവരവിന്റെ നോമ്പുകാലം

പ്രാർത്ഥനയും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും ദാനധർമ്മവും പരിത്യാഗപ്രവൃത്തികളും വചനധ്യാനവും പരോപകാരപ്രവൃത്തികളും കൗദാശിക ജീവിതവും ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായി അനുഷ്ഠിക്കുവാനും അനുവർത്തിക്കുവാനുമാണ് സഭാമാതാവ് നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ഇവയെല്ലാം ക്രിസ്തുശിഷ്യർ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ജാഗ്രതക്കുറവുകൊണ്ടും, ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തെ സാമാന്യവത്ക്കരിക്കുന്ന ഭൗതികാധിഷ്ഠിത ജീവിതരീതികൾകൊണ്ടും ഇവ അവഗണിക്കപ്പെടുകയും തദ്വാര പാപത്തിന് വഴിപ്പെട്ട്, സ്നേഹപിതാവായ ദൈവത്തിൽനിന്ന് അകന്നുപോകുന്ന മനുഷ്യനെ, അനുതാപത്തോടെ ദൈവത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരുവാൻ ക്ഷണിക്കുന്ന സ്വീകാര്യവും വിശുദ്ധവുമായ സമയമാണ് നോമ്പുകാലം. തന്റെ സ്നേഹബന്ധത്തിൽനിന്നും അകന്നുപോയ മക്കളെ അനുനിമിഷം അനുധാവനം ചെയ്ത് 'മകനേ, മകളേ മടങ്ങി വരൂ' എന്ന് അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്ന സ്നേഹപിതാവാണ് നമ്മുടെ ദൈവം. ഇതിനുവേണ്ടിയാണ് അവൻ തന്റെ ഏകപുത്രനെ മനുഷ്യാവതാരത്തിനായി ഭൂമിയിലേക്ക് അയച്ചതും, പുത്രൻതമ്പുരാൻ തന്റെ രക്ഷണ്യവ്യാപാരത്തിലൂടെ അത് നിറവേറ്റിയതും.



പ്രഭാഷകന്റെ പുസ്തകം 5:7 ൽ ഇപ്രകാരം കുറിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു: "കർത്താവിങ്കലേക്കു തിരിയാൻ വൈകരുത്. നാളെ നാളെ എന്ന് നീട്ടി വയ്ക്കുകയുമരുത്." കർത്താവിന്റെ ഈ ആഹ്വാനവും ക്ഷണവുമായിരിക്കട്ടെ നമുക്കുള്ള നോമ്പുകാല സന്ദേശം. കർത്താവിലേക്ക് തിരിയാൻ വൈകരുത്. കാരണം, നാളെ നമ്മുടേതല്ല. വിശുദ്ധ യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. "നാളത്തെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം എങ്ങനെയുള്ളതായിരിക്കും എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിഞ്ഞുകൂടാ..." (യാക്കോബ് 4:14). ഓരോ ദിവസവും നാം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ദൈവവഴിയിൽ വ്യാപരിക്കണമെന്നാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ആവശ്യപ്പെടുന്നതും. സുഭാഷിത ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ കർത്താവ് ഇപ്രകാരം അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു: "നാളെയെച്ചൊല്ലി അഹങ്കരിക്കേണ്ടാ, ഒരു

ദിവസം കൊണ്ട് എന്തു സംഭവിക്കുമെന്നു നീ അറിയുന്നില്ല" (സുഭാഷിതങ്ങൾ 27:1). ഒരുപക്ഷെ ഇന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനദിനമായിരിക്കാമെന്നു കരുതി വേണം ജീവിക്കാൻ. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രഭാഷകൻ അനുസ്മരിപ്പിച്ചത്: "കർത്താവിലേക്ക് തിരിയാൻ വൈകരുത്" എന്ന്. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ് മഹാത്മജി ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു: "നിത്യമായി ജീവിക്കും എന്ന ചിന്തയിൽ പഠിക്കുകയും, നാളെ മരിക്കും എന്ന ബോദ്ധ്യത്തിൽ ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുക".

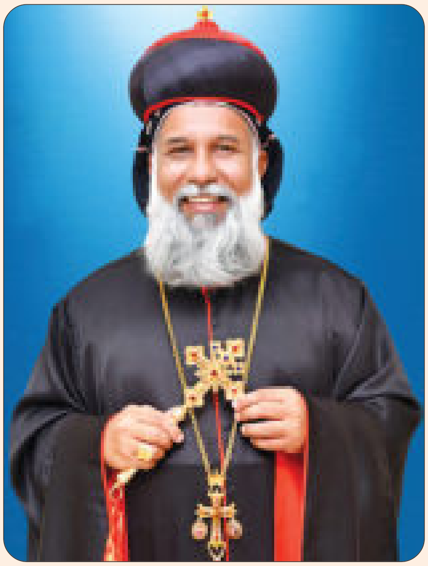
പെന്തക്കോസ്തനാളിൽ അപ്പസ്തോല പ്രമുഖനായ വിശുദ്ധ പത്രോസ് ശ്ലീഹാ പ്രഘോഷിച്ചത് ഓർമ്മിക്കാം: "അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ മായിച്ചുകളയാൻ പശ്ചാത്തപിച്ച് ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുവിൻ" (അപ്പ. പ്രവൃ. 3:19). നോമ്പിന്റെ ദിവസങ്ങളിൽ സഭ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നതും ഇതാണ്: 'പശ്ചാത്തപിച്ച് ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുവിൻ.' യേശുവിന്റെ മുന്നോടിയായ വിശുദ്ധ യോഹന്നാൻ സ്നാപകൻ അറിയിച്ചതും മറ്റൊന്നായിരുന്നില്ല "മാനസാന്തരപ്പെടുവിൻ; സ്വർഗ്ഗരാജ്യം സമീപിച്ചിരക്കുന്നു" (മത്തായി 3:2). മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിനായി - മാർഗ്ഗഭ്രംശം സംഭവിച്ച മനുഷ്യനെ സ്നേഹപിതാവായ ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരുവാനായി മനുഷ്യനായി അവതീർണ്ണനായ പുത്രൻതമ്പുരാൻ തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷ ആരംഭിച്ചതും ഇപ്രകാരം പ്രഘോഷിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു. "അപ്പോൾ മുതൽ യേശു പ്രസംഗിക്കാൻ തുടങ്ങി, മാനസാന്തരപ്പെടുവിൻ, സ്വർഗ്ഗരാജ്യം സമീപിച്ചിരിക്കുന്നു" (മത്തായി 4:17). ഈ മാനസാന്തരമാണ് കർത്താവിങ്കലേക്കുള്ള മടങ്ങിവരവ്. ഈ മടങ്ങിവരവിനെക്കുറിച്ചാണ് നോമ്പ് നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്, ഇതിലേക്കാണ് ഈ നോമ്പിൽ സഭ നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നത്. ധൂർത്തപുത്രന്റെ ഉപമയിലൂടെ യേശുക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ചതും ആവശ്യപ്പെട്ടതും, ഇന്ന് നമ്മിൽനിന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നതും ഈ മടങ്ങിവരവാണ്-മാനസാന്തരപ്പെട്ട് അനുതാപത്തോടെയുള്ള മടങ്ങിവരവ്.

ദൈവം തന്റെ സ്വന്തം ഛായയിലും സാദൃശ്യത്തിലുമാണ് മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത്, അവന്റെ ജീവനാണ് നമ്മിലേക്ക് നിശ്വസിച്ച് നല്കിയത്. മനുഷ്യൻ പാപത്തിൽ വീണുപോയപ്പോൾ സ്വപുത്രനിലൂടെ മനുഷ്യനെ വീണ്ടെടുത്ത് വീണ്ടും പുത്രസ്വീകാര്യത്തിന്റെ അവകാശത്തിലേക്കും അധികാരത്തിലേക്കും നമ്മെ ഉയർത്തി. സകലതും പുതുക്കുന്നവനും പൂർത്തീകരിക്കുന്നവനുമായ അവന്റെ ആത്മാവിനെയാണ് മാമോദീസായിലൂടെ നമുക്ക് നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഈ ശക്തിയാണ് നമ്മിൽ നിറഞ്ഞു നില്ക്കുന്നതും വിശുദ്ധ കൂദാശകളിലൂടെ ബലപ്പെടുത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും. നമുക്ക് നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും നാം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ ഈ ശക്തിയെ നാം തിരിച്ചറിയാതെ പോകരുത്. ദൈവം ജോഷ്വായോടു പറഞ്ഞത് നമുക്കും അന്വർത്ഥമാണ്: "ശക്തനും ധീരനുമായിരിക്കണമെന്നും ഭയപ്പെടുകയോ പരിഭ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്നും നിന്നോടു ഞാൻ കല്പിച്ചിട്ടില്ലയോ? നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവ് നീ പോകുന്നിടത്തെല്ലാം നിന്നോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും" (ജോഷ്വാ 1:9). തിന്മയുടെ വഴികളെ ചെറുക്കാനും പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനും, സാത്താന്റെ കുതന്ത്രങ്ങളെ പരാജയപ്പെടുത്താനും ശക്തിയുള്ളവരാണ് പുത്രൻതമ്പുരാനിലൂടെ വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ട നാം എന്ന സത്യം മറന്നുപോകരുത്. വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ വാക്കുകൾ നമ്മെ കൂടുതൽ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ ഉതകുന്നതാണ്. "എന്നെ ശക്തനാക്കുന്നവനിലൂടെ എല്ലാം ചെയ്യാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും." (ഫിലിപ്പി 4:13). ക്രിസ്ത്യാനി ബലഹീനനല്ല ബലവാനാണ്. ദൈവാത്മാവിനാൽ ബലപ്പെടുത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവനാണ്. പിന്നെ എങ്ങനെയാണ് തിന്മയിലേക്ക് പോകുന്നതും 'മാനുഷിക ബലഹീനത' എന്ന ന്യായം പറഞ്ഞ് ആദിമാതാപിതാക്കളെപ്പോലെ ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും. ഈ ന്യായീകരണത്തിന് അടിസ്ഥാനമില്ല, അവകാശമില്ല.

ദൈവം മനുഷ്യനു നല്കിയിരിക്കുന്ന സവിശേഷമായ ഒന്നാണ് 'സ്വാതന്ത്ര്യം'. ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് നന്മയും തിന്മയും ചെയ്യാൻ ഇടയാകുന്നത്. അവൻ നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ ഇട

കാതോലിക്കാ സ്ഥാനാരോഹണ വാർഷികം

മാർച്ച് 05



**മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ്
കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാ
ബാവായ്ക്ക് ആശംസകൾ**

പെടുന്നവനല്ല. എനിക്ക് നന്മയോ തിന്മയോ ജീവനോ മരണമോ തെരഞ്ഞെടുക്കാം. "ജീവനും മരണവും അനുഗ്രഹവും ശാപവും ഞാൻ നിന്റെ മുൻപിൽ വച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതിനു ആകാശത്തെയും ഭൂമിയെയും ഞാനിന്ന് നിനക്കെതിരായി സാക്ഷിയാക്കുന്നു. നീയും നിന്റെ സന്തതികളും ജീവിക്കേണ്ടതിന് ജീവൻ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിനെ സ്നേഹിച്ച് അവിടുത്തെ വാക്ക് കേട്ട് അവിടുത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുക; നിനക്ക് ജീവനും ദീർഘായുസ്സും ലഭിക്കും'' (നിയമാവർത്തനം 30:19-20). നന്മ ചെയ്യാനും ജീവൻ സമ്പാദിക്കാനും ദൈവം നല്കിയിരിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം ദുർവിനിയോഗം ചെയ്ത്, തിന്മയുടെ വഴിയേ പ്രയാണം ചെയ്ത്, അനേകർ മരണത്തെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സങ്കടകരമായ കാഴ്ചയാണ്, അനുദിനം നാം കാണുന്നതും അറിയുന്നതും. തിന്മയെ സാമാന്യവത്ക്കരിക്കുന്ന പ്രവണത, ഇതൊക്കെ സാധാരണമല്ലേ എന്നു പറഞ്ഞ് നിസ്സാരവത്ക്കരിക്കുന്ന ശൈലി, സമൂഹത്തിൽ ഏറിവരുന്നു. എല്ലാറ്റിനെയും ഭൗതികമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാത്രം വീക്ഷിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത ഏറിവരുന്നു. ലാഭമുണ്ടാക്കുന്നതും നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നതുമെല്ലാമാണ് ഏറ്റം പ്രധാനമെന്നും, അവ മാത്രമാണ് നല്ലത് എന്നുമുള്ള വികല ചിന്ത സമൂഹത്തെ സമൂലം ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭൗതികനേട്ടങ്ങൾ അവ വികല മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ നേടിയവയാണെങ്കിൽ പോലും, നല്ലതാണെന്ന ചിന്ത വ്യക്തികളിൽ മാത്രമല്ല, കുടുംബങ്ങളെയും സമൂഹത്തെയാകമാനവും ഗ്രസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നേട്ടങ്ങൾക്കായി കുറുക്കുവഴികൾ തേടുന്ന പ്രവണത വളർന്നുവരുന്നു. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും കുറ്റകൃത്യങ്ങളും അഭൂതപൂർവ്വമായി വളർന്ന് കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും അടിവേരു മാന്തുന്ന സ്ഥിതിയിലെത്തിയിരിക്കുന്നു. ലഹരി മാഫിയ യുവാക്കളെയും കൗമാരക്കാരെയും മാത്രമല്ല ബാല്യക്കാരെ വരെ, ആൺ-പെൺ വ്യത്യാസമില്ലാതെ അടിമകളാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽനിന്നൊക്കെ സംരക്ഷണം ഒരുക്കേണ്ട സംവിധാനങ്ങൾ ബലഹീനമാക്കപ്പെടുകയോ, ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയോ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. എന്നുമാത്രമല്ല, ഇതിന്റെയൊക്കെ സംരക്ഷകർ സംവാഹകരുമായിരിക്കുന്നുവോ എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ ദിവസവും മാദ്ധ്യമങ്ങളിൽ നിറയുന്ന വാർത്തകൾ ഇവയ്ക്കെല്ലാം മൂർത്തമായ തെളിവുകളായി നമ്മുടെ മുൻപിലുണ്ട്. ഇതിന്റെയൊക്കെ ഫലമായി കുട്ടികൾപോലും അക്രമങ്ങളിലും കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലും കൊലപാതകങ്ങളിലും ചെന്നുചേരുകയും, നിയമത്തെയോ സമൂഹത്തെയോ നിയമപാലകരെയോ മാതാപിതാക്കളെപോലും ഭയമില്ലാതെ വിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിദ്യാലയങ്ങളും കലാലയങ്ങളും കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ പരിശീലനകേന്ദ്രങ്ങളായി അധഃപതിച്ചിരിക്കുകയാണോ?. ഇതിനൊരു അറുതി വരുത്താൻ ആരുമില്ലേ എന്നുള്ള വിലാപം സമൂഹത്തിലെ സുബുദ്ധിയുള്ളവരിൽ നിന്നുയരുന്നു. അതിക്രമങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും പെരുകുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് നോമ്പിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുന്നത്.

സഭാമക്കളുടെ ആത്മീക നവോത്ഥാനത്തിനും പക്വമായ വളർച്ചയ്ക്കും ഉതകുമാറ്, സഭയിൽ നോമ്പും ഉപവാസവും നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. അധാർമ്മികതയുടെ നാശഗർത്തത്തിലേക്ക് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന, നശീകരണ താണ്ഡവത്തിൽ കഴിയുന്ന സഭാമക്കൾക്ക് ഉറപ്പുള്ള തടയണയായി നോമ്പും ഉപവാസവും കടന്നുവരുന്നു. സുഖലോലുപതയും ജീവിതവ്യഗ്രതയും മനുഷ്യമനസുകളെ തമോഗർത്തങ്ങളാക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്ന് നോമ്പും ഉപവാസവും വർജ്ജനയും നമ്മെ രക്ഷിക്കുന്നു. സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുവാനും, ഇഷ്ടമില്ലാത്തവയെങ്കിലും നന്മയായതുകൊണ്ട്, പലതിനെയും ആശ്ലേഷിക്കുവാനും നാം പഠിക്കുന്നു. ഭക്ഷണപ്രിയം നമ്മെ സാരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണശാലകളുടെ എണ്ണം നാട്ടിൽ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നു. പുതിയ ഒരു ഭക്ഷണ സംസ്കൃതി രൂപപ്പെട്ടുവരുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലൂടെയുള്ള രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുന്നു. അസ്വസ്ഥതകൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. ചെറിയ വേദനകളിൽനിന്നുപോലും ഓടിയൊളിക്കുവാൻ പലതിനേയും ആശ്രയിക്കുന്നു. ഓർക്കുക! നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനു അർത്ഥവും മൂല്യവും നല്കുന്നത്, അതിന്റെ ഉടയവനോടുള്ള ബന്ധത്തിലാണ്. വി. അഗസ്തീനോസ് പറയുന്നു: "ദൈവമെ, നിന്നോടു ഞാൻ പൂർണ്ണമായി ചേർന്നു കഴിയുമ്പോൾ പിന്നീട് ദുഃഖമോ പരീക്ഷണങ്ങളോ ഇല്ല. ഞാൻ നിന്നെക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതാണ് എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സായൂജ്യം". ഓരോ ദിനവും തമ്പുരാന്റെ കരുണയും സ്നേഹവും അനുഭവിച്ച് വളരുവാൻ നമുക്കു കഴിയും. ഇതിനുള്ള അവസരമാണ് ഏറെ പ്രത്യേകമായ വിധത്തിൽ നോമ്പുകാലത്ത് നൽകപ്പെടുന്നത്. ബാഹ്യമായ ചില ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങാതെ, യഥാർത്ഥമായ ആത്മീയ നിറവിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കൃപയുടെ സമയമായി നോമ്പിനെ സ്വീകരിക്കണം.

ഈ 40 ദിനങ്ങൾ സഭാമക്കൾക്ക് വാർഷിക ധ്യാനത്തിന്റെ സമയമാണ്. സഭാമക്കൾ ഒരുമിച്ച് ഈ വാർഷിക ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും അതിന്റെ സവിശേഷമായ പ്രാർത്ഥന, ഉപവാസം, ദാനധർമ്മം ഈ കാര്യങ്ങളിലൂടെ നമ്മെത്തന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതും എത്ര ശ്രേഷ്ഠം. ഇടവകയും കുടുംബങ്ങളും വ്യക്തികളും ആകമാനം ഈ ധ്യാനപ്രക്രിയയിലൂടെ കടന്നുപോകണം. ലോകത്തിന്റെ മോഹങ്ങളും ജഡത്തിന്റെ സുഖങ്ങളും ഹീനമായ അഹന്തയും പരിഹരിക്കുവാൻ ലഭിക്കുന്ന ഈ അവസരം, തികച്ചും പ്രത്യാശയോടും ഗൗരവത്തോടും നാം കാണണം,

www.malankaralibrary.com

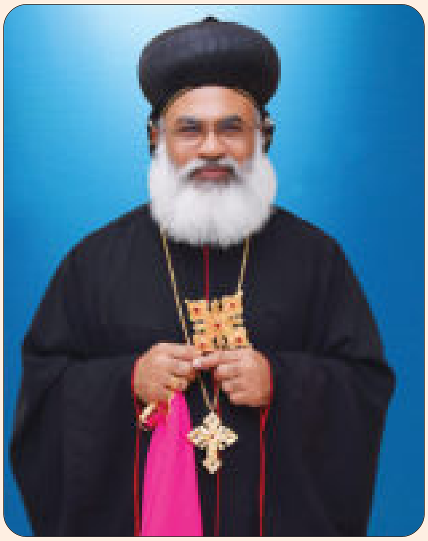
സമീപിക്കണം. പ്രാർത്ഥനയിലെ അലസതയും ആത്മീയകാര്യങ്ങളോടുള്ള ഇഷ്ടക്കുറവും ആരാധനകാര്യങ്ങളിലെ താൽപര്യക്കുറവും കൂദാശകൾ, വിശിഷ്യ കുമ്പസാരം നടത്തുവാനുള്ള മടിയും, എല്ലാം നാം വിശകലന വിധേയമാക്കണം. നാം ചിന്തിക്കുന്നതിലും അധികം ലൗകികരായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. വിശുദ്ധ രഹസ്യങ്ങളോടും ആത്മീയ കാര്യങ്ങളോടും ചേർന്നു നിൽക്കാതെ, സാമൂഹിക മാദ്ധ്യമങ്ങൾ കാട്ടിത്തരുന്ന ബുദ്ധിയും യുക്തിയും നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും വിലയിരുത്തലുകളെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ദുരവസ്ഥ നാം മനസിലാക്കാതെ പോകരുത്. പ്രതികൂലങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസം കൂടുതൽ ജ്വലിക്കേണ്ടത്. സഭയിലൂടെയും പൂർവ്വികരിലൂടെയും ലഭിച്ച സത്യവിശ്വാസത്തിലൂന്നി വളരുവാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. ദൈവത്തോടുകൂടി ആയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വലിയ സൗഭാഗ്യവും ഇല്ല എന്നു നാം മനസിലാക്കണം. വി. ക്രിസോസ്റ്റം പറയുന്നു: നീ പാപം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ലജ്ജിക്കേണ്ടത്. അല്ലാതെ പശ്ചാത്തപിച്ച് അവ ഏറ്റുപറയുമ്പോഴാകരുത്. ആത്മീയ ജീവിതം നയിക്കുന്ന മക്കൾക്കു മാത്രമെ ദൈവത്തോടു ചേർന്നുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ ആനന്ദം മനസിലാകുകയുള്ളൂ. "ഉള്ളവനു നൽകപ്പെടും; ഇല്ലാത്തവനിൽനിന്ന് ഉള്ളതുപോലും എടുക്കപ്പെടും". നമ്മളിൽ നന്മയും ദൈവസ്നേഹവുമാണ് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതു വീണ്ടും കൂടുതൽ ലഭിക്കും. മറിച്ച് വിദ്വേഷവും അശുദ്ധിയും നിരാശയുമാണ് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതുതന്നെ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകും. പലപ്പോഴും നമ്മിൽ ഉണ്ടെന്നു കരുതുന്ന നന്മകൾ ഈ തിന്മയുടെ അതിപ്രസരത്തിൽ നിഷ്പ്രഭമാകുകയും, നാം കൂടുതൽ തിന്മയിലേക്കു കൂപ്പുകുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. നന്മ ചെയ്യുവാനും നന്മയിൽ വളരുവാനും ശ്രദ്ധിക്കാം. അപ്പോൾ നമ്മുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ സന്തോഷകരമാവും.

ഉപവി പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്ത് സ്വർഗ്ഗസ്ഥ പിതാവിന്റെ മക്കളാകുവാനുമുള്ള ആഹ്വാനവും ഈ നോമ്പു നമുക്കു നൽകുന്നു. "ഒരുവൻ കൊടുക്കേണ്ടതിൽ കൂടുതൽ കൊടുത്തിട്ട് ഒന്നും കുറഞ്ഞുപോയില്ല; മറ്റൊരുവൻ കൊടുക്കേണ്ടത് കൊടുക്കാതിരുന്നതുകൊണ്ട് ഒന്നും മിച്ചവും ഉണ്ടായില്ല" (സുഭാഷിതങ്ങൾ 11:24). മറ്റുള്ളവരെ നാം കരുതുമ്പോൾ ദൈവം നമ്മെയും കരുതും. ഇപ്രകാരമുള്ള എത്രയെത്ര സാക്ഷ്യങ്ങളാണ് നമ്മുടെ മുമ്പിൽ ഉള്ളത്.

അതിഭദ്രാസനം നടപ്പാക്കിവരുന്ന മാർ ഈവാനിയൻ ഭവനപദ്ധതി ഏറെ അനുഗ്രഹകരമായി മുന്നേറുന്നു. നമുക്കു വലിയ ഒരു ഭാരമില്ലാതെ, അതിഭദ്രാസനമൊന്നായി ഈ കാര്യത്തിൽ സഹകരിക്കുമ്പോൾ, നാം ദൈവതിരുമുമ്പിൽ അനുഗ്രഹീതരും ചരിത്രം സൃഷ്ടിക്കുന്നവരുമായി തീരുന്നു. ആവശ്യക്കാരുടെ മുമ്പിൽ ഒന്നും അറിയാത്ത അന്യരെപ്പോലെ നാം പെരുമാറരുത്. നമ്മുടെ ചെലവുകൾ പരമാവധി ചുരുക്കി സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയോടുകൂടി ജീവിക്കുന്നത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. പള്ളികൾ പണിയുമ്പോൾ, ഭവനങ്ങൾ പണിയുമ്പോൾ, പെരുന്നാളുകൾ നടത്തുമ്പോൾ നമുക്കു ലാളിത്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാം. ഇല്ലായ്മക്കാരെയും അശരണരെയും ചേർത്തുപിടിക്കാൻ നമുക്കു മനസുണ്ടാകട്ടെ! നാം ഇന്നത്തെ നിലയിൽ മെച്ചമായ ഭൗതിക സാഹചര്യത്തിൽ എത്തിയത്, ഭവനങ്ങളായും ഇടവകയായും വളർന്നത്, അനേകരുടെ കൈത്താങ്ങലുകൾ കൊണ്ടാണ്. ഒരുപക്ഷെ വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ടതുകൊണ്ടും മറവിയുടെ മാറാപ്പിൽ മറയപ്പെട്ടതുകൊണ്ടും നാം പലതും മറക്കുന്നു. എന്നാൽ സത്യം നമ്മുടെ കൺമുൻപിൽ ഉണ്ടല്ലോ. നമുക്ക് എല്ലാവരേയും കരുതാം. നമ്മെ കരുതിയ ദൈവം ഈ അശരണരെയും സഹായിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അതിന് നമ്മുടെ സഹായമാണ് അവിടുന്ന് ചോദിക്കുന്നത്. അവിടുത്തെ സ്വരം നമുക്ക് ശ്രവിക്കാം. "നാം ഇനിയും ഉടുത്തിട്ടില്ലാതെ അലമാരയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ നഗ്നരുടേതാണെന്നും, നാം ഇനിയും ഭക്ഷിച്ചു തീർന്നിട്ടില്ലാതെ കളപ്പുരയിൽ ശേഖരിച്ചിരിക്കുന്ന ധാന്യം വിശക്കുന്നവന്റേതാണെന്നും" പഠിപ്പിച്ച മഹാനായ വി. ബസേലിയോസിന്റെ വാക്കുകൾ നമുക്കു ഊർജ്ജം പകരണം.

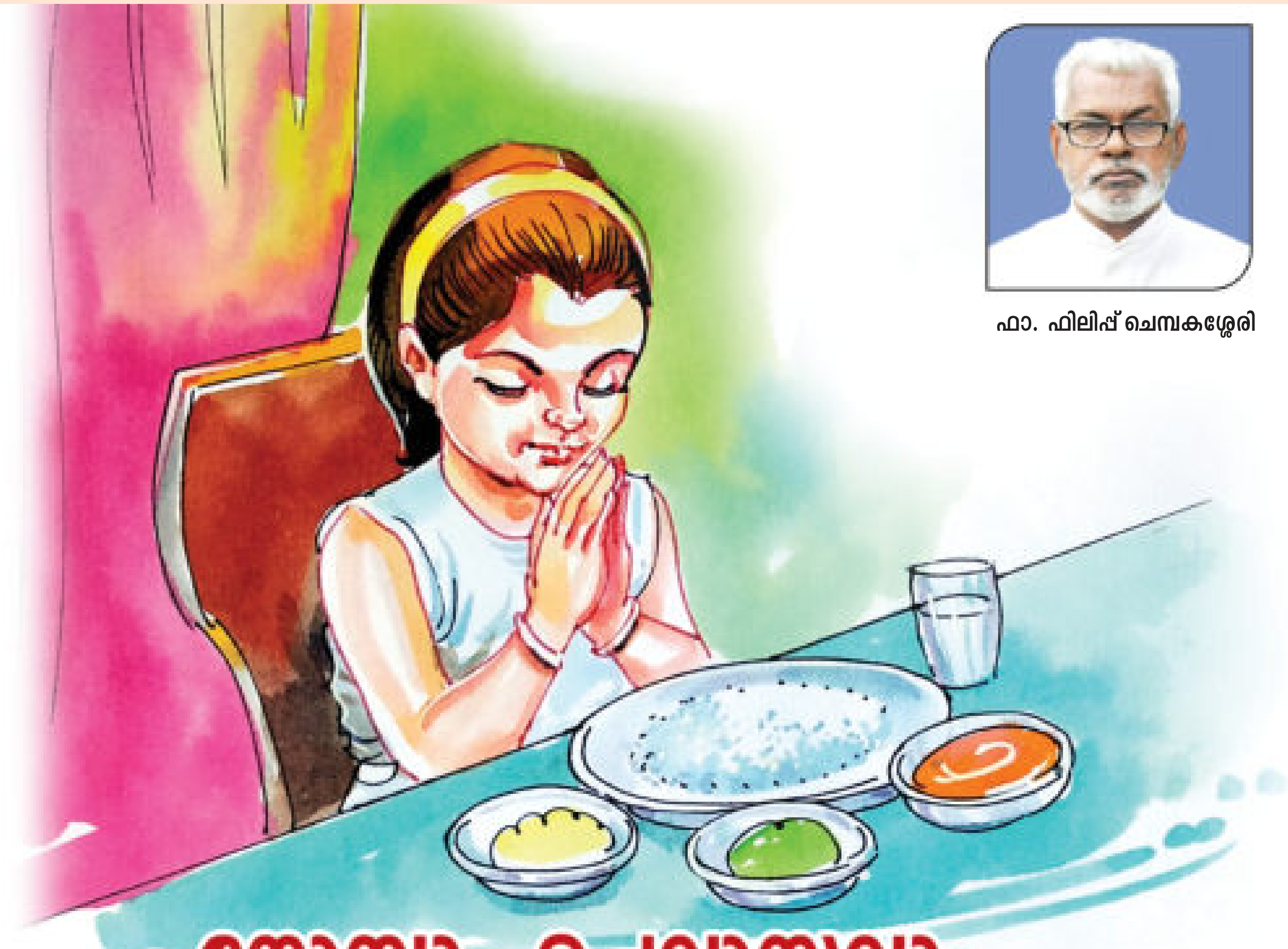
നാമഹേതുക തിരുന്നാൾ

മാർച്ച് 18



അഭി. ആർച്ചുബിഷപ്പ് തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായ്ക്ക് ആശംസകൾ

www.malankaralibrary.com



ഫാ. ഫിലിപ്പ് ചെമ്പകശ്ശേരി

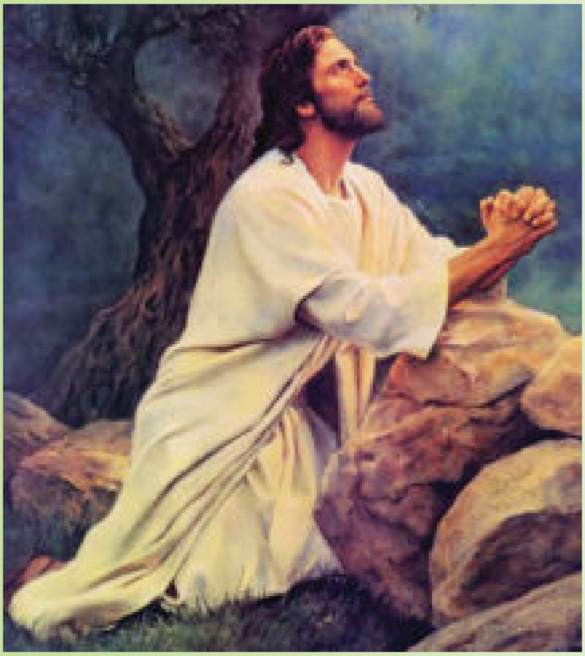
നോമ്പും ഉപവാസവും തിരുവചന വെളിച്ചത്തിൽ

എല്ലാ മതങ്ങളുടെയും പൊതുവായ വിശ്വാസമാണ് ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതത്തിനപ്പുറത്ത് മനുഷ്യന് മറ്റൊരു ജീവിതം ഉണ്ടെന്നത്. ആ ജീവിതത്തിന്റെ സ്വഭാവം എന്തെന്നും ആ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടി ഈ ലോകജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം എന്നതും ഓരോ മതത്തിലും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പ്രബോധനങ്ങളിലൂടെയാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നതും അനുയായികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതും. ബൈബിൾ ഈ വിഷയത്തിൽ എന്തു കാഴ്ചപ്പാടാണ് പുലർത്തുന്നതെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുകയാണ് ഈ ലേഖനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഈ പ്രബോധനം പഴയനിയമത്തിലും പുതിയ നിയമത്തിലും എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തരൂപം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നും പുതിയനിയമത്തിൽ നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും അർത്ഥവും പ്രാധാന്യവും എന്താണെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

യഹൂദജനതയുടെ പിതാവ് എന്നു പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത് അബ്രഹാമാണ്. അദ്ദേഹത്തെ ദൈവം വിളിച്ചതിനെപ്പറ്റി ഉത്പ. 12:1–3 ൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അത് ഇപ്രകാരമാണ്:

www.malankaralibrary.com

"നിന്റെ ദേശത്തെയും ബന്ധുക്കളെയും പിതൃഭവനത്തെയും വിട്ട്, ഞാൻ കാണിച്ചുതരുന്ന നാട്ടിലേയ്ക്കു പോകുക. ഞാൻ നിന്നെ വലിയൊരു ജനതയാക്കും..." (ഉത്പ. 12:1-3). ഇതുവരെയും അന്യരായിരുന്ന അബ്രഹാമും ദൈവവും ഒരു പുതിയ ബന്ധത്തിൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടുകയാണ്. ഇവിടെ മതം (യഹൂദമതം) ആരംഭിക്കുന്നു. മതം എന്നതിന്റെ ഇംഗ്ലീഷുപദമായ RELIGION എന്നതിന്റെ അക്ഷരാർത്ഥം തന്നെ ബന്ധം എന്നാണ്. ദൈവം അബ്രഹാമിനെ വിളിക്കുകയും ആ വിളിയ്ക്കു അനുസൃതമായി അബ്രഹാം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തതോടെ ഒരു മതം ആരംഭമാകുന്നു. ഈ മതത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന



നിയമങ്ങളും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുമൊക്കെ കാലഗതിയിൽ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനതയിൽ മാത്രമാണ് രൂപപ്പെട്ടത്. എന്നാൽ ഈ വിളിയിൽ തന്നെ അബ്രഹാമിന്റെ മതം അതിന്റെ സാരാംശത്തിൽ രൂപപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ ഈ വിളിയിൽ അടിസ്ഥാനപരമായി രണ്ട് അംശങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത്, വിടുക എന്നതാണ് (നിന്റെ ദേശത്തെയും ... വിട്ട്) രണ്ടാമത്തേത്, പോകുക (ഞാൻ കാണിച്ചുതരുന്ന നാട്ടിലേയ്ക്കു പോകുക...) എന്നതാണ്. ഈ വിളിയിലെ വിടുക എന്ന ഭാഗത്തിന്റെ പ്രാവർത്തികവശമാണ് നോമ്പും ഉപവാസവും വർജ്ജനകളുമെല്ലാം.

പഴയനിയമത്തിൽ : അബ്രഹാമിൽ തുടങ്ങിയ യഹൂദമതം വ്യവസ്ഥാപിതരൂപം പ്രാപിക്കുകയും മോശയുടെ നിയമത്തോടെ പ്രാബല്യം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തതോടെ നോമ്പും ഉപവാസവും മതജീവിതത്തിന്റെ അനുപേക്ഷണീയ ഭാഗമായി ത്തീർന്നു. വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ഏതൊരു തിന്മയ്ക്കും ക്ലേശത്തിനും പരിഹാരമായി നോമ്പും ഉപവാസവും നിർദേശിക്കപ്പെട്ടു. ഊറിയായുടെ ഭാര്യയിൽ ദാവീദിനുണ്ടായ ആദ്യപുത്രൻ രോഗിയായപ്പോൾ അവന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ദാവീദ് ഉപവാസമനുഷ്ഠിച്ചത് പ്രസിദ്ധിയാർജ്ജിച്ച കഥയാണ് (2 സാമു. 12:15-17). യോനായുടെ പ്രസംഗം കേട്ട് നിനുവേ നിവാസികൾ ഉപവാസമനുഷ്ഠിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചതും ബൈബിൾ നല്കുന്ന പാഠമാണ് (യോന 3:4-11). വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സാമൂഹിക ക്ലേശങ്ങൾക്കും നോമ്പും ഉപവാസവും ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാത്ത പരിഹാരമാർഗ്ഗമായി ബൈബിൾ ചിത്രീകരിക്കുന്നു.

പാപപരിഹാരദിനം

യഹൂദമതം നിയതരൂപം പ്രാപിച്ചപ്പോൾ നോമ്പും ഉപവാസവും മതത്തിന്റെ സാരാംശമാക്കി മാറ്റി. ആരാധനയ്ക്ക് സാധാരണക്കാരുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം മാറ്റിമറിയ്ക്കപ്പെട്ടു. ചോദിക്കുക, അനുഗ്രഹങ്ങൾ വാങ്ങിച്ചെടുക്കുക എന്ന നിലയിൽ നിന്ന് ആത്മശുദ്ധീകരണം വഴി ദൈവത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുകയെന്നത് മതത്തിന്റെ ആത്മാവായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടു. ഈ മാറ്റമാണ് പാപപരിഹാരദിനാചരണത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. യോം ഹ കിപ്പൂർ എന്നാണ് ഹീബ്രുഭാഷയിൽ ഈ ദിനം അറിയപ്പെടുന്നത്. എന്തെങ്കിലും ഭൗതിക നന്മകൾ വാങ്ങിച്ചെടുക്കാനല്ല ഈ ദിവസം യഹൂദർ സവിശേഷവിധം ആചരിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കപ്പെട്ട് ദൈവവുമായി പരിശുദ്ധമായ ബന്ധത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയെന്നതാണ് യോം ഹ കിപ്പൂർ ആചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഇത് ഒരു വർഷം ഒരിക്കൽ മാത്രം ആചരിക്കുന്ന തിരുനാളാണ്. എന്നാൽ ആ ദിവസം വരെ തങ്ങൾ ചെയ്ത എല്ലാ പാപങ്ങളും ഈ ദിവസത്തിന്റെ ആചരണത്തോടെ ക്ഷമിക്കപ്പെടും എന്ന് യഹൂദർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ജറുസലേം ദേവാലയം ഇല്ലാതാകുകയും ബലിയർപ്പണം അസാധ്യമായിത്തീരുകയും ചെയ്ത ശേഷവും ഇന്നുവരെയും യഹൂദർ യോം ഹ കിപ്പൂർ ആചരണം തുടർന്നു വരുന്നു. ദേവാലയമില്ലാത്തതിനാൽ പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തുന്നത് സിനഗോഗിലാണ്. ബലിയർപ്പണമില്ലാത്തതിനാൽ പ്രാർത്ഥനകൾ വേദവായനയുമായി ഈ ആചരണം ചുരുങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും സാധാരണ മതജീവിതം നയിക്കാത്ത യഹൂദനും ഈ ദിവസത്തെ ആചരണത്തിൽ പങ്കുകൊള്ളുന്നതായി കാണാൻ കഴിയും. ഈ ദിവസം എല്ലാ യഹൂദരും സന്ധ്യവരെ ഉപവസിക്കും. പാപങ്ങൾ മോചിക്കപ്പെട്ട് തങ്ങൾ ശുദ്ധരായിത്തീർന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനയായി വെള്ളവസ്ത്രം മാത്രമേ അന്ന് യഹൂദർ ധരിക്കാറുള്ളൂ. ഇത് യഹൂദരുടെ ഏക

www.malankaralibrary.com

ഉപവാസദിനമാണ്. ഈ പരിഹാരദിനം എങ്ങനെ ആചരിക്കണമെന്ന് മോശയുടെ നിയമത്തിൽ വിശദമായി കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്: ഏഴാം മാസം പത്താം ദിവസം പാപപരിഹാര ദിനമായിരിക്കണം. അതു വിശുദ്ധ സമ്മേളനത്തിനുള്ള ദിവസമാണ്. അന്ന് ഉപവസിക്കുകയും കർത്താവിന് ബലിയർപ്പിക്കുകയും വേണം (ലേവ്യർ 23:27). യഹൂദരുടെ മതജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും പരിശുദ്ധമായി കണക്കാക്കിയിരുന്ന ദിവസമാണ് പാപപരിഹാര ദിനം.

ഫരിസേയരുടെ ഉപവാസം

മോശയുടെ നിയമപ്രകാരം ഒരു ദിവസം മാത്രമാണ് ഒരു യഹൂദൻ ഉപവസിക്കേണ്ടതെങ്കിലും ഫരിസേയർ തങ്ങളുടെ വിശ്വാസതീവ്രതയുടെ അടയാളമായി ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം ഉപവസിച്ചിരുന്നു. അത് ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിന്റെ പ്രകടനമായി ജനങ്ങൾ കരുതുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇത്തരം ഉപവാസം യേശുവിന്റെ ശിഷ്യന്മാരിൽ കാണാഞ്ഞതിനാൽ ആളുകൾ യേശുവിനെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയിരുന്നുവെന്ന് മർക്കോസ് 2:18 ൽ കാണുന്നു.

യേശുവിന്റെ ഉപവാസം

സമാന്തര സുവിശേഷങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ചിത്രമനുസരിച്ചു യേശു പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും നല്ലൊരു മാതൃകയായിരുന്നെന്ന് മനസിലാക്കാം. യേശു തന്റെ പരസ്യജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നാല്പതു ദിവസം ഉപവസിക്കുകയും തന്നെ പ്രലോഭിപ്പിച്ച പിശാചിന്റെ മേൽ വിജയം വരിക്കുകയും ചെയ്തുവെന്നാണ് ഈ സുവിശേഷങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് (മത്തായി 4:1-11; മർക്കോസ് 1:12-13; ലൂക്കാ 4:1-13). യേശുവിന്റെ ഉപവാസത്തെ അതിനുമുൻപു നടന്ന മാമോദീസായോടും ഉപവാസവേളയിൽ പിശാചിന്റെ മേൽ യേശു വരിച്ച വിജയത്തോടും സംയോജിപ്പിച്ചാണ് സമാന്തരസുവിശേഷങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

യേശുവിന്റെ ഉപവാസം മാമോദീസായോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മാമോദീസായിൽ പിതാവായ ദൈവം പരസ്യമായി ഇപ്രകാരം പ്രഘോഷിച്ചു: "ഇവൻ (നീ) എന്റെ പ്രിയ പുത്രൻ നിന്നിൽ ഞാൻ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നു." പിതാവ് പ്രഖ്യാപിച്ച ദൈവപുത്രത്വം തന്റെ ജീവിതം വഴി തെളിയിക്കാനാണ് യേശു മരുഭൂമിയിലേയ്ക്ക് പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നയിക്കപ്പെട്ടത്. ദൈവരാജ്യ പ്രഘോഷണമായിരുന്നു അവിടുത്തെ പ്രാർത്ഥന.

യേശുവിന്റെ പരസ്യജീവിതകാലത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പോലും സമയമില്ലായിരുന്നുവെന്നാണ് നാം സുവിശേഷങ്ങളിൽ കാണുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത്തരം ഉപവാസമാണ് യേശുവിന് സുബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്ന് ചിന്തിക്കാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

ഉപസംഹാരം

ബൈബിൾ ഉപവാസത്തെ അതിൽത്തന്നെ ഒരു മൂല്യമായി കണക്കാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ അത് ആദ്ധ്യാത്മികജീവിത വിജയത്തിന് വലിയൊരു സഹായമായി നിലകൊള്ളുന്നു. ഉപവാസം ലക്ഷ്യമല്ല മാർഗ്ഗം. ലക്ഷ്യം ദൈവത്വമാണ്, മറ്റുള്ളവരെ ദൈവത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുകയാണ്. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സാധിക്കാൻ ഉപവാസം, നോമ്പ്, വർജ്ജനകൾ എന്നിവ പലപ്പോഴും സഹായകമാണ്. ഇത് ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജീവിതത്തിന്റെ സ്ഥിതി അനുസരിച്ചു തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്. അതായത് ഉപവാസവും നോമ്പുമൊക്കെ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി വ്യക്തിപരമാണ്. വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യമായി സ്വീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ അവ പ്രയോജനപ്രദമാകുകയുള്ളൂ. ദൈവപുത്രത്വം തെളിയിക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗമാണ് നോമ്പും ഉപവാസവും പോലെയുള്ള പരിത്യാഗ പ്രവൃത്തികൾ. ഇവ വെറുമൊരു പ്രഖ്യാപനമല്ല, അത് തന്റെ ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യമാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നതാണ് യേശുവിന്റെ ഉപവാസം. മനുഷ്യനെ പാപത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്ന മൂന്നു അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങൾ ശരീരത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ആകുലത (എന്ത് ഭക്ഷിക്കുമെന്നത്), കണ്ണിന്റെ ദുരാശ (കാണുന്നതെല്ലാം സ്വന്തമാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം), മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ പ്രശംസ നേടുകയെന്നത് (താൻ വലിയവനാണ്, ആദരണീയനാണെന്ന് മറ്റുള്ളവർ പ്രശംസിക്കുന്നത്) എന്നിവയാണ്. ഇവയൊന്നും തന്നെ ദൈവത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റുകയില്ലെന്നും ഈ പ്രലോഭനങ്ങളെ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിലനില്ക്കുമെന്നും തെളിയിക്കാനാണ് യേശു ഉപവസിച്ചത്. അങ്ങനെ ഉപവാസം ദൈവപുത്രസ്ഥാനത്തോട് ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ജനങ്ങളോടുള്ള ബന്ധത്തിലും ഉപവാസം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുവെന്ന് യേശുവിന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മനസിലാക്കാം. മർക്കോസ് 3:20 ലും 6:31 ലും യേശുവിനെപ്പറ്റി മറ്റൊരു ചിത്രം സുവിശേഷകൻ വരച്ചുകാണിക്കുന്നുണ്ട് - ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചുകൊടുക്കാനുള്ള തീക്ഷ്ണത കാരണം യേശുവിന് അതിനാൽത്തന്നെ വ്യക്തിപരമാണ്. എന്നാൽ സമൂഹമായി ജീവിക്കുന്നവരെ ഇവ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യമാണെന്ന് പ്രബോധിപ്പിക്കുക സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്. അതാണ് നോമ്പിനെപ്പറ്റിയുള്ള സഭയുടെ പ്രബോധനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം. സഭ ആവശ്യപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ വലിയ മൂല്യമില്ല. സഭയുടെ പ്രബോധനത്തിന് അനുസൃതമായ വിധം വ്യക്തി തന്റെ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യമെന്ന് പരിഗണിച്ച് നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോഴാണ് അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്ന, ദൈവികമായ ത്യാഗമായി മാറുന്നത്.

●

www.malankaralibrary.com

നവീകരണത്തിന്റെ വചനവർഷം

അഭി. ഏബ്രഹാം മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുമായി ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ, ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ നടത്തിയ അഭിമുഖം

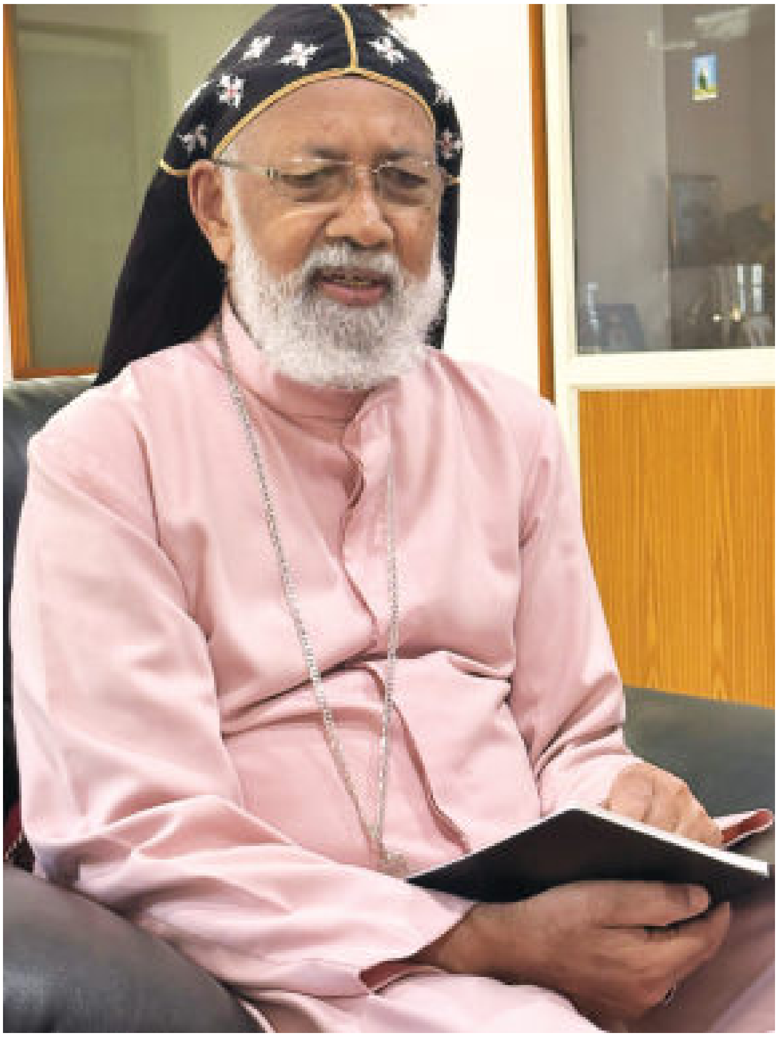
1. പുനരൈകൃത്തിന്റെ ശതാബ്ദിയിലേക്ക് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാസഭ അടുക്കുമ്പോൾ ആദ്യവർഷം തന്നെ ദൈവവചനത്തിനായി സമർപ്പിക്കപ്പെടുകയാണല്ലൊ. അതിന്റെ കാരണവും പശ്ചാത്തലവും വിശദീകരിക്കാമോ?

ഇത് സുന്നഹദോസിൽ എടുത്ത തീരുമാനമാണ്. ആരുടെയും പ്രത്യേകമായ ഒരു നിർദ്ദേശമല്ല. പരിശുദ്ധാത്മാപ്രേരിതമായിരുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. കാരണം, 100 വർഷം എന്നത് സഭ ഒരു വാർദ്ധക്യക്കാലമാണ് എന്നു പറയാം. പക്ഷെ Church is never old. നാം രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ സുന്നഹദോസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കേട്ടിട്ടുള്ള സംഗതിയാണ് Ecclesia semper renavanta est അത് അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഒരു നിയമമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ സെല്ലുകൾ ഏഴ് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പൂർണ്ണമായി നവീകരിക്കപ്പെടും. ഒരു കുഞ്ഞ് ഉറങ്ങുമ്പോഴാണ് വളരുന്നത്. വളർച്ചയും നിലനില്പ്പുമെല്ലാം സെല്ലുകളുടെ പുനരാവർത്തനമാണ്. സഭയിലും നിരന്തരമായ നവീകരണം ആവശ്യമാണ്. അത് നാം ഒരു അവസരമായിട്ട് എടുത്തു എന്നു മാത്രം. എന്തുകൊണ്ട് വചനവർഷമായിട്ട് തെരഞ്ഞെടുത്തു? എക്ളേസിയ

www.malankaralibrary.com

എന്ന വാക്കിന്റെ മൂലഅർത്ഥം കഹാൽ എന്ന ഹീബ്രുവാക്കിൽ നിന്നാണ്. കഹാൽ എന്നാൽ call അതിൽ നിന്നാണ് കാഹളം വരുന്നത് അപ്പോൾ Church is a community which is called together വിളിക്കപ്പെട്ട ഒരു സമൂഹം. എന്തിനുവേണ്ടി? ഒന്ന് വചനശ്രവണത്തിനുവേണ്ടി. ഒരു ഉദാഹരണം പറയുകയാണെങ്കിൽ പഴയനിയമത്തിൽ ബാബിലോണിന്റെ അടിമത്വത്തിൽനിന്ന് തിരികെ വന്ന ജനത്തിന് ഒരു നവീകരണം ആവശ്യമാണെന്ന് അന്നത്തെ നേതാക്കന്മാരായ എസ്രായും നെഹമിയായും കണ്ടുപിടിച്ചു. കാരണം കഷ്ടിച്ച് 68 വർഷത്തെ പ്രവാസമെ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ ബാബിലോണിന്. എങ്കിലും ആ ചെറിയ സമയം കൊണ്ട് മനുഷ്യർക്ക് ദൈവവചനവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധം നഷ്ടപ്പെട്ടു. ബന്ധം എന്നു പറയുമ്പോൾ അവർ യൂദയായിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ ഹീബ്രു സംസാരിച്ചവരുണ്ട്. ബാബിലോണിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ അവിടുത്തെ ഭാഷ കൽദായ അല്ലെങ്കിൽ അരമായ സംസാരിച്ചു. ഒന്നു രണ്ട് തലമുറ മാറിയപ്പോൾ അവർക്ക് ഹീബ്രു ഭാഷ മനസിലാകാതെ ആയി. ഉദാഹരണത്തിന് അമേരിക്കയിലേക്ക് കുടിയേറിയ നമ്മുടെ മലയാളി കുടുംബങ്ങളെ ഓർത്താൽ മതി. ഒരു തലമുറ കഴിയുമ്പോൾ മലയാളവും മലയാള തനിമയും ഒക്കെ ഒരു കുറവായിട്ടാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. അങ്ങനെ വേര് നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ ഒരു തലമുറയ്ക്ക് അവർ നവീകരണം കൊണ്ടുവന്നപ്പോൾ ആദ്യം അവർ ചെയ്തത് ജനത്തെ ഒരുമിച്ച് വിളിച്ചുകൂട്ടി. വിളിച്ചുകൂട്ടിയിട്ട് നെഹമിയ 8, 9 ൽ പ്രത്യേകം പറയുന്നുണ്ട്. അവരുടെ ദൈവാലയത്തിനടുത്ത് ഒരു വലിയ ജലസംഭരണി ഉണ്ടായിരുന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് ബലികൾ സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ അതിനെല്ലാം ആവശ്യമായ വെള്ളത്തിന് ഒരു വലിയ സംഭരണിയുണ്ടായിരുന്നു. ആ ജലസംഭരണിയുടെ മുമ്പാകെ ജനം തമ്പടിച്ചു. എസ്രായും നെഹമിയായും അത്രയും ആളുകളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യാൻ തടികൊണ്ട് ഒരു പ്ലാറ്റ് ഫോം ഉണ്ടാക്കി. രാവിലെ മുതൽ ഉച്ചവരെ വേദപുസ്തകം വായിച്ചു. ഹീബ്രുവിൽ വായിക്കും. അരമായ ഭാഷയിൽ തർജ്ജമ ചെയ്യും. അങ്ങനെ ജനം ദൈവവചനം മനസ്സിലാക്കിയപ്പോൾ ജനം കരഞ്ഞു. അനുതാപത്തിന്റെ ചിന്തയാണ് വരിക. നെഹമിയ 8:8 – അവർ ദൈവത്തിന്റെ ....അവിടുത്തെ സന്തോഷമാണ് നിങ്ങളുടെ ബലം. ദൈവത്തിന്റെ സന്തോഷമാണ് ബലം. അതുകൊണ്ട് ഈ ദിവസം ദുഃഖിക്കാനുള്ളതല്ല. ആഘോഷിക്കാനുള്ളതാണ്. എന്നു പറഞ്ഞ് സമാധാനിപ്പിച്ച് വിടും. നെഹമിയ 9 ൽ പറയുന്നുണ്ട്, അവർ ഒരു ദിവസം പലതായി തിരിച്ചു. ദിവസത്തിന്റെ കാൽ ഭാഗം വേദപുസ്തക വായനയ്ക്കും കാൽ ഭാഗം അനുതാപത്തിന് (കരച്ചിൽ, വിലാപം, സങ്കീർത്തനങ്ങൾ അങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾക്ക്) അവർ പാപം ഏറ്റുപറഞ്ഞ് അവരുടെ മാത്രമല്ല അവരുടെ പിതാമഹന്മാരുടെയും. അങ്ങനെ അവർ രക്ഷാകരമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ എല്ലാം കടന്നുപോയി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നെഹമിയ 9:38 തന്മൂലം ജനങ്ങൾ ഒരു ഉടമ്പടി എഴുതി ഉണ്ടാക്കുകയും നേതാക്കന്മാരും ലേവ്യരും പുരോഹിതന്മാരും അതിൽ ഒപ്പുവയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതാണ് ആ ട്രാൻസ്ഫോമേഷൻ എന്നുപറയുന്നത്. തിരിച്ചു വന്ന ജനം ആദ്യം നോക്കുന്നത് അവരുടെ സ്വന്തം കാര്യം നോക്കാനാണ്. ഓരോരുത്തർ അവരുടെ വീട് പണിയുക, തോട്ടം നിർമ്മിക്കുക തുടങ്ങി ലൗകിക കാര്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങി. ഹഗ്ഗായി പറയുന്നുണ്ട്, ഓരോരുത്തനും അവനനവന്റെ മാളിക പണിയാനായിട്ട് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു ദൈവത്തിന്റെ ആലയത്തെ എല്ലാവരും അവഗണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ നടന്ന സംഭവങ്ങളിൽ ഒന്ന്, അവർക്ക് ബൈബിളുമായി ബന്ധമില്ലാതെ പോയി. പ്രവാചകന്മാർ, രാജാക്കന്മാർ, നേതാക്കന്മാർ ഇവരെ പിടിച്ചു കൊണ്ടുപോയതിനാൽ ഈ ജനത്തിന് അവിടെ നേതൃത്വം ഇല്ലായിരുന്നു. നേതൃത്വം ഇല്ലാതിരുന്നതിനാൽ അവരൊക്കെ മറ്റ് ജാതിക്കാരുമായി വിവാഹം ചെയ്തു. അങ്ങനെ മനസ്സിന് നവീകരണം ഉണ്ടായപ്പോൾ സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും എല്ലാം നവീകരണം പ്രതിഫലിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ജനം പാപം ഏറ്റുപറയുമ്പോൾ അവർ പറയുന്നുണ്ട്, ഞങ്ങളെ ഈജിപ്തിൽനിന്ന് വിടുവിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന ദൈവത്തെ അവർ വിസ്മരിച്ചു. പകരം കാളക്കുട്ടിയെ ഉണ്ടാക്കി ആരാധിച്ചു. ഈ കാളക്കുട്ടിയാണ് ദൈവമല്ല നിങ്ങളെ ഈജിപ്തിൽനിന്ന് വിടുവിച്ചുകൊണ്ടുവന്നത്. മാത്രമല്ല ദൈവം ഏത് അടിമത്വത്തിൽനിന്ന് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നോ ആ അടിമത്വത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകാനായിട്ട് അവർ പദ്ധതിയിട്ട് നേതാക്കന്മാരെ തിരഞ്ഞെടുത്തു. ഇവിടെ ജനം അനുതപിച്ച് പറയുന്നത് ദൈവത്തെ അവർ ധിക്കരിച്ചു. ദൈവം തന്റെ ബലമുള്ള കരത്താലും ഭുജത്താലും തിരികെ കൊണ്ടുവന്നത് അവർ മറന്നു പോയി. ..... മലാക്കി പറയുന്നു, നിങ്ങൾ കർത്താവിന്റെ ബലിപീഠത്തെ അവഗണിച്ചു.

www.malankaralibrary.com



വസ്തുക്കൾ സ്വന്തമെന്ന് അവകാശപ്പെട്ടില്ല. എല്ലാം പൊതുസ്വത്തായിരുന്നു. അപ്പസ്തോലന്മാർ കർത്താവായ യേശുവിന്റെ പുനരുത്ഥാനത്തിന് വലിയ ശക്തിയോടെ സാക്ഷ്യം നല്കി. പറമ്പും വീടും ഉണ്ടായിരുന്നവർ അത് വിറ്റ് അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ പാദത്തിങ്കൽ വച്ചു. വിശ്വസിച്ചവരായ ജനത്തിന് ഒരേ മനസ്സും ഒരേ ആത്മാവുമൊക്കെയായിരുന്നു. ഇതൊക്കെ ഒരു ആദർശമെന്നേ ഉള്ളൂ. ഇതു മാത്രമായിരുന്നോ അപ്പസ്തോലിക കാലത്ത് നടന്നത്? വിശ്വസിച്ചവരായ ജനക്കൂട്ടത്തിന് ഒരേ മനസ്സും ഒരേ ആത്മാവുമായിരുന്നോ? അല്ല. പത്രോസും പൗലോസും തമ്മിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടായില്ലേ? ബാർണ്ണബാസാണ് പൗലോസിനെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നത്. ബാർണ്ണബാസും പൗലോസും തമ്മിലും അവരുടെ സഹായിയായിരുന്ന യോഹന്നാനും മർക്കോസും തമ്മിൽ വഴക്കുണ്ടായില്ലേ? അപ്പോൾ മനുഷ്യകുലം ലോകാവസാനം വരെ ഈ കോൺഫ്ളിറ്റിലൂടെ മാത്രമേ വളരൂ. അതല്ല വാസ്തവത്തിൽ ആദിമസഭയുടെ ചൈതന്യമായി നാം എടുക്കേണ്ടത്. എടുക്കുന്നത് നല്ലത്. അത് മാത്രമല്ല. രണ്ട്, അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനം 1:8 പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിങ്ങളുടെമേൽ വന്നു കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ശക്തിപ്രാപിക്കും. ജറുസലേമിലും യൂദയാ മുഴുവനിലും സമരിയായിലും ഭൂമിയുടെ അതിർത്തികൾ വരെയും നിങ്ങൾ എനിക്ക് സാക്ഷികളായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. വരാനിരിക്കുന്ന ഒരു മിഷൻ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഒരു ചാർട്ടാണ് കാണുന്നത്. ജറുസലേം ആണ് എല്ലാത്തിന്റെയും കേന്ദ്രം. അവിടുന്ന് ആരംഭിച്ച് ക്രമേണ അത് പുരോഗമിച്ച് സമരിയ, ഗലീലി അങ്ങനെയാണല്ലോ വടക്കോട്ട് പോകുന്നത്. അങ്ങനെ പോയി ലോകത്തിന്റെ അതിർത്തി, അന്നത്തെ കാലത്ത് അമേരിക്കകളും ഓസ്ട്രേലിയയും. ഒന്നും കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അന്ന് അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ലോകത്തിന്റെ ഒരു അതിർത്തി ഇന്ത്യയായിരുന്നു. കാരണം എസ്തേറിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പേർഷ്യൻ രാജ്യം എന്നു പറയുമ്പോൾ എത്യോപ്യ മുതൽ ഇന്ത്യ വരെയുള്ള പതിനേഴ് പ്രവ്യശ്യകൾ എന്നാണ് പറയുന്നത്. India was a rich country. അതുകൊണ്ടാണ് എല്ലാ

അത് പുരോഹിതന്മാർക്ക് കൊടുക്കുന്ന താക്കീതാണ്. എന്താണ് അവഗണിച്ചതിന്റെ കാരണം? അശുദ്ധമായ ബലിയർപ്പണം. എന്നുപറയുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും മൃഗങ്ങളെ ബലിയർപ്പിച്ചാൽ അത് സമ്പൂർണ്ണമായിരിക്കണം. ജനങ്ങളുടെയും പുരോഹിതന്മാരുടെയും ഒരു നവീകരണം ആവശ്യമാണ്.

2. സഭയുടെ ആദ്യകാലരൂപമായി അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന സഭാകൂട്ടായ്മയുടെ ചൈതന്യത്തിലേക്ക് നാം നീങ്ങുക എന്നതാണോ വചനവർഷത്തിൽ നമ്മുടെ സ്വപ്നം?

നാം ആദിമസഭയുടെ ചൈതന്യത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകുക എന്നത് സഭയുടെ ദർശനത്തിലുള്ളതാണ്. പലപ്പോഴും ഈ ആദിമസഭയെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ "വിശ്വാസികളുടെ സമൂഹം ഒരു ഹൃദയവും ഒരു ആത്മാവുമായിരുന്നു. ആരും തങ്ങളുടെ

കൊളോണിയൽ ശക്തികളും വന്നതിന്റെ കാരണം. അന്നത്തെ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ കിഴക്കേ അതിർത്തി ഇന്ത്യയായിരുന്നു. പടിഞ്ഞാറേ അതിർത്തി സ്പെയിനൊക്കെയായിരുന്നു. പക്ഷെ ഇവിടെ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ ജറുസലേമിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. തുടർന്ന് അറസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ട് റോമാ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ തലസ്ഥാനത്ത് യേശുവിന്റെ കൊടി നാട്ടി. അതാണ് ലോകത്തിന്റെ അതിർത്തികൾ വരെയും നിങ്ങൾ എനിക്ക് സാക്ഷികളായിരിക്കുമെന്ന് പറയുന്നത്. പത്രോസും പൗലോസും റോമിൽ വച്ചാണ് കൊല്ലപ്പെട്ടതെന്ന് നമുക്കറിയാം. അപ്പോൾ ഈ ആത്മാവ് വന്നു കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എനിക്ക് സാക്ഷികളാകും. സാക്ഷിജീവിതം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മുപ്പത് വർഷം മുമ്പ് കേരളത്തിലെ സുറിയാനി സഭകൾ (സീറോ മലബാർ സഭയും സീറോ മലങ്കര സഭയും) all India Jurisdiction വേണ്ടി വളരെയധികം വാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ബിഷപ്പുമാർ പറയുന്നു, രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ഇല്ല, ഒന്ന്, അവിടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഉള്ള മിഷനറിമാർ ഇല്ല രണ്ട്, പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള പൈസ ഇല്ല. പിന്നെ നമുക്ക് എല്ലാം പേടിയാണ്. നമ്മുടെ കാലത്തേക്കാൾ എത്രയോ പീഡനങ്ങൾ അന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ ശ്ലീഹന്മാർ വിചാരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ജറുസലേമിന് അപ്പുറത്തേക്ക് ക്രിസ്തുമതം വികസിക്കുമായിരുന്നോ? നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ചൈതന്യം എന്നു പറയുന്നത് മിഷൻ ചൈതന്യമാണ്. യേശുവിന്റെ നാമം ലോകത്തിന്റെ അതിർത്തികൾ വരെയും എത്തിക്കുക. എപ്പോഴും മലങ്കര സഭ ഒരു മലയാളി സഭയാണ്. നോർത്ത് ഇന്ത്യക്കാരുടെ ഇടയിൽ ഇതു വല്ലതും മനസിലാകുമോ? കുറേ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ല മലയാളിത്വം കുറെയൊക്കെ വിട്ടു കളയണം. .....കുറെയൊക്കെ അഡാപ്റ്റേഷൻസ് വരുത്തേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ വരുത്തുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ പ്രായോഗികമായി ഒരുപാട് അഡാപ്റ്റേഷൻസ് വരുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മിഷൻ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ, ഉദാഹരണത്തിന് ട്രാൻസ്ലേഷൻസ്. നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ ട്രാൻസ്ലേറ്റ് ചെയ്തു വരുന്നതേ ഉള്ളൂ. സഭ ഇത്തരത്തിൽ വളരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആദിമസഭയുടെ അരൂപി എന്നു പറഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും കൂടി ഐക്യത്തിൽ കെട്ടിപിടിച്ചിരിക്കുന്നത് അല്ല. ഇവിടുന്ന് പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതാണ്. കർത്താവ് കുരിശിനെ വിജയത്തിന്റെ പതാകയാക്കി മാറ്റി. അപ്പോൾ ജറുസലേമിൽ ആരംഭിച്ച് റോമിൽ കൊണ്ടുപോയി കുരിശിന്റെ/വിജയത്തിന്റെ പതാക നാട്ടി. അതിലാണ് അപ്പസ്തോലിക സഭയെ നാം അനുകരിക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാന കാര്യം.

3. ഈ വചനവർഷ ചൈതന്യം മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാസഭയിൽ ഏതെല്ലാം രീതികളിൽ പ്രതിഫലിക്കുമെന്നാണ് പിതാവ് കരുതുന്നത്?

ഒന്നാമതായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം വചനവായനയാണ്. പറ്റുമെങ്കിൽ ഉത്പത്തി മുതൽ വെളിപാടുവരെയുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു തീർക്കുക. അങ്ങനെ വായിച്ചു തീർക്കുന്നതിൽ എന്താണ് അർത്ഥം എന്നു ചോദിച്ചാൽ, അതിൽ ഒരു ക്രമം ഉണ്ട്. നമ്മുടെ സാധാരണക്കാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ശാസ്ത്രീയമായ പഠനം സാധിക്കില്ല. സാധാരണ മനുഷ്യർ ബൈബിൾ പഠിക്കുന്നത് വായനയിലൂടെയാണ്. ഞാൻ തലവടിയിലെ രണ്ട് പള്ളിയിലും വികാരിയായിരുന്നു. അവിടെ പ്രാർത്ഥനാ ഗ്രൂപ്പുകളിലും പ്രത്യേകിച്ച് സാധാരണ സ്ത്രീകൾ അവർ കൊടുക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനവും അതിനെക്കുറിച്ച് കൊടുക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയും അന്നത്തെ കാലത്ത് എന്റെ ഹൃദയത്തെ സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബൈബിൾ സംബന്ധിച്ച് ഒരു ഹയർസ്റ്റഡി മാത്രമല്ല ആവശ്യം. അതുമായിട്ടുള്ള ബന്ധം അനുഭവമായിട്ട് മാറണം. ദീപികയും മനോരമയും ഒക്കെ വായിച്ചു, കുറേ വാർത്തകളുടെ തലക്കെട്ട് മാത്രം വായിച്ചു പോകുന്നു. അത് വായനയ്ക്കു ശേഷം തീർന്നു. പത്രം വായിക്കുന്നതുപോലെയല്ല ബൈബിൾ വായിക്കേണ്ടത്. ദൈവം ഇതുവഴി എന്നോട് സംസാരിക്കുന്നു എന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോഴാണ് അത് അനുഭവമാകുന്നത്. അത് ഇന്നിന്റെ സന്ദേശമാണ്. ദൈവം മന്നാ കൊടുത്തപ്പോൾ അതിരാവിലെ മന്നാ ശേഖരിക്കണം. സൂര്യൻ ഉദിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ അത് അലിഞ്ഞുപോകും. ഒരു ദിവസത്തെ മന്നാ അടുത്ത ദിവസത്തേയ്ക്ക് സൂക്ഷിച്ചാൽ അത് ചീഞ്ഞുപോകുമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അതാത് ദിവസം അത് ഭക്ഷിക്കണം എന്നു പറയുന്നത്. അങ്ങനെയാണ് ഓരോ ദിവസത്തേക്കുമുള്ള ഭക്ഷണം ഇന്നു ഞങ്ങൾക്ക് തരണം എന്നത് മനസിലാക്കേണ്ടത്. അത് ഒരു ആസ്വാദനമാണ്. നാം പറയുന്നുണ്ട്, കർത്താവേ നിന്റെ വചനം എന്റെ നാവുകൾക്ക് തേനിനെയും തേൻകട്ടയെയുംകാൾ മധുരമുള്ളതാണ്. അപ്പോൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. കണ്ണുകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വചനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള രണ്ട് സങ്കീർത്തനങ്ങളാണ് 19, 119. നീണ്ട ധ്യാനമാണ്. അവിടെയെല്ലാം ഈ വചനത്തെ സൂര്യനെപ്പോലെ ചിത്രീകരിക്കുന്നു. സൂര്യൻ ഉദിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ നാം കാണാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതുപോലെ ഈ വചനം നമ്മിൽ ഉദിച്ചു കഴിയുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്.

പല പ്രായക്കാർക്കുവേണ്ടി നാം പല പ്രോഗ്രാമുകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ലോഗോസ്

www.malankaralibrary.com

അഭി. ഏബ്രഹാം മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത (ബൈബിൾ കമ്മീഷൻ & വചനവർഷ ചെയർമാൻ)
അഭിമുഖം: ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ, ഫാ.മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ

ക്വിസിന്റെ മാതൃകയിൽ ക്വിസ് പ്രോഗ്രാം. ഇപ്പോൾ ബൈബിൾ പഠിച്ച് സ്പെഷ്യലൈസ് ചെയ്ത വൈദികർ ക്ലാസ്സുകൾ എടുക്കാൻ തുടങ്ങി. വൈദികർക്കു വേണ്ടി ബൈബിൾ കേന്ദ്രീകൃതമായ പ്രസംഗമത്സരം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നാം ഇനിയും അനുവർത്തിക്കേണ്ടതായ കുറേ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. നമുക്ക് ഞായറാഴ്ചകളിലും പെരുന്നാളുകളിലും ബൈബിളിന് മൂന്ന് വായനകൾ നടത്തണം. പഴയനിയമ വായന ഇപ്പോൾ പല പള്ളികളിലും ഇല്ല. വചനവർഷത്തിലെങ്കിലും ഈ വായനകൾ നിർബന്ധമാക്കുക. അങ്ങനെ ജനത്തിന് ഇത് കേട്ട് കേട്ട് ഹൃദ്യസ്ഥമാകും. അടുത്തത് കൂദാശകളും വചനവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം. ഓരോ കൂദാശ അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോഴും പുരോഹിതന്മാർ വചനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കമന്റ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അത് ബൈബിൾ അധിഷ്ഠിതമാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അത് സഹായിക്കും. കുറേ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തിരുവല്ല രൂപത ആരാധനവർഷം ആചരിച്ചപ്പോൾ അതിന്റെ ചുമതല എനിക്കായിരുന്നു. ഞാൻ പല പള്ളികളിലും മഠങ്ങളിലും പോയി വ്യാഖ്യാനത്തോടെയുള്ള വി. കുർബാന നടത്തി. അതിൽ പങ്കെടുത്ത പലരും എന്നോട് പറഞ്ഞു, പിതാവേ ഞങ്ങൾ പലപ്പോഴും നോക്കിനിൽക്കുകയായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് അതിന്റെ അർത്ഥം മനസിലാകുന്നു. മനുഷ്യൻ അതിന്റെ ബിബ്ലിക്കലായ അർത്ഥം മനസിലാക്കുമ്പോഴാണ് ആസ്വദിക്കുന്നത്. വൈദികർ കുറച്ചുകൂടി ത്യാഗമെടുത്ത് അതിന്റെ ബൈബിൾ റഫറൻസ് നോക്കി കൂദാശയും വചനവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം, കൂദാശ എന്നു പറയുന്നത് വചനത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനമാണ്. വചനമില്ലാത്ത ഒരു കൂദാശയും ഇല്ല. കുമ്പസാരത്തിൽ വചനശുശ്രൂഷ ഉണ്ടോയെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഇല്ലെന്നാണ് നാം പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുക. കാരണം ബൈബിൾ വായിക്കാറില്ല. ഞാൻ കുമ്പസാരിപ്പിച്ചിരുന്ന സമയത്ത് ഏതെങ്കിലും ഒരു വചനം പറഞ്ഞേ കുമ്പസാരിപ്പിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ പ്രായശ്ചിത്തം കൊടുക്കും. ബൈബിൾ വായിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ് പ്രായശ്ചിത്തമാകുക? ദൈവത്തിന്റെ മുഖം കാണുന്ന രീതിയാണത്. ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം മനസിലാക്കിയാലേ പശ്ചാത്താപം ഉണ്ടാകൂ. പറ്റുമെങ്കിൽ ബൈബിൾ കൈയ്യിൽ പിടിച്ച് കുമ്പസാരക്കൂട്ടിൽ ഇരിക്കണമെന്നാണ് ഞാൻ പറയുക.

നാം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ എന്തുമാറ്റം വരുത്തിയാൽ അത് കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യമാകും അതാണ് ക്രിസ്റ്റ്യൻ ഇമാജിനേഷൻ. നമ്മുടെ സഭയിൽ ഇല്ലാത്ത ഒരു ശുശ്രൂഷയാണ്, പശ്ചാത്താപ ശുശ്രൂഷ. പശ്ചാത്താപ ശുശ്രൂഷ കഴിഞ്ഞിട്ട് കുമ്പസാരത്തിന് ഒരുക്കുക. എനിക്കറിയാവുന്ന ഒരു പള്ളിയിൽ അവിടുത്തെ വികാരിയച്ചൻ കിടപ്പുരോഗികളെ മാത്രം പള്ളിയിൽ കൊണ്ടുവന്നു. എന്നിട്ട് പശ്ചാത്താപ ശുശ്രൂഷ നടത്തും. അതിനുശേഷം ഓരോരുത്തരെയും കുമ്പസാരിപ്പിക്കും. പിന്നീട് ആഘോഷമായ കുർബാന ചൊല്ലി അവർക്ക് കുർബാന കൊടുത്ത് ഭക്ഷണവും കൊടുത്ത് പറഞ്ഞുവിട്ടു. വർഷങ്ങളായിട്ട് പള്ളിയിൽ വരാതിരുന്നവർ വീണ്ടും പള്ളിയിൽ വരുമ്പോൾ അവർക്ക് അത് ആനന്ദമാണ്. ഒരുമിച്ച് എല്ലാവരും കൂടി പാട്ട് പാടുന്നത് ആനന്ദമാണ്. ഇതൊക്കെയാണ് ഇമാജിനേഷൻ എന്നു പറയുന്നത്. ഓരോ ഇടവകയിലും എന്തുചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്ന് നാം തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടതാണ്.

4. നമ്മുടെ ആരാധനക്രമവും പാരമ്പര്യവും സുറിയാനി ബൈബിളായ പ്ശീത്താ ബൈബിൾ അധിഷ്ഠിതമാണല്ലോ. പ്ശീത്താ ബൈബിൾ കുറച്ചുകൂടി ഉപയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുവാൻ ഈ വചനവർഷത്തിൽ മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ സഭയ്ക്ക് സാധിക്കുമോ? അതിനുള്ള എന്തെങ്കിലും ആശയങ്ങൾ പിതാവ് പങ്കുവയ്ക്കുമോ?

www.malankaralibrary.com

ആരാധനക്രമത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് പ്ശീത്താ ബൈബിൾ തന്നെയാണ്. അതിനുള്ള തടസം എന്നുപറയുന്നത് ഒന്ന്, സഭയിൽ നന്നായി സുറിയാനി അറിയുന്നവർ ചുരുക്കമായിരിക്കുന്നു. പുതിയ തലമുറ സുറിയാനി സംബന്ധമായ പഠനത്തിനോ ലിറ്റർജിക്കൽ പഠനത്തിനോ താല്പ്പര്യം കാണിക്കുന്നില്ല. നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ള ഒന്നാമത്തെ കാര്യം നമ്മുടെ ലക്ഷ്ണറി ശരിയാക്കുകയാണ്. നമുക്കുള്ളത് യാഥാർത്ഥ സുറിയാനി ലക്ഷ്ണറിയാണോ എന്ന് സംശയമുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് നാം ലാറ്റിൻ വിശുദ്ധരുടെ പെരുന്നാൾ കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ എത്ര സുറിയാനി വിശുദ്ധരുടെ കൊടുക്കുന്നുണ്ട്? അപ്രേമിന്റെ തിരുന്നാൾ എന്നാണെന്ന് ചോദിച്ചാൽ എത്ര പേർക്കറിയാം? അതേസമയം ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യറിന്റെയും ഫ്രാൻസിസ് അസീസിയുടെയും എല്ലാവർക്കുമറിയാം. നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പുരാതനമായ പിതാക്കന്മാരുടെ തിരുന്നാൾ, ഉദാഹരണത്തിന് ബസേലിയോസ്, യൂലിയോസ്, ഗ്രിഗോറിയോസ്, ഈവാനിയോസ് എന്നീ പിതാക്കന്മാരുടെ തിരുനാൾ നാം ആഘോഷിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ലക്ഷ്ണറി ഒന്നുകൂടി റിവൈസ് ചെയ്യണം. രണ്ട്, സീറോ മലബാർ സഭ അതിന്റെ ലക്ഷ്ണറി ക്രമപ്പെടുത്തുകയും അതനുസരിച്ചുള്ള വായനകൾ മാത്രം പ്ശീത്തായിൽനിന്നെടുത്ത് പ്രിന്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു കാര്യം ആദ്യവസാനം വരെ ട്രാൻസ്‌ലേറ്റ് ചെയ്യാതെ നമ്മുടെ വായനക്കുറിപ്പുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ളത് ഒന്നുകൂടി റിവൈസ് ചെയ്തിട്ട് അത് കൃത്യമായിട്ട് ട്രാൻസ്‌ലേറ്റ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കാലക്രമത്തിൽ അത് മുഴുവനാക്കാൻ സാധിക്കും. ●

കവിത

ആർദ്രപർവ്വം

ഫാ. ജോസഫ് പ്ലാക്കൽ ഒ.സി.ഡി.

കാൽവരി കയറിയ കാരുണ്യമേ
കാലത്തിനാർദ്ര കാവ്യമേ
കദന കാണ്ഡത്തിലലയുന്നോർക്ക്
കാൽവരി ഗായകാ നീയാശ്രയം...!!

മണ്ണിൽ മാലുകൾ മായ്ക്കുവാനായ്
മൺ ഗാത്രമേന്തി നീ മഹിയിൽ വന്നു!
മന്നയായങ്കിയായ് ആലയായ്!
മനമിടിഞ്ഞോർക്കെന്നും ആശ്വാസമായ്!!

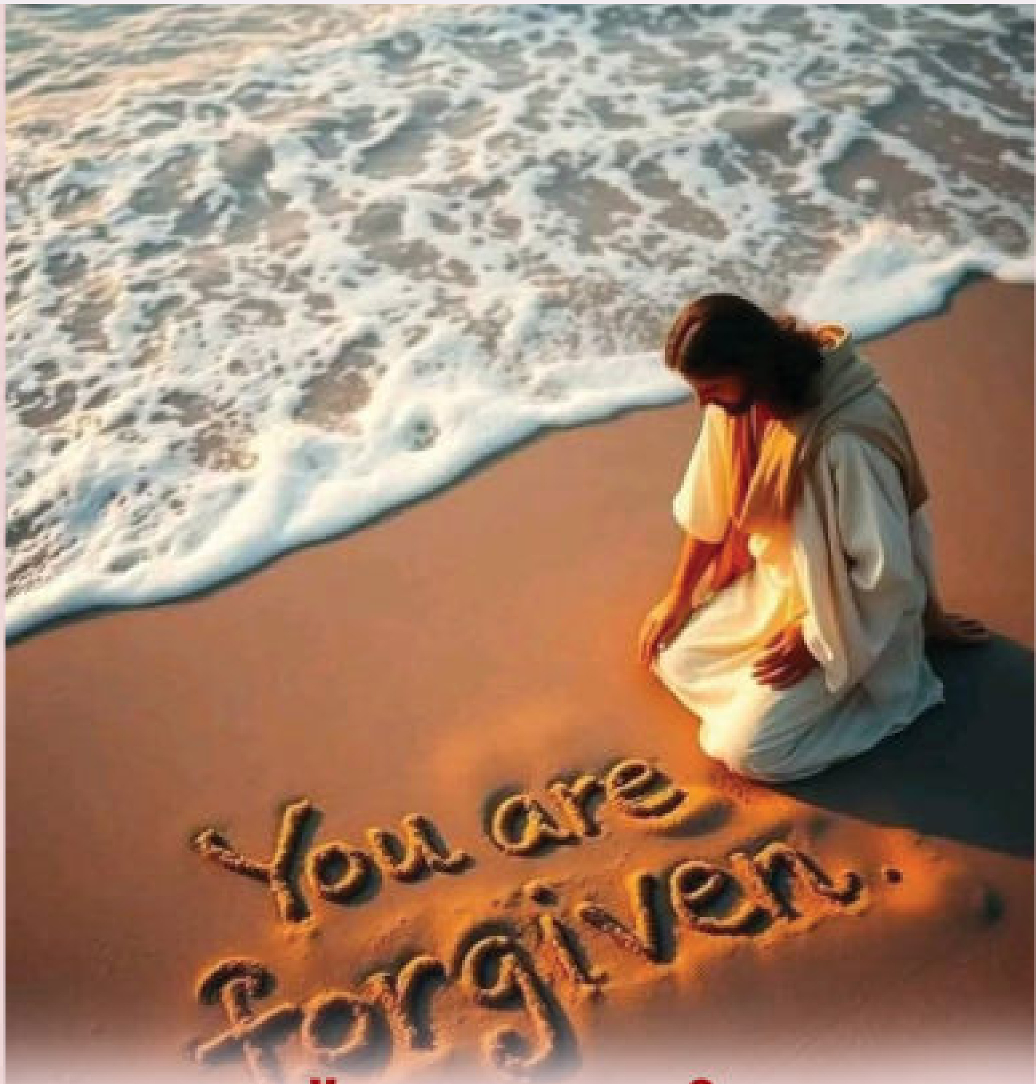
വിൺ മൺ മദ്ധ്യേ നീ ജീവ ഗായകാ
വിടർന്നു ക്രൂശിൽ ആർദ്രസൂനമായ്...!!
വീണ്ടെടുപ്പിൻ നേർക്കാഴ്ചയായിദം
നിൻ നിണ ധാരയിൽ ധര ധന്യയായ്...!!

കപാലഗിരിതൻ സാനുവിലെങ്ങും
ശോക വീചികൾ തോരണമായ്...!!
അലിവിൻ ഹൃദയം കൃപമഴയായ്
മുളയെടുത്തു ഉപവി നരരിൽ...!!

വ്യഥയിൽ ക്രൂശിൽ പിടയുന്നേരം
ആർദ്രം അമരത്തെന്നപോൽ ശാന്തം...!!
ഉള്ളുരുകി നീ താതനോടായ്
ഉലകം കാത്തു കേവല നരനായ്...!!

മൂകത മുറ്റുമീ തലയോടിടമോ
മാറാതെ നാശങ്ങൾ വാഴുന്നിടമേ...!!
നിൻ ബലി നിണ ബലി ക്ഷാളനത്താൽ നീ
നവ സ്നേഹത്തിൻ അൾത്താരയായ്...!!

www.malankaralibrary.com



ഫാ. കുര്യൻ
പാറത്താനത്ത്

അനുരഞ്ജന പാതയിലൂടെ രക്ഷാകരമായ ഉത്ഥാനത്തിലേക്ക്

സഭ ഒരിക്കൽ കൂടി പുണ്യങ്ങൾ പൂക്കുന്ന നോമ്പുകാലത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. സഭാപിതാവായ വി. അഗസ്തീനോസ് നോമ്പുകാലത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത് "നോമ്പ് അനുരഞ്ജനത്തിനുള്ള സമയമാണ്; ക്ഷമിക്കുന്നതിനും ക്ഷമിക്കപ്പെടുന്നതിനുമുള്ള സമയം" (അഗസ്റ്റിന്റെ പ്രസംഗങ്ങൾ 210). നോമ്പ് അനുരഞ്ജനത്തിനുള്ള സമയം കൂടിയാണ്. ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും അനുരഞ്ജനത്തിലായിരിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ കർത്താവിന്റെ ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പ്രത്യാശയിലേയ്ക്കും ആനന്ദനിർവൃതിയുടെ അനുഭവത്തിലേയ്ക്കും യഥാർത്ഥമായി കടന്നുവരാനാവുകയുള്ളൂ. ഈ ഒരു കാരണം കൊണ്ടാണ് പെസഹാകാലത്ത് നിർബന്ധമായും അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ വേദിയായ കുമ്പസാരക്കൂടിനെ ആശ്ലേഷിക്കണമെന്നും, വി. കുർബാന യോഗ്യതയോടെ പ്രസാദവര അവസ്ഥയിൽ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് സഭ നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.

നോമ്പിന് മുന്നോടിയായി സഭ കൊഹനെ ഞായർ ആചരിക്കുന്നത് വാങ്ങിപ്പോയ നമ്മുടെ ആത്മീയ പിതാക്കന്മാരെ ഓർക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരുമായി അനുരഞ്ജനം നേടിയെടുക്കുവാനുമാണ്. സഭ ആനീദേ ഞായർ കൊണ്ടാടുന്നത് വാങ്ങിപ്പോയ

മാതാപിതാക്കളോടും, സഹോദരങ്ങളോടുമുള്ള നമ്മുടെ അനുരഞ്ജനത്തെയും സ്ഥാപിക്കുന്നു. വലിയനോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതും എന്റെ ചുറ്റിലും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാവരോടും അനുരഞ്ജനപ്പെടുന്നതിന്റെ പ്രതീകമായുള്ള ശുബ്ക്കോനോ ശുശ്രൂഷയിലൂടെയാണ്.

അനുരഞ്ജനം അഥവാ ക്ഷമയിലൂടെ നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഒരുപാട് നന്മകളും പ്രതിഫലങ്ങളും ലഭിക്കുമെന്ന് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ച് നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

ഒന്നാമതായി, നാം മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ ദൈവം നമ്മുടെ പാപങ്ങളും ക്ഷമിക്കുന്നു. ഞങ്ങളെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണമേ എന്ന ശിഷ്യന്റെ ചോദ്യത്തിനു മുൻപിൽ ഗുരു ആദ്യമായി കർത്തൃപ്രാർത്ഥന പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആ ആദ്യ പ്രാർത്ഥന മുതൽക്കേ യേശു പഠിപ്പിച്ച കാര്യവും ഇതു തന്നെയാണ്; "മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾ നിങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുമെങ്കിൽ സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കും'' (മത്തായി 6:9-15, ലൂക്കാ 11:1-4). നിർദ്ദയനായ ഭൃത്യന്റെ ഉപമയുടെ അവസാനം യേശു നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പും ഇത് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ''നിങ്ങൾ സഹോദരനോട് ഹൃദയപൂർവ്വം ക്ഷമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്റെ സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവ് നിങ്ങളോടും ഇതുപോലെതന്നെ പ്രവർത്തിക്കും'' (മത്തായി 18:35). അതുപോലെ തന്നെ ക്ഷമിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളും ബലികളും നേർച്ചകാഴ്ചകളും ദൈവസന്നിധിയിൽ സ്വീകൃതമാകുന്നു. വി. മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 5-ാം അദ്ധ്യായം 23, 24 തിരുവചനങ്ങൾ ഇപ്രകാരം പഠിപ്പിക്കുന്നു. "നീ ബലിപീഠത്തിൽ കാഴ്ചയർപ്പിക്കുമ്പോൾ നിന്റെ സഹോദരന് നിന്നോട് എന്തെങ്കിലും വിരോധം ഉണ്ടെന്ന് അവിടെ വച്ച് ഓർത്താൽ കാഴ്ചവസ്തു അവിടെ ബലിപീഠത്തിന്റെ മുമ്പിൽ വച്ചിട്ട് പോയി സഹോദരനോട് രമ്യതപ്പെടുക; പിന്നെ വന്നു കാഴ്ചയർപ്പിക്കുക".

ക്ഷമയുടെ വലിയ പ്രതിഫലങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ രോഗസൗഖ്യം നേടുന്നു എന്നത്. സമാന്തര സുവിശേഷങ്ങളിൽ യേശു തളർവാതരോഗിയെ സൗഖ്യപ്പെടുത്തുമ്പോഴെല്ലാം (മത്തായി 9:2, മർക്കോസ് 2:5, ലൂക്കാ 5:20) യേശു ആദ്യം പറയുന്നത് നിന്റെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഇതിന് ശാരീരികം എന്നതിനേക്കാൾ മാനസികമായ മറ്റൊരു തലം കൂടിയുണ്ട്. മനസ്സിൽ ഒരാളോട് വെറുപ്പും വൈരാഗ്യവും വച്ചുകൊണ്ട് ആ വ്യക്തിയെ കാണുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരവും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നമ്മെ വേദനിപ്പിച്ചു എന്ന് നാം കരുതുന്ന പലരും മറന്ന എടുത്താൽ പൊങ്ങാത്ത ഓർമ്മകളുടെ ചില ഭാണ്ഡകെട്ടുകളുമായിട്ടാണ് നാം പലപ്പോഴും ജീവിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അതൊക്കെ ഒന്നുമാറ്റിയാൽ തന്നെ നമ്മുടെ ഈ ലോകജീവിതം ഏറെ മനോഹരവും സമാധാനമുഖരിതവും ആകും. പലരോടും ക്ഷമിക്കാതെ ചില രോഗങ്ങളാൽ തളയ്ക്കപ്പെട്ട് അടിമത്വം അനുഭവിക്കുന്ന അനേകം വ്യക്തികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റിലുമുണ്ട്. ഒന്ന് മാത്രം ഓർക്കുക ക്ഷമിക്കാതിരിക്കുന്നത്, ഉള്ളിൽ അന്ധകാരത്തോടെ ജീവിക്കുന്നത് ദൈവികതയല്ല, പൈശാചികതയാണ്.

പൂർവ്വപിതാവായ ജോസഫിന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ക്ഷമയുടെയും ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെയും പുത്തൻ ഏടുകൾ രചിക്കപ്പെടുന്നു. പൂർവ്വ യൗസേപ്പ് തന്റെ രണ്ട് മക്കൾക്കും നൽകുന്ന പേരുകൾ ക്ഷമയും ദൈവാനുഗ്രഹവും തമ്മിലുള്ള ഇഴയടുപ്പത്തെയും വേർപിരിക്കാനാവാത്ത ബന്ധത്തെയും ഉത്പത്തിയുടെ പുസ്തകം 41:50-52 നമുക്ക് മുൻപിൽ വരച്ചുകാട്ടുന്നു. തന്റെ കടിഞ്ഞൂൽ പുത്രന് എന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളും സഹനങ്ങളും എല്ലാം മറക്കാൻ ദൈവം ഇടയാക്കിയിരിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് മനാസ്സെ എന്നു വിളിച്ചു. ആ കുഞ്ഞ് വളരുന്തോറും ജോസഫ് തനിക്കുണ്ടായ എല്ലാ ദുരനുഭവങ്ങളെയും ക്ഷമിച്ചുകൊണ്ട് മറക്കുന്നു. അവിടെയാണ് തന്റെ രണ്ടാമത്തെ പുത്രന് "കഷ്ടതകളുടെ നടുവിൽ ദൈവം എന്നെ സന്താനപുഷ്ടിയുള്ളവനാക്കിയിരിക്കുന്നു" എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് എഫ്രായിം എന്നു വിളിക്കുന്നത് (പഴയനിയമ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രകടമായ തെളിവും പര്യായവുമായി ദീർഘായുസ്സിനെയും, സന്താനപരമ്പരയേയുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്) മനാസ്സെ വളരുന്നതുപോലെതന്നെ എഫ്രായിമും വളരുന്നു. എവിടെയാണോ ക്ഷമ വളരുന്നത് അവിടെ ദൈവാനുഗ്രഹവും വർദ്ധിക്കും.

പൂർവ്വ യൗസേപ്പിന്റെ ജീവിതം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ക്ഷമയുടെ മറ്റൊരു പാഠമാണ്. ക്ഷമിച്ചാൽ മറ്റുള്ളവർ നമ്മോട് പ്രവർത്തിച്ച തിന്മയും ദൈവം നന്മയാക്കി മാറ്റും എന്ന വസ്തുത. അസൂയ നിമിത്തം പൊട്ടക്കിണറ്റിൽ തള്ളിയിടുകയും, സ്വന്തം രക്തത്തെ ഒരു അടിമയാക്കി ഈജിപ്തുകാർക്ക് വിറ്റ് സഹോദരസ്നേഹത്തിന് എക്കാലത്തും കളങ്കം ചാർത്തിയവരായിരുന്നു ജോസഫിന്റെ സഹോദരന്മാർ. എന്നാൽ ഉത്പത്തി 50:20 ൽ ജോസഫ് തന്റെ സഹോദരങ്ങളോട് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു "നിങ്ങൾ എനിക്ക് തിന്മ ചെയ്തു പക്ഷേ ദൈവം അത് നന്മയാക്കി മാറ്റി". വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹായും ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു വയ്ക്കുന്നു; "ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് അവിടുത്തെ പദ്ധതി അനുസരിച്ച് വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് അവിടുന്ന് സകലവും നന്മയ്ക്കായി പരിണമിപ്പിക്കുന്നു" (റോമ 8:28). അവസാനമായി താൻ ചെയ്ത തെറ്റുകളെ ഓർത്ത് കുരിശിൽ വച്ച് ക്ഷമ ചോദിച്ച് പറുദീസാ അവകാശമാക്കിയ നല്ല കള്ളനും നമ്മോട് പറഞ്ഞു വയ്ക്കുന്നുണ്ട്; ക്ഷമ ചോദിച്ച് നമുക്കും സ്വർഗ്ഗം നേടാൻ സാധിക്കും എന്ന്.

എവിടെയോ വായ്ച്ചുമറിഞ്ഞ താളുകളിൽ [illegible]കൊണ്ട് ക്ഷമിക്കുന്നതും ബുദ്ധികൊണ്ട് ക്ഷമിക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള അന്തരം മനസ്സിനെ വല്ലാതെ ഭാരപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. "എന്റെ മക്കളെ ഓർത്ത് ഞാൻ അയാളോട് ക്ഷമിച്ചു". "പിന്നെയും കാണേണ്ടതല്ലേ എന്നോർത്ത് ഞാനങ്ങു ക്ഷമിച്ചു". "ഞാൻ ക്ഷമിച്ചു പക്ഷേ ദൈവം എല്ലാം കാണുന്നുണ്ട്" എന്നിങ്ങനെയുള്ള യുക്തികളെ കൂട്ടുപിടിച്ചുള്ള നമ്മുടെ പല ക്ഷമ നൽകലുകളും ആത്മാർത്ഥമല്ല. ഹൃദയപൂർവ്വം ക്ഷമിക്കുക എന്നത് ഏറെ പ്രയാസമുള്ള ഒരു പുണ്യമാണ്. അത് നേടണമെങ്കിൽ ക്രൂശിതന്റെ പ്രത്യേക കൃപ നാം സ്വായത്തമാക്കേണ്ടതായുണ്ട്. തന്നെ അധിക്ഷേപിച്ചവരെ, കുറ്റം വിധിച്ചവരെ, മാംസം കീറി അസ്ഥികൾ എണ്ണാവുന്ന വിധത്തിലാക്കിയവരെ, കൈകാലുകളിലേയ്ക്ക് കാരിരുമ്പാണികൾ അടിച്ചിറക്കിയവരെ, അവസാനം വിലാവിൽ കുന്തം കൊണ്ട് കുത്തിയവനേയും, തന്നെ ദ്രോഹിച്ചവരെയെല്ലാം ഓർത്ത് കുരിശിൽ അവൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു "പിതാവേ, അവരോട് ക്ഷമിക്കണമേ; അവർ ചെയ്യുന്നതെന്തെന്ന് അവർ അറിയുന്നില്ല" (ലൂക്കാ 23:34).

ആരോടെങ്കിലുമൊക്കെ പകയോ, വെറുപ്പോ ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്നവർക്ക്, അവരുടെ ജീവിതാവസാനം പോലും ഏറെ ദുസ്സഹമായിരിക്കും. ആത്യന്തികമായി ഒരു മനുഷ്യനെ സമൂഹം ഭാഗ്യവാൻ എന്നു വിളിക്കുന്നത് ഭാഗ്യമരണം പ്രാപിക്കുമ്പോഴാണ്. അതിനാലാണ് പിതാക്കന്മാർ വി. കുർബാനയുടെ ഹൂസോയോ പ്രാർത്ഥനയുടെ അവസാനം "സമാധാനപ്രിയർക്കുള്ള നല്ല അന്ത്യത്തിന് ഞങ്ങളെ അർഹരാക്കണമേ" എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ക്ഷമ കൊടുക്കാനും മാപ്പു ചോദിക്കാനും അവസാനം വരെ കാത്തു നിൽക്കേണ്ടതില്ല. കാരണം ഏത് നിമിഷമാണ് മരണം തേടിയെത്തുക എന്നത് ആർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. "ഞങ്ങളുടെ ആയുസ്സിന്റെ ദിനങ്ങൾ എണ്ണാൻ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണമേ! ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയം ജ്ഞാനപൂർണ്ണമാകട്ടെ" (സങ്കീ. 90:12). നോമ്പിന്റെ ഈ പുണ്യദിനങ്ങളിൽ നാം വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളവരേയും നമ്മെ മുറിപ്പെടുത്തിയവരേയുമൊക്കെ ക്രൂശിതന്റെ ചുവട്ടിലേയ്ക്ക് സമർപ്പിക്കാം. നമ്മുടെ സമർപ്പണങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമാണെങ്കിൽ ക്രിസ്തു അവന്റെ ക്ഷമിക്കുന്ന സ്നേഹത്തെ നമ്മുടെ അന്തരാത്മാവിലേയ്ക്ക് ചായ്ച്ചിറക്കി നമ്മിലുണ്ടായ എല്ലാ മുറിവുകളെയും അവൻ വച്ചുകെട്ടും. ●

ഫാ. ഡാനിയേൽ ബഥേൽ

ആദരാഞ്ജലികൾ

ലിസി രാജു
പാരുമണ്ണിൽ, വെണ്ണിക്കുളം

"ശരണത്താലെ നിൻ കൃപയിൽ
മരണമടഞ്ഞൊരു ദാസരെ നിൻ
ജീവസ്വരമതുണർത്തണമേ
കബറീന്നും പറുദീസായ്ക്കായ്"

(മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭയുടെ കൂരിയ ബിഷപ്പ് ഡോ. ആന്റണി മാർ സിൽവാനോസ് പിതാവിന്റെ സഹോദരി)

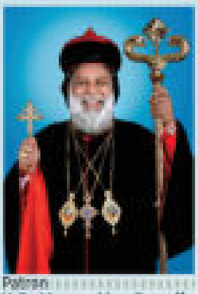
ആദരാഞ്ജലികൾ

മോൻസി മാത്യൂസ്
വാഴയിൽ, ചെത്തോങ്കര

"ശരണത്താലെ നിൻ കൃപയിൽ
മരണമടഞ്ഞൊരു ദാസരെ നിൻ
ജീവസ്വരമതുണർത്തണമേ
കബറീന്നും പറുദീസായ്ക്കായ്"

(തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനത്തിലെ ബഹു. ഷാജി വാഴയിൽ അച്ചന്റെ സഹോദരൻ)

www.malankaralibrary.com



Patron
H.B. Moran Mor Baselios Cardinal Cleemis Major Archbishop-Catholicos

മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ സഭ
സിനഡൽ കമ്മീഷൻ ഫോർ ഫാമിലി

കുടുംബവിളക്ക്

ഫെബ്രുവരി 2025 ലക്കം - 2

മുഖമൊഴി

[illegible]

അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളോടെ നിങ്ങളുടെ പിതാവ്,
മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ് കർദിനാൾ ക്ലീമിസ്
മേജർ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് കാതോലിക്കാ ബാവാ

അനുഗ്രഹ മൊഴി

യൂഹാനോൻ മാർ തെയഡോഷ്യസ്
ഫാമിലി കമ്മീഷൻ ചെയർമാൻ

[illegible]

ജീവന്റെ സംരക്ഷണം കുടുംബങ്ങളിൽ

ജീവൻ ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Editorial Board

Patron
H.B. Moran Mor Baselios Cardinal Cleemis Major Archbishop-Catholicos

H. E Youhanon Mor Theodosius
(Chairman, Family Commission)

Editors
Rev. Fr. Mathew Arackal (Saji)
(Secretary, Family Commission)

Mr. C. G Varghese Mechuvelil
(Member, Family Commission)

www.malankaralibrary.com

നിങ്ങൾക്ക് വിളമ്പുന്നത് ഭക്ഷിക്കുവിൻ

ഫാ. ആന്റണി ജി. പുല്ലുവിള ഒ.സി.ഡി.
ആവേ മരിയ ആശ്രമം, കുളക്കാട്

ദൈവത്തിനറിയാം ഭക്തനെന്താണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടതെന്ന്. വിളമ്പുകാരനെയോ ഭക്ഷണത്തെയോ എനിക്ക് മാറ്റാനാവില്ല. ഭക്ഷിക്കാൻ മാത്രം വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണ് നമ്മൾ.

ഭക്ഷിക്കുകയെന്നതിന് സ്വീകരിക്കുക, അംഗീകരിക്കുക, ഉൾക്കൊള്ളുക എന്നൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ട്. അതിനാൽ എനിക്ക് ഭക്ഷിക്കാവുന്നതേ വിളമ്പാവൂ എന്ന നിലപാടിന് പ്രസക്തിയില്ല. നിങ്ങൾക്കു വിളമ്പുന്നത് ഭക്ഷിക്കുവിനെന്നു പറഞ്ഞവൻ (ലൂക്കാ 10:8) തന്നെയാണ് വിളമ്പുകാരനും. അവൻ അരമുറുക്കി അവരെ ഭക്ഷണത്തിനിരുത്തുകയും അടുത്തുചെന്ന് അവരെ പരിചരിക്കുകയും ചെയ്യും (ലൂക്കാ 12:37). ദൈവത്തിനറിയാം ഭക്തനെന്താണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടതെന്ന്. വിളമ്പുകാരനെയോ ഭക്ഷണത്തെയോ എനിക്ക് മാറ്റാനാവില്ല. ഭക്ഷിക്കാൻ മാത്രം വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണ് നമ്മൾ. എല്ലാവർക്കും ഒരേ ആഹാരമല്ല വിളമ്പുന്നത്. വ്യത്യസ്ഥ വിഭവങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രായത്തിനും, ജീവിതരീതിക്കും, അന്തസ്സിനും അനുസൃതമായി മുന്നിലെത്തുന്നത്. അതിലും ഒരു തകിടം മറിച്ചിലുണ്ട്. ഇന്നലെ ലഭിച്ചത് ഇന്ന് കിട്ടണമെന്നില്ല. ഇന്ന് തന്നത് നാളെ നൽകപ്പെടണമെന്നുമില്ല. ഇവിടെ എല്ലാം തമ്പുരാൻ മാത്രം തീരുമാനിക്കുന്നു; നടപ്പാക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ ബലിദാനമാകുന്ന അവസ്ഥ.

സന്തോഷവും സന്താപവും, ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും, സമ്പത്തും ദാരിദ്ര്യവും തരുന്നത് ഒരാൾതന്നെയെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. ജീവനെ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നവൻ തന്നെയാണ് മരണത്തിന്റെ മരവിപ്പും മനുഷ്യന് നൽകുന്നത്. വേനലും വർഷവും വസന്തവും ശൈത്യവും ദൈവം പ്രപഞ്ചത്തിന് വിളമ്പുന്ന സദ്യതന്നെ. ഏതൊരവസ്ഥയിലും യാതൊരു വ്യവസ്ഥയും കൂടാതെ അപ്പൻ കൊടുത്ത അപ്പം തിന്ന മകനാണ് യേശു.

അന്നന്നു വേണ്ട ആഹാരം ഇന്നു ഞങ്ങൾക്കു നൽകണമെയെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച ക്രിസ്തു ഇപ്രകാരം പറയുന്നുണ്ട്. മക്കൾക്ക് നല്ല വസ്തുക്കൾ കൊടുക്കണമെന്ന് ദുഷ്ടരായ നിങ്ങൾ അറിയുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവ്, എത്രയോ കൂടുതൽ നന്മകൾ നൽകും (മത്തായി 7:11). അപ്പനറിയാം ഏതപ്പം ആർക്കൊക്കെ എപ്പോൾ കൊടുക്കണമെന്ന്. അത് ദൈവത്തിന്റെ അധികാരവും അവകാശവുമാണ്. അവിടുത്തേക്ക് ആരുടെയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ആവശ്യമില്ലല്ലോ. കർത്താവിന്റെ ആത്മാവിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആരുണ്ട്? ഏത് ഉപദേശകൻ അവിടുത്തേക്കു പ്രബോധനം നൽകി? ആരോട് അവിടുന്ന് ഉപദേശം തേടി? (ഏശയ്യ 40:13).

നമുക്ക് ശുഭമായ ഭാവിയും പ്രത്യാശയും ക്ഷേമവും നൽകുന്ന ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായാണ് അവിടുന്ന് വിളമ്പിത്തരുന്നത്. നമ്മൾ അത് ഭുജിക്കുന്നതും ഈ വിശ്വാസത്തോടും പ്രത്യാശയോടും കൂടിയാവണം. ഇവിടെ സന്ദേഹത്തിനും സംശയത്തിനും സ്ഥാനമില്ല. ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക്, അവിടുത്തെ പദ്ധതിയനുസരിച്ച് വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക്, അവിടുന്ന് സകലവും നന്മയ്ക്കായി പരിണമിപ്പിക്കുന്നുവെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ (റോമ 8:28). തിന്മയിൽ നിന്നും നന്മകൊണ്ടുവരുന്ന നല്ലവനായ ദൈവം വിളമ്പുന്നതും നമ്മൾ അത് ഭക്ഷിക്കുന്നതും നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കും മേന്മയ്ക്കും വേണ്ടി മാത്രം. ഇതല്ലേ നമ്മുടെ കൊച്ചുജീവിതം ? ഇതല്ലേ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മൾ ഉറക്കെ പ്രഘോഷിക്കേണ്ട സുവിശേഷം? ●

നല്ലിടയന്റെ പിന്നാലെ നല്ല ഇടയന്മാരാകുവാൻ തിരുവല്ല അതിരൂപത നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു...

മാർത്തോമാശ്ലീഹായാൽ സ്ഥാപിതമായ മലങ്കര സഭയിൽ, 1930 ൽ ധന്യൻ മാർ ഈവാനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായും, ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ മാർ തെയോഫിലോസ് തിരുമേനിയും നടത്തിയ പുനരൈക്യ ശംഖൊലിയോടുകൂടി സുവിശേഷീകരണത്തിന്റെ ചൈതന്യം വീണ്ടും സജീവമായി. പുനരൈക്യപ്രസ്ഥാനം അതിന്റെ ശതാബ്ദിയിലേക്കു ഒരുങ്ങുന്ന ഈ നാളുകളിൽ തിരുവല്ല അതിരൂപത സുവിശേഷീകരണം, മിഷൻ പ്രവർത്തനം, ആതുര ശുശ്രൂഷ, വിദ്യാഭ്യാസ-സാമൂഹികപ്രവർത്തനം, പരസ്നേഹശുശ്രൂഷ എന്നിവയിലൂടെ ക്രിസ്തുവിന്റെ സുവിശേഷ സാക്ഷ്യത്തിൽ പങ്കുകാരാകുവാൻ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. "വിളവധികം, വേലക്കാരോ ചുരുക്കം" (മത്തായി 9:37) എന്നരുളിച്ചെയ്ത നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ വാക്കുകളെ ഉൾക്കൊണ്ടു ആടുകളുടെ മണമുള്ള നല്ലിടയന്മാരാകുവാൻ, SSLC, +2 , ഉപരി യോഗ്യതയോ ഉള്ള വൈദികരാകുവാൻ ആഗ്രഹമുള്ള യുവാക്കളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. താത്പര്യമുള്ള യുവാക്കളെ **മാർച്ച് 30, 31, ഏപ്രിൽ 1** തീയതികളിൽ തിരുവല്ല ഇൻഫന്റ് മേരീസ് മൈനർ സെമിനാരിയിൽ നടക്കുന്ന ദൈവവിളി ക്യാമ്പിലേക്കു സ്നേഹപൂർവ്വം ക്ഷണിക്കുന്നു.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് :

ഫാ. തോമസ് കാഞ്ഞിരത്താമണ്ണിൽ
റെക്ടർ – 9496721983

ഫാ. സാജൻ തോമസ് പീടികയിൽ
7420934228

ഫാ. ജോൺ പാൽകുളം
വൊക്കേഷൻ പ്രൊമോട്ടർ – 8606715994

www.malankaralibrary.com

psychology

അനുരഞ്ജ്ജനകൂദാശയും മാനസ്സിക സൗഖ്യവും

ഫാ. ജോൺ പതാലിൽ
HOD, Department of Psychology
Mar Gregorios College of Arts and Science Punnapra

ആമുഖം

'പശ്ചാത്താപമുള്ള ഹൃദയത്തോടെ ദൈവത്തിലേയ്ക്കു മടങ്ങുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ദൈവം നമ്മോടു ക്ഷമിക്കും. നമുക്ക് എപ്പോഴും കൂടുതൽ സമയം തരുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ക്ഷമയിൽ നാം കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കണം' (ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ) പശ്ചാത്തപിക്കുന്ന പാപിയെ തേടി വരുന്ന ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം നാം അനുഭവിക്കുന്നത് കുമ്പസാര കൂട്ടിലാണ്. ദിവ്യവൈദ്യനായ ഈശോയുടെ മുമ്പിൽ നമ്മുടെ എല്ലാ കുറവുകളോടും കൂടെ ഹൃദയം തുറന്നു വയ്ക്കുമ്പോൾ അവിടുന്നു സൗഖ്യം നൽകുന്നു.

ഹൃദയത്തിന്റെ തുറവിയും സൗഖ്യവും

കടലിലുള്ള കക്കകളെയും ജീവനോടെ വലിയ മത്സ്യങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കും. വലിയ മത്സ്യങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ അവ ജീവനോടെ കിടന്ന് പതുക്കെ പതുക്കെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് വലിയ മത്സ്യത്തെ ഭക്ഷിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. അവസാനം മത്സ്യങ്ങളെ ഭക്ഷിച്ച വലിയ മത്സ്യങ്ങൾ അസ്ഥികൂടമായി മാറുന്നു. ഇതുപോലെയാണ് ഏറ്റു പറയാതെ, ആരോടും പറയാതെ ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന പാപങ്ങളും. അവ ഉള്ളിൽ നിന്ന് നമ്മെ കാർന്നു തിന്നുന്നു. വലിയ ഭാരത്തോടെ ജീവിക്കേണ്ട അവസ്ഥ വരുന്നു. തന്നോടുതന്നെയും ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും പ്രപഞ്ചത്തോടും അനുരഞ്ജനപ്പെട്ട് സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ ആണ് ദൈവം നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. രഹസ്യങ്ങളില്ലാതെ തുറവിയുള്ള ഹൃദയവുമായി നാം ജീവിക്കണം. കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശ അതിനു നമ്മെ സഹായിക്കും.

സഭ നമുക്കു നല്കിയിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ദാനമാണ് അനുരഞ്ജനകൂദാശ. പശ്ചാത്താപത്തിന്റെയും അനുരഞ്ജനത്തിന്റെയും കൂദാശയായ കുമ്പസാരം രോഗശാന്തിയുടെ കൂദാശയാണ്. അതിലൂടെ പാപങ്ങൾ പൊറുക്കപ്പെടു

ന്നു. യഥാർത്ഥ ആത്മജ്ഞാനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയ വിനയം വളരുന്നു. ദുശ്ശീലങ്ങൾ തിരുത്തപ്പെടുന്നു. ആത്മീയ അവഗണന ചെറുക്കപ്പെടുന്നു. മനസാക്ഷി ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇച്ഛാശക്തി ദൃഢമാകുന്നു. സൽസ്വഭാവമുള്ള ആത്മനിയന്ത്രണം കൈവരുന്നു. കൃപ വർദ്ധിക്കുന്നു.

അനുരഞ്ജന കൂദാശയുടെ പതിവു സ്വീകരണം നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ക്ഷേമത്തിനു കാരണമാകുന്നു (Psychological well being). ആത്മാവിനു സമാധാനം നല്കുന്നതിനുള്ള ദൈവം സ്ഥാപിച്ച മാർഗ്ഗമാണിത്. ഈശോയുടെ പരസ്യജീവിത ശുശ്രൂഷയിൽ പാപത്തിന്റെ അടിമത്വത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനെ മോചിക്കുന്ന ഈശോയെ നാം കാണുന്നു. തളർവാതരോഗിയോട് ഈശോ പറയുന്നത് നിന്റെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. അവൻ ഉടനെ കിടക്കയും എടുത്തുകൊണ്ടു പോകുന്നത് വി. മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം ഒമ്പതാം അദ്ധ്യായത്തിൽ നാം വായിക്കുന്നു. പാപമോചനം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആത്മാവിനും സൗഖ്യം നൽകുന്നു. പാപാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്നവരോടു ഈശോ സംസാരിക്കുകയും അവരെ എല്ലാവിധ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മോചിതരാക്കുന്നതും സുവിശേഷത്തിൽ നാം വായിക്കുന്നു. ഓരോ കുമ്പസാരത്തിലും ഇതേ അനുഭവമാണ് ലഭിക്കുന്നത്.

അനുരഞ്ജന കൂദാശയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന മാനസിക സൗഖ്യങ്ങൾ

1. ആത്മജ്ഞാനം വർദ്ധിക്കുന്നു

നമ്മൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉള്ളതുപോലെ നമ്മളെ തന്നെ കാണുക എന്നതിന് ദൈവകൃപ ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ സ്വന്തം വീഴ്ചകൾക്കും, ബലഹീനതകൾക്കും നേരെ നാം അന്ധരാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകൾ കാണുന്നതിന് നാം പരുന്തും കണ്ണുള്ളവരാണ്. കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ശരിയായ ഒരുക്കവും, ആത്മശോധനയും ഏറ്റുപറച്ചിലും വൈദികൻ നല്കുന്ന ഉപദേശങ്ങളും നമ്മെ സ്വയം കാപട്യങ്ങളില്ലാതെ കാണുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

2. മോശം ശീലങ്ങൾ തിരുത്തപ്പെടുന്നു

മോശം പ്രവർത്തികളുടെ ആവർത്തനത്തിലൂടെയാണ് ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ദയയില്ലാത്ത വാക്കുകളോ, സ്വാർത്ഥമായ പെരുമാറ്റമോ നമുക്ക് ഉണ്ടാകാം. അത് നേടിയെടുത്തത് വർഷങ്ങളുടെ ആവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ടാകാം. സ്വാഭാവിക തലത്തിൽ, ഈ ദുശ്ശീലങ്ങളെ വിപരീത ഗുണങ്ങളാക്കി മാറ്റാൻ വർഷങ്ങളെടുക്കും. എന്നാൽ കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശയുടെ കൃപയാൽ മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ പ്രതീക്ഷകൾക്കും അതീതമായി റെക്കോഡ് സമയത്ത് ഈ ദുശ്ശീലങ്ങളെ നമുക്കു മറികടക്കുവാൻ സാധിക്കും.

3. മനഃസാക്ഷി ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

മനഃസാക്ഷി ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനെപ്പറ്റി സാധാരണ ആരും സംസാരിക്കാറില്ല. ശുദ്ധമനഃസാക്ഷി എന്നത് വ്യക്തമായി കാണുന്ന ഒന്നാണ്. ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും അത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നും നമുക്കു സഹജമായി പറഞ്ഞുതരും. ശുദ്ധമനഃസാക്ഷിയുടെ വിപരീതം നിർവികാരമായ മനഃസാക്ഷിയാണ്. ആളുകൾ തങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് തെറ്റാണെന്നു പോലും അറിയാതെ എല്ലാത്തരം തിന്മകളും പാപങ്ങളും ചെയ്യും. കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും ദൈവഹിതം തിരിച്ചറിയുവാൻ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു.

4. മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാൻ കൃപ ലഭിക്കുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ ആത്മസ്നേഹമാണ് തെറ്റു ചെയ്യാൻ പ്രേരണ നല്കുന്നത്. നിഷ്കളങ്കരായ പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളെ ആത്മസ്നേഹത്താൽ കൊല്ലാൻ മിക്ക രാജ്യങ്ങളുടെയും നിയമങ്ങളിൽ ലോകം നമ്മോടു പറഞ്ഞുതരുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ സ്വയം സ്നേഹത്തെ ചെറുക്കാനും ഈ ഇച്ഛകളെ ദൈവഹിതത്തിനു സമർപ്പിക്കാനും കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശ സഹായിക്കുന്നു. സ്വന്തം ജീവനെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കുവാൻ ഈശോ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

5. ആത്മനിയന്ത്രണം കൈവരുന്നു

ആത്മനിയന്ത്രണത്തെ നിർവചിക്കുന്നത് 'സ്വയം പ്രേരണകൾ, വികാരങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന നിയന്ത്രണം' എന്നതാണ്. അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഗർഭം ധരിച്ച നിമിഷം മുതൽ സുഖകരമായതിനെ ആഗ്രഹിക്കാനും വേദനാജനകമായതിൽ നിന്ന് ഓടിപോകുവാനുമുള്ള സ്വയസിദ്ധമായ പ്രവണത ഇതിനകം തന്നെ നമുക്കുണ്ട്. ആത്മനിയന്ത്രണം അർത്ഥമാക്കുന്നത് സൃഷ്ടാവിന്റെ മനസ്സിനോടും ഇച്ഛയോടും പൊരുത്തപ്പെടുവാനുള്ള നമ്മുടെ പ്രേരണകളുടെ വൈദഗ്ധ്യമാണ്. നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതെല്ലാം അവന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് വിരുദ്ധവുമല്ല. ആത്മനിയന്ത്രണമെന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ അനന്തമായ മനസ്സിനോടും ഇച്ഛയോടും പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രാവണ്യം നേടുക എന്നതാണ്. അനുരഞ്ജന കൂദാശ ദൈവത്തിന്റെ മനസ്സിനോടും നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ചേർത്തുവയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുന്നതിന്റെ അനുഭവമാണ് ഹൃദയശാന്തി. നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ചെയ്യുന്നതിൽ സമാധാനമില്ല. സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ പലപ്പോഴും അത് നരകമായി മാറുന്നു. നാം ഹൃദയസമാധാനം ആസ്വദിക്കാൻ ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അവൻ കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശ സ്ഥാപിച്ചത്. നമ്മുടെ പരാജയങ്ങൾ എത്ര നിസ്സാരമെന്നു തോന്നിയാലും നാം

ഏറ്റുപറയുന്നതിന്റെ തോതനുസരിച്ച് ആഴത്തിൽ സമാധാനമുള്ളവരാകും.

6. കോപവും വെറുപ്പും ശമിക്കുന്നു.

കോപം എന്ന വികാരത്തിന് നന്മവശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും നമ്മിൽ പലപ്പോഴും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത് ദോഷവശങ്ങളാണ്. കോപം പലപ്പോഴും അസ്ഥാനത്തുകയറിവന്നു വലിയ വിപത്തുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. കോപം കുടുംബബന്ധങ്ങളെയും, സമൂഹബന്ധങ്ങളെയും തച്ചുടക്കുന്നു. കോപത്തിന് പല ഭാവഭേദങ്ങളുണ്ട്. അവ താഴെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

* അസ്വസ്ഥത: ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു സംഭവിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥത
* വൈരാഗ്യം: പകയോടെ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളോടും വ്യക്തികളോടും അനുഭവപ്പെടുന്ന മനോവികാരം
* നീരസം: ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരത്തിനു വിഘ്നമാവുന്നവരോടു തോന്നുന്ന വിരോധം
* വെറുപ്പ്: ആരോടെങ്കിലോ മനസ്സിൽ തോന്നുന്ന വിരോധം
* പുച്ഛം: മനസ്സിന്റെ തീവ്രമായ ഇഷ്ടക്കേടുകൾ
* രോഷം: അക്രമാസക്തമായ പെരുമാറ്റം
* അക്ഷമ: നിസ്സാരകാര്യത്തിൽ പോലും നമ്മിലുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥത
* നിഷ്ക്രിയത: പ്രവർത്തനരാഹിത്യവും ഉന്മേഷമില്ലായ്മയും

കുമ്പസാരത്തിൽ നമ്മുടെ വീഴ്ചകൾ ഏറ്റുപറയുന്നതിലൂടെ കോപാകുലമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ശാന്തമാകുക എന്നത് മഹത്തരമാണ്, ദൈവീകമാണ്. അരിശത്താൽ സഹോദരനെ കൊലചെയ്ത കായേലിന്റെ മാനസിക അവസ്ഥ ബൈബിൾ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. സകലചരാചരങ്ങളും തന്നെ തിരസ്കരിക്കുന്നതായും, ആർക്കും സ്വീകാര്യനല്ലാതെ അലഞ്ഞുനടക്കേണ്ടിവരുമെന്നും അവൻ ഭയപ്പെടുന്നു. കാണുന്നവരെല്ലാം തന്നെ കൊല്ലാൻ വരുന്നതാണെന്ന മാനസിക വിഭ്രാന്തി അവനുണ്ടായി. അരിശപ്പെടുമ്പോൾ മനസ്സിന്റെ ശാന്തത നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ് ഇത്തരം അനുഭവമുണ്ടാകാൻ കാരണം. കോപത്താൽ അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സിനെ കുമ്പസാരത്തിലൂടെ ശാന്തഭാവത്തിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവരുവാൻ സാധിക്കും. ദൈവം ക്ഷമിച്ചു എന്ന ബോധ്യം അതിനു സഹായിക്കും.

കുമ്പസാരമെന്ന കൂദാശ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ നടന്ന സംഭവങ്ങളിലേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞുനോക്കി പരിചിന്തനത്തിനു സഹായിക്കുന്നു. തന്നെത്തന്നെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്വയം കുറവുകൾ അംഗീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്വയവും മറ്റുള്ളവരോടും ക്ഷമിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ക്ഷമിക്കുന്നത് ഒരു നിമിഷത്തെ പ്രവർത്തിയല്ല. അത് ഒരു പരിണാമമാണ്. വാക്കാൽ പറഞ്ഞാലുടൻ ക്ഷമിക്കണമെന്നില്ല. മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുവാൻ സമയം ആവശ്യമാണ്. കുമ്പസാരത്തിൽ കർത്താവ് മുറിവുണക്കുന്നു. ക്ഷമിച്ചതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അടയാളമാണ് മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളില്ലാതെ ശത്രുവിനെ സമീപിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.

ഉപസംഹാരം

പിശാചുബാധിതർ ഈശോയെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിലൂടെ ഛിന്നഭിന്നമായ മാനസിക നില വീണ്ടെടുത്ത് ഈശോയെ അനുഗമിക്കുന്നു. കല്ലറകൾക്കിടയിൽ വസിച്ചിരുന്ന പിശാചുബാധിതരുടെ സ്വഭാവം പാപം ചെയ്യുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അവസ്ഥയാണ്. സ്വയവും മറ്റുള്ളവരോടുമുള്ള ബന്ധം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ഈശോ അവന്റെ അടുത്തു ചെന്ന് സംസാരിച്ച് അവനു മോചനം നൽകുന്നു. കുമ്പസാരത്തിലൂടെ നമ്മിൽ സംഭവിക്കുന്നത് ഇതുതന്നെയാണ്. നമുക്കു സമഗ്രമായ വിമോചനം ലഭിക്കുന്നു.

ആശംസകൾ

കെ.സി.വൈ.എം. സംസ്ഥാന സമിതി 2025 വർഷത്തെ ജനറൽ സെക്രട്ടറിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനത്തിൽ വെണ്ണിക്കുളം മേഖലയിലെ പുല്ലാട് ഇടവകാംഗമായ ***ശ്രീ. ജോബിൻ ജോസ്.*** *എറണാകുളം രാജഗിരി കോളേജിലെ കൊമേഴ്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറാണ്.*

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

കേരള സർവകലാശാല എഞ്ചിനിയറിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ രണ്ടാം വർഷ കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് ആൻഡ് എഞ്ചിനിയറിംഗ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ***ടെനി കാതറിൻ ടോണി*** *സ്വന്തമായി ഡ്രോൺ നിർമ്മിച്ച് ശ്രദ്ധ നേടി. തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനത്തിലെ തോട്ടഭാഗം ഇടവകാംഗമാണ്.*

www.malankaralibrary.com

ജാലകം

മെർലിൻ റ്റി. മാത്യു

എന്തു സംഭവിച്ചാലും ചിരിക്കാൻ ആകട്ടെ

ചിരിക്കും സന്യാസിമാർ എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന മൂന്നു സ്നേഹിതർ, ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്നു. അവർ എപ്പോഴും ചിരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതുകണ്ടു നിൽക്കുന്നവരും ചിരിക്കും. ആ ചിരി അങ്ങനെ നാടെങ്ങും പടരും. അവർ കരയുന്നത് ആരും ഒരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ല. ഒരു ദിവസം അവരിലൊരാൾ മരിച്ചു. അപ്പോഴെങ്കിലും മറ്റു രണ്ടു പേർ കരയുമെന്ന് ആ ഗ്രാമവാസികൾ കരുതി. അവർ അപ്പോഴും ചിരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

നാട്ടുകാർ അവരോട് ചോദിച്ചു: 'കൂടെയുണ്ടായിരുന്ന ഉറ്റ സുഹൃത്തു മരിച്ചിട്ടും നിങ്ങൾ ചിരിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?' അവർ പറഞ്ഞു: 'ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരു പന്തയമുണ്ടായിരുന്നു. ആര് ആദ്യം മരിക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ. അവൻ ജയിച്ചു. ഞങ്ങൾ അവന്റെ വിജയം ആഘോഷിക്കുകയാണ്'. ഇതു കേട്ട് മറ്റുള്ളവരും ചിരിച്ചു.

ജീവിതം ഒരു ഘോഷയാത്രയാണോ, അതോ ഒരു വിലാപയാത്രയാണോ എന്നു തീരുമാനിക്കുന്നത് നാം വച്ചു പുലർത്തുന്ന മനോഭാവമാണ്. എന്തു സംഭവിച്ചാലും സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ ആഴമായ ഈശ്വരാശ്രയവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം. എന്തു സംഭവിച്ചാലും സന്തോഷിക്കുന്നവരെ ആർക്കാണു കരയിക്കാനാകുക? ഓരോ തോൽവിയിലും വിജയത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നവരെ ആർക്കു തളർത്താനാകും? ഒരു ചിരി ഒരായിരം പേരിലേക്കു പടരും. അവരും ചിരിക്കും. എന്നാൽ ആദ്യ ചിരിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവാകാൻ കഴിയുന്നവരാണ് യഥാർത്ഥ ഭാഗ്യവാന്മാർ/ഭാഗ്യവതികൾ! നമുക്കതിനായിരുന്നെങ്കിൽ? സർവ്വേശ്വരൻ സഹായിക്കട്ടെ.

വചനവർഷം റിപ്പോർട്ട്

ആമുഖം

മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാസഭ പുനരൈക്യത്തിന്റെ ശതാബ്ദി 2030 ൽ ആഘോഷിക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ 2024 സെപ്റ്റംബർ 20 മുതൽ 2025 സെപ്റ്റംബർ 19 വരെ വചനവർഷമായി ആചരിക്കുകയാണ്. എന്റെ വചനത്തിൽ വസിക്കുക എന്ന ആപ്തവാക്യത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായാണ് ഈ വർഷം നാം വചനവർഷത്തെ കാണുന്നത്.

വചനവർഷത്തിൽ സഭാതലത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ പരിപാടികളോടും ചേർന്നുനിന്നുകൊണ്ട് ഈ വർഷം ഏറ്റവും ഭംഗിയായ രീതിയിൽ വചനത്തിൽ നിമഗ്നയായിരിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ് തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനം. വിശുദ്ധ ലിഖിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴമായ അറിവും അനുഭവവും നമ്മുടെ അതിഭദ്രാസനത്തിലെ വിശ്വാസികൾക്ക് ലഭിക്കാൻ ഈ വചനവർഷം പ്രത്യേകമായി ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നു.

റിസോഴ്സ് ടീം പരിശീലനങ്ങൾ സഭാതലത്തിൽ

2024 ജൂലൈ, ഓഗസ്റ്റ് മാസങ്ങളിൽ തിരുവനന്തപുരത്ത് കാതോലിക്കേറ്റ് സെന്ററിലും ബഥനി മഠത്തിലുമായി ഓരോ ഭദ്രാസനങ്ങളിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വൈദികരും സിസ്റ്റേഴ്സും അത്മായരുംസഭയുടെ പരി. സുന്നഹദോസിന്റെ ബൈബിൾ കമ്മീഷൻ ചെയർമാൻ അഭി. യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെയും അഭി. സിൽവാനോസ് എപ്പിസ്കോപ്പായുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ പരിശീലനം നേടി. ഈ പരിശീലനത്തിൽ 100% ഹാജർ തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനത്തിൽ നിന്നും മാത്രം ആയിരുന്നു എന്നത് അഭിമാനകരമാണ്.

അതിഭദ്രാസനതലത്തിൽ

2024 സെപ്റ്റംബർ 13, 14 തീയതികളിൽ ശാന്തിനിലയത്തിൽ വച്ച് അതിഭദ്രാസന മുഖ്യവികാരി ജനറാൾ മോൺ. ഐസക് പറപ്പള്ളിൽ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ സഭയുടെ കൂരിയ മെത്രാൻ അഭിവന്ദ്യ സിൽവാനോസ് പിതാവ് ക്ലാസ്സുകൾ നയിക്കുകയും തുടർന്ന് വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളിലായി ലക്സിയോ ദിവീനായുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ നടത്തുകയും ചെയ്തു. 9 മേഖലയിൽ നിന്ന് വൈദികരും സന്യസ്തരും അത്മായരും ഉൾപ്പെടെ 27 പേർ പങ്കെടുത്തു.

വൈദികരുടെ പരിശീലനം

2024 ഓഗസ്റ്റ് 27 ന് നമ്മുടെ അതിഭദ്രാസനത്തിലെ മുഴുവൻ വൈദികർക്കും ലക്സിയോ ദിവീനായുടെ പരിശീലനം നൽകി അഭി. സിൽവാനോസ് പിതാവ് നേതൃത്വം നൽകിയ പരിശീലന പരിപാടിയിൽ അതിഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷൻ അഭിവന്ദ്യ തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് പിതാവ് ഉൾപ്പെടെ വൈദികർ 118 പേർ പങ്കെടുത്തു.

വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വിശുദ്ധ വായന (ലെക്സിയോ ദിവീന)

വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം എപ്രകാരം വായിക്കണം, വിചിന്തനം ചെയ്യണം, പ്രാർത്ഥിക്കണം, ധ്യാനിക്കണം, ജീവിക്കണം, സാക്ഷ്യം നല്കണം എന്നതിന്റെ പരിശീലനമാണ് ലെക്സിയോ ദിവീന. വിശുദ്ധ ബൈബിളിലെ കർത്താവിനെ കണ്ടുമുട്ടുവാനും അനുഭവിക്കുവാനും വിശ്വാസികളെ ഒരുക്കുന്നതോടൊപ്പം വിശുദ്ധ ലിഖിതത്തോട് ആഴമായ സ്നേഹവും ആദരവും രൂപപ്പെടുന്നതുവരെ വിശ്വാസികളെ ഒരുക്കുക എന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുക. ഈ വചനവർഷത്തിൽ സഭ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് ഈ വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വിശുദ്ധ വായനയ്ക്കാണ്.

ഇടവകയിലെ റിസോഴ്സ് ടീം പരിശീലനം

ഓരോ ഇടവകയിൽ നിന്നും സണ്ടേസ്കൂളിൽ നിന്നും 2 പേർ, എം.സി.വൈ.എം., എം.സി.എ., എം.സി.എം.എഫ്. എന്നീ സംഘടനകളിൽ നിന്ന് ഓരോരുത്തർ വീതം. അങ്ങനെ ഒരു ഇടവകയിൽ നിന്ന് 5 പേർ അടങ്ങുന്ന ഒരു ടീമിനെ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും അവർക്ക് അതാത് മേഖലകളിൽ വച്ച് പരിശീലനം നല്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിൻപ്രകാരം തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനത്തിൽ എല്ലാ മേഖലകളിലും പരിശീലനം നവംബർ മാസത്തോടെ പൂർത്തിയായി. മേഖ

www.malankaralibrary.com

ലകളിൽ പരിശീലനം നല്കുന്നതിനായി ഓരോ മേഖലയിൽ നിന്നും ഒരു വൈദികൻ, ഒരു സന്യാസിനി, ഒരു അല്മായൻ എന്നീ തലത്തിൽ സഭാതലത്തിൽ പരിശീലനം നല്കി നിയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.

റിസോഴ്സ് ടീം പരിശീലനം - മേഖലാതലങ്ങളിൽ

കോട്ടയം മേഖല

2024 സെപ്റ്റംബർ 7 ന് ഗിരിദീപം കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നോന്നു. കോട്ടയം മേഖല വികാരി പെരിയ ബഹു. വർഗ്ഗീസ് പള്ളിക്കൽ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ വചനവർഷ അതിരൂപത കോർഡിനേറ്റർ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ആയിരിക്കുന്ന ഫാ. ജോസ് തൈപ്പറമ്പിൽ, സി. ഫ്ളവർലിറ്റ് എസ്.ഐ.സി., ശ്രീ. വർഗീസ് എ. കരോട്ട്പുത്തൻപുരയ്ക്കൽ ഇവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്നു. 18 ഇടവകകളിൽ നിന്നായി 71 പേർ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ ഈ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തവരെ പ്രാർത്ഥന യോഗ ലീഡേഴ്സിന് വേണ്ടി ക്രമീകരിക്കുന്ന പരിശീലനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ചു.

നിരണം മേഖല

2024 ഒക്ടോബർ 19 ന് തലവടി നോർത്ത് ഇടവകയിൽ വച്ച് ഇടവക വികാരി ഫാ. ജോൺ പഠിപ്പുരയ്ക്കൽ (Snr) അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ റവ. സി. സംലഭ്യ എസ്.ഐ.സി. യും വചനവർഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. ജോസഫ് കരിപ്പായിൽ, സി. മേബിൾ എസ്.ഐ.സി., ശ്രീ. രാജു എൻ. റ്റി. എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. 11 പള്ളികളിൽ നിന്നായി 47 അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു.

റാന്നി മേഖല

2024 ഒക്ടോബർ 11 ന് റാന്നി ചെത്തോങ്കര ദൈവാലയത്തിൽ വച്ച് റാന്നി മേഖല വികാരി പെരി. ബഹു. ഷാജി ബഹനാൻ ചെറുപാലത്തിങ്കൽ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. അലക്സ് തോമസ് ഒ.സി.ഡി., സി. ജോസി എസ്.ഐ.സി., ശ്രീമതി ബിൻസി പൊടിപ്പാറ എന്നിവർ ചേർന്ന് നടത്തി. 16 ഇടവകകളിൽ നിന്നായി 77 പേർ പങ്കെടുത്തു.

മല്ലപ്പള്ളി മേഖല

2024 സെപ്റ്റംബർ 11 ന് ചെങ്ങരൂർ ബഥനി മഠത്തിൽ വച്ച് മേഖല വികാരി പെരി. ബഹു. തോമസ്കുട്ടി പതിനെട്ടിൽ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിപാടിയിൽ മേഖല കോർഡിനേറ്റർ യൽദോ മോഴശ്ശേരിൽ അച്ചൻ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ റവ. സി. ആനീസ് എസ്.ഐ.സി., ശ്രീ. പി.പി. പൗലോസ് പുത്തൻവീട്ടിൽ എന്നിവർ ചേർന്ന് നേതൃത്വം നൽകി. 14 പള്ളികളിൽ നിന്നായി 63 പേർ പങ്കെടുത്തു.

വെണ്ണിക്കുളം മേഖല

2024 സെപ്റ്റംബർ 5 ന് വെണ്ണിക്കുളം ദൈവാലയത്തിൽ വച്ച് മേഖല വികാരി പെരി. ബഹു. ജോസ് പൊയ്കയിൽ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ റവ. സി. പോൾസി എസ്.ഐ.സി.യും ശ്രീമതി സിസിലി രാജനും ചേർന്ന് നേതൃത്വം നൽകി. 16 പള്ളികളിൽ നിന്ന് 73 പേർ പങ്കെടുത്തു.

കുമളി മേഖല

2024 ഒക്ടോബർ 10 ന് കുമിളി ദൈവാലയത്തിൽ വച്ച് അതിഭദ്രാസന വികാരി ജനറാളും കുമിളി മേഖല വികാരിയുമായ മോൺ. സാബു മരുതൂർ അച്ചൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കരിമ്പനക്കൽ, സി. റോസ് തെരേസ് എസ്.ഐ.സി. എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. തുടർന്ന് മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ

www.malankaralibrary.com

പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷൻ നടത്തി. 16 ഇടവകകളിൽ നിന്ന് 61 പേർ പങ്കെടുത്തു.

എരുമേലി മേഖല

2024 സെപ്റ്റംബർ 29 ന് മുക്കട ദൈവാലയത്തിൽ വച്ച് മേഖല വികാരി പെരി. ബഹു. സ്കറിയ വട്ടമറ്റം അച്ചന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന മേഖല സംഗമ വേദിയിൽ കൂരിയ മെത്രാൻ അഭി. സിൽവാനോസ് പിതാവ് ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. 400 ഓളം അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു. പിന്നീട് 2024 നവംബർ 3 ന് എരുമേലി ദൈവാലയത്തിൽ വച്ച് ലക്സിയോ ദിവീനയുടെ പരിശീലന പരിപാടി നടന്നു. മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. തോമസ് കല്ലുപുരയ്ക്കൽ, സി. സംലഭ്യ എസ്.ഐ.സി. എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ശ്രീ. വർഗീസ് കുര്യൻ തുടർന്ന് ഇടവക തലത്തിൽ നടക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. 10 പള്ളികളിൽ നിന്ന് 60 പേർ പങ്കെടുത്തു.

തിരുവല്ല മേഖല

2024 സെപ്റ്റംബർ 22 ന് തിരുവല്ല കത്തീഡ്രൽ ദൈവാലയത്തിൽ മേഖല വികാരി ഫാ. മാത്യു പുനക്കുളം അച്ചൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷൻ തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത വചനവർഷം മേഖല തലത്തിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 400 ഓളം അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു. പിന്നീട് 2024 നവംബർ 2 ന് ശാന്തി നിലയത്തിൽ വച്ച് മേഖല വികാരി ഫാ. മാത്യു പുനക്കുളം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു. ലക്സിയോ ദിവീനായുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷന് മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. തോമസ് കാഞ്ഞിരത്തത്തിങ്കൽ, സി. ശാന്തി എസ്.ഐ.സി., ശ്രീ. കെ. സി. വർഗീസ് തോപ്പിൽ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. 14 പള്ളികളിൽ നിന്ന് 52 പേർ പങ്കെടുത്തു.

കട്ടപ്പന മേഖല

2024 നവംബർ 23 ന് കട്ടപ്പന ജ്യോതിസ് പാസ്റ്ററൽ സെന്ററിൽ മേഖല വികാരി ഫാ. ഈപ്പൻ പുത്തൻപറമ്പിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു. മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സ് ഫാ. ഏബ്രഹാം വലിയകുളത്തിങ്കൽ, സി. തേജസ് മേരി എസ്.ഐ.സി., ശ്രീമതി ആനി തോമസ് പീടികയിൽ എന്നിവർ ലക്സിയോ ദിവീനായുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ സെഷന് നേതൃത്വം നൽകി. 16 പള്ളികളിൽ നിന്ന് 90 പേർ പങ്കെടുത്തു.

ലെക്സിയോ ദിവീനാ പരിശീലനം പ്രാർത്ഥനായോഗത്തിൽ

ഇടവകകളിലെ പ്രാർത്ഥനാകൂട്ടായ്മകൾ വചനാഭിമുഖ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെട്ട് നടക്കുന്നതിനായി ലെക്സിയോ ദിവീനാ എന്ന വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വിശദമായ വായനയുടെ പരിശീലനം മേഖലകളിൽ ക്രമീകരിച്ചുവരുന്നു. ഇതിനോടകം മൂന്ന് മേഖലകളിൽ നടന്നു. ബാക്കിയുള്ള മേഖലകളിൽ ഈ മാസം തീർക്കത്തക്കവണ്ണം ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

www.malankaralibrary.com

ലെക്സിയോ ദിവീനാ പരിശീലനം MCA, MCYM, MCMF എന്നീ സംഘടനകളിൽ

ഈ വചനവർഷത്തിൽ ലെക്സിയോ ദിവീനാ എന്ന ബൈബിൾ വായന രീതിയുടെ പരിശീലനം അതിഭദ്രാസനത്തിലെ മേഖലാതലങ്ങളിൽ രണ്ടുമാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ നടക്കുന്ന MCA, MCYM, MCMF എന്നീ സംഘടനകളുടെ മേഖലാകൂട്ടായ്മയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം നടത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

ബൈബിൾ പഠനം ഓൺലൈനിൽ

2024 സെപ്റ്റംബർ 20 മുതൽ 2025 സെപ്റ്റംബർ 19 വരെ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 2 മണിക്കൂർ വീതമുള്ള ബൈബിൾ പഠനം മലങ്കര കാത്തലിക് ടിവി യുട്യൂബ് ചാനലിലൂടെ നടത്തപ്പെടുന്ന ബൈബിൾ പഠനം പരിപാടിക്കായി ഓരോ മേഖലയിലും ബൈബിൾ പഠിക്കുന്നവരുടെ വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് ക്രിയേറ്റ് ചെയ്യുകയും അതിലൂടെ ക്ലാസ്സുകൾ അയച്ചുകൊടുത്ത് പരിശീലനം നടത്തി വരുന്നു. അതിഭദ്രാസനത്തിൽ 351 പേർ ആദ്യ പരീക്ഷ എഴുതി പാസായി.

വചനപ്രഘോഷണ പരിശീലനം

വചനവർഷത്തിൽ വചനം പഠിച്ച് പ്രഘോഷിക്കുന്നവരായി സഭാമക്കളെ വളർത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സഭാതലത്തിൽനിന്നും ക്രമീകരിക്കുന്ന വചനപ്രഘോഷണ പരിശീലനത്തിൽ അതിഭദ്രാസനത്തിൽനിന്നും വിവിധ ഇടവകകളിൽ നിന്നായി 93 പേർ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

വചനവർഷ സ്പെഷ്യൽ ഐക്യദീപം

വചനവർഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുടുംബങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിനായി അതിഭദ്രാസനത്തിന്റെ മുഖപത്രമായ ഐക്യദീപം മാസിക ഒക്ടോബർ ലക്കം സ്പെഷ്യൽ എഡിഷനായി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഐക്യദീപത്തിന്റെ ചീഫ് എഡിറ്റർ ഫാ. വർഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ അച്ചനോടുള്ള നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ബൈബിൾ പാരായണം ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ

ഒരു വർഷംകൊണ്ട് ബൈബിൾ മുഴുവൻ വായിച്ചു തീർക്കാനുള്ള രീതിയിൽ സന്ധ്യയ്ക്ക് പുതിയനിയമത്തിൽ നിന്ന് 2 അദ്ധ്യായവും പ്രഭാതത്തിൽ പഴയനിയമത്തിൽ 2 അദ്ധ്യായവും തുടർച്ചയായി വായിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു വർഷം കൊണ്ട് ബൈബിൾ വായന പൂർത്തിയാക്കുന്ന രീതിയിൽ ഓരോ ഇടവകയിലും ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്തു വരുന്നു. അതിഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷന്റെ പ്രത്യേക താല്പ്പര്യപ്രകാരം ബഹു. ഡാനിയേൽ പൂവണ്ണത്തിലച്ചൻ നയിക്കുന്ന ബൈബിൾ ഒരു വർഷംകൊണ്ട് വായിച്ച് പഠിക്കുന്ന പദ്ധതി എല്ലാ ഇടവകകളിലും വചനവർഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് പ്രോത്സഹാപ്പിച്ചുവരുന്നു.

ബൈബിൾ വാക്യരചന

ഇടവകതലത്തിൽ സന്ദർഭമനുസരിച്ച് മനഃപാഠമാക്കാനുള്ള ബൈബിൾ വാക്യം പഠിക്കുക എന്നുള്ള ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി മൂന്ന് നോമ്പ് മുതൽ പെന്തക്കോസ്തി വരെയുള്ള 120 ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് 100 വാക്യങ്ങളെങ്കിലും അതിഭദ്രാസനത്തിലെ മക്കൾ ഒരുമിച്ചു പഠിക്കുന്ന പദ്ധതി **'ഈത്ത് ദാമോ' (നൂറുമേനി)** എന്ന പേരിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

5 മാസത്തെ അതിഭദ്രാസനത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തൽ

വചനവർഷം സഭയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ടതിനുശേഷം 5 മാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ അതിഭദ്രാസനത്തിൽ മേഖലാതലത്തിലും ഇടവകതലത്തിലും നടന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനായി അഭിവന്ദ്യ പിതാവിന്റെയും വന്ദ്യ ജനറാളച്ചന്റെയും അതിഭദ്രാസന കോർഡിനേറ്ററിന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ രൂപതയിലെ 9 മേഖലകളിൽനിന്നും 8 മേഖല കോർഡിനേറ്റേഴ്സായ വൈദികരും ഒരു അല്മായനും 2025 ഫെബ്രുവരി 28 ന് തിരുവല്ല ശാന്തിനിലയത്തിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടി അതിഭദ്രാസനത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തി റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിച്ചു.

ഉപസംഹാരം

വചനവർഷം ഏറ്റവും അനുഗ്രഹപ്രദമാക്കുവാൻ ദൈവവചനം പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം വായിക്കുകയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സമൂഹമായി നമ്മുടെ സഭ സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. വചനനിറവും പരിശുദ്ധാത്മാഭിഷേകവും ഒരു സഭയുടെ അന്തസത്തയെ വെളിവാക്കുന്നതാണ്. വചനവർഷത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് എല്ലാവിധ സഹായസഹകരണങ്ങളും നല്കുന്ന വിവിധ അപ്പോസ്തലേറ്റുകളുടെ ഡയറക്ടേഴ്സ്, മേഖല വികാരിമാർ, വന്ദ്യ വികാരി ജനറാളച്ചന്മാർ അതിലുപരിയായി പരിശുദ്ധ സൂന്നഹദോസിന്റെയും സഭയുടെയും പൊതു തീരുമാനങ്ങൾ തന്റെ അതിഭദ്രാസനത്തിൽ ഏറ്റവും ഭംഗിയായി നടക്കണമെന്ന ആഗ്രഹത്തോടെ എല്ലാവിധ അനുഗ്രഹാശിസുകളും പിന്തുണയും നല്കുന്ന നമ്മുടെ അതിഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷൻ തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായ്ക്കും നന്ദി അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സഭയുടെ പരിശുദ്ധ സൂന്നഹദോസ് മുമ്പാകെ ഈ റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കുന്നു.

തയ്യാറാക്കിയത് : ഫാ. മാത്യു പൊട്ടുകുളത്തിൽ
(വചനവർഷ കോർഡിനേറ്റർ, തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനം)

www.malankaralibrary.com

റാഗിങ്ങിന് ആര് മണികെട്ടും?

ജോബി ബേബി
(നേഴ്സ്, കുവൈറ്റ്
ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം)

അതിക്രൂരമായ റാഗിങ് വാർത്തയിൽ കേരളം വീണ്ടും നടുങ്ങുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷം വയനാട് പൂക്കോട് വെറ്റിനറി സർവകലാശാല ക്യാമ്പസിൽ ആൾക്കൂട്ട വിചാരണ നടത്തി ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ ഇല്ലാതാക്കിയ സംഭവം മറക്കുന്നതിന് തൊട്ടുമുൻപ് ഇതാ വീണ്ടും കോട്ടയം ഗാന്ധിനഗർ നഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ മനുഷ്യമനസ്സിനെ ഞെട്ടിക്കുന്ന മൃഗീയ ക്രൂരത ഏവരെയും അതിയായി വേദനിപ്പിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് ഇത്തരത്തിലുള്ള റാഗിങ് സംഭവങ്ങൾ കേരളത്തിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

എന്താണ് റാഗിങ്?

ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയെ ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ഉപദ്രവിക്കുക, അധിക്ഷേപിക്കുക, അയാൾക്ക് നാണക്കേട് ഉണ്ടാകാവുന്ന വിധത്തിൽ പെരുമാറുക, പരിഹാസപാത്രമാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള തമാശകൾ കാണിക്കുക എന്നതും കൂടാതെ അയാൾ സാധാരണ ഗതിയിൽ ചെയ്യാത്ത കാര്യങ്ങൾ അവരെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നതും റാഗിങ്ങിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്ന കാര്യമാണ്. കളിയാക്കുന്നത്, വഴക്ക് പറയുന്നത്, വേദനിപ്പിക്കുന്നത്, മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നത് എല്ലാം റാഗിങ്ങിന്റെ പരിധിയിൽപെടുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മാനസികമായും ശാരീരികമായും വിഷമം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏതൊന്നിനെയും റാഗിങ്ങിന്റെ പരിധിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. റാഗിങ് നടത്തുന്നത് ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിൽ മാത്രമല്ല പുറത്തു വച്ചോ അയാൾ താമസിക്കുന്ന ഹോസ്റ്റൽ പോലുള്ള മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിൽ വച്ചോ ഒക്കെ നടത്തുന്നതും റാഗിങ്ങിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നു.

കൗമാരമനസ്സുകളുടെ സാഹസ താൽപര്യങ്ങളോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവർക്ക് മുന്നിൽ 'ഹീറോ' ആവാനുള്ള മനോഗതിയും 'റാഗിങ്' അക്രമങ്ങൾക്ക് പിറകിലുണ്ട്. അധികാരം പ്രയോഗിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ തങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാനുമുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളാണ് ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾക്ക് പിറകിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെ കൂടുതലായി പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത്.

www.malankaralibrary.com

ക്രൂരതക്ക് പിറകിലെ മനസ്സുകൾ

കൗമാരമനസ്സുകളുടെ സാഹസ താൽപര്യങ്ങളോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവർക്ക് മുന്നിൽ 'ഹീറോ' ആവാനുള്ള മനോഗതിയും 'റാഗിങ്' അക്രമങ്ങൾക്ക് പിറകിലുണ്ട്. അധികാരം പ്രയോഗിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ തങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാനുമുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളാണ് ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾക്ക് പിറകിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെ കൂടുതലായി പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത്. താരതമ്യേന ദുർബലരായവരെ അധീനതയിലാക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷവും ചിലരെ ഇതിനെല്ലാം പ്രേരിപ്പിച്ചേക്കാം. മുൻകാലങ്ങളിൽ അനുഭവിച്ച പീഡനങ്ങളുടെ പ്രതികാരമായും ചിലർ റാഗിങ്ങുകളെ കാണുന്നുണ്ട്.

ക്രൂരമായ റാഗിങ്ങിൽ ഏർപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽ കാണുന്ന മാനസിക പ്രശ്നമാണ് 'സാമൂഹികവിരുദ്ധ മനോവൈകല്യം' (Antisocial personality disorder). ഇക്കൂട്ടർ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുകയോ പരിഗണിക്കുകയോ ചെയ്യില്ല എന്നു മാത്രമല്ല പ്രവൃത്തികളിൽ അൽപംപോലും കുറ്റബോധവും പ്രകടിപ്പിക്കില്ല. ഇത്തരം മാനസികാവസ്ഥയുടെ കൂടെ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് പോലുള്ള ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം കൂടിയുണ്ടെങ്കിൽ അതു കൂടുതൽ വിനാശകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ഇന്ധനമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ പങ്ക്

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ വ്യാപകമായിരിക്കുന്ന

ലഹരി ഉപയോഗത്തിലും ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കാര്യമായ പങ്ക് ലഹരിയുപയോഗിക്കുന്നതോടെ വ്യക്തിയുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലെ 'പ്രീഫ്രോൽ ലോബ്' (Prefrontal lobe) എന്ന ഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബോധപൂർവമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗമാണിത്. ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വവും സാമൂഹികമായി പെരുമാറേണ്ട രീതികളെയും രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് ഈ ഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ്. കൂടാതെ, തെറ്റുകളും കുറ്റകൃത്യങ്ങളും നടത്താനുള്ള സ്വാഭാവികമായ പ്രേരണകളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതും നിഷേധാത്മകമായ വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും 'പ്രീഫ്രോ ൽ ലോബ്' തന്നെ. മനുഷ്യനെ മൃഗങ്ങളിൽനിന്ന് വേർതിരിക്കുന്നത് മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഈ ഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനമാണ് എന്ന് ചുരുക്കിപ്പറയാം.

മറ്റുള്ളവരുടെ വേദനയിൽ ആഹ്ലാദിക്കുന്നവർ

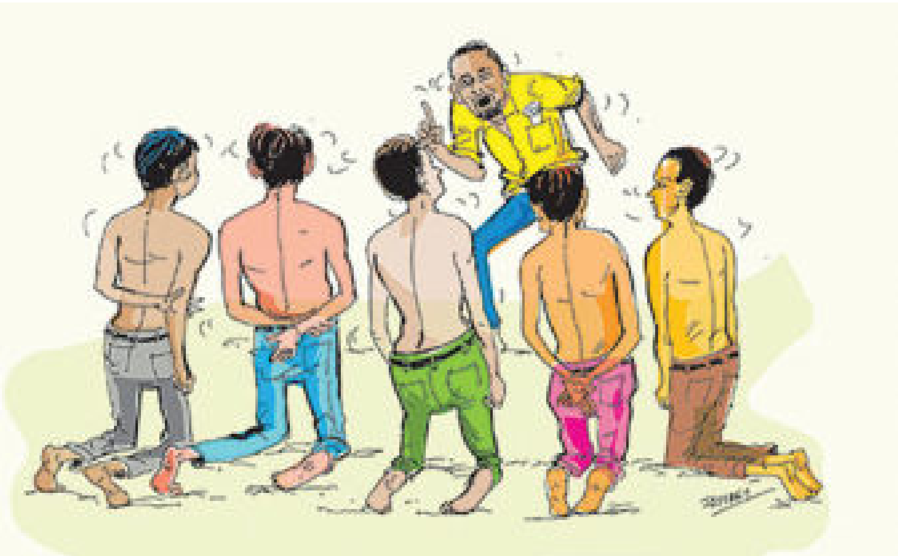
മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കാനും അതിൽ ആഹ്ലാദവും സംതൃപ്തിയും ഒരുതരം ലഹരിയും കണ്ടെത്തുന്ന 'സാഡിസ്റ്റ് പ്രവണത' റാഗിങ്ങിനെ കൊടുംക്രൂരതകളിലേക്കും അക്രമങ്ങളിലേക്കും നയിക്കാറുണ്ട്. ഒരു വേട്ടക്കാരന് ഇരയെ വേട്ടയാടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന അനുഭൂതിക്ക് സമമായ വികാരമാണ് ഇവിടെ പലപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ 'സാഡിസ്റ്റിക് പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോഡർ' (Sadistic personality disorder) എന്നാണ് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്തരം വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങളുള്ളവർ 'ഇര'യുടെ വേദന കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് കൂടുതൽ ആഹ്ലാദം കണ്ടെത്തുന്നവരാണ്. അതുകൊണ്ടാണവർ ക്രൂരപ്രവൃത്തികൾ വീഡിയോയിൽ പകർത്തുന്നതും അതുകണ്ട് വീണ്ടും ആഹ്ലാദിക്കുന്നതും.

www.malankaralibrary.com

മുൻ കാലങ്ങളിൽ മദ്യം, പുകവലി പോലുള്ള ലഹരികളാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവന്നിരുന്നതെങ്കിൽ ഇന്നു പുതുതായി രംഗത്തുവരുന്ന രാസലഹരികളാണ് വില്ലന്മാരായി മാറുന്നത്. കടുത്ത പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇടയുള്ള ഇത്തരം ലഹരിയുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ അത് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് തങ്ങൾ എന്താണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ പോലും കഴിയാതെ വരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നിയമവ്യവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധമോ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾക്കുള്ള ശിക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയമോ ഇക്കൂട്ടർക്ക് നഷ്ടമാവുന്നു. ഫലമോ, സമാനതകളില്ലാത്ത ക്രൂരതകളിൽ ഏർപ്പെടാൻ ഇവർക്ക് ഒരു മടിയുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു.

സംഘം ചേരുമ്പോഴുണ്ടാവുന്ന ആവേശം

ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒറ്റക്ക് നടത്താൻ കഴിയുന്ന ക്രൂരകൃത്യങ്ങൾക്ക് ഒരു പരിധിയുണ്ടെങ്കിൽ സംഘം ചേർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും പരിധി



യുണ്ടാവാറില്ല. ഒന്നിലധികം പേർ ചേർന്ന് അക്രമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അവിടെ ഒരു മത്സരബുദ്ധി ഉയർന്നുവരും. ഇതിന്റെ ഫലമായി കൂടുതൽ പീഡിപ്പിക്കുന്നവരായി മാറാനുള്ള ഒരു ആവേശം ഉണ്ടാവാനും ഇടയുണ്ട്.

പ്രതികാര ഭയം സൃഷ്ടിക്കുന്ന നിശ്ശബ്ദത

റാഗിങ് ഇരകൾ പലപ്പോഴും സംഭവങ്ങൾ പുറത്തുപറയാൻ ഭയപ്പെടുന്നത് കാമ്പസിൽ തുടർന്ന് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന പീഡനങ്ങളെയോ അക്രമ

കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ തെളിയിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ ആവശ്യമായ പരാതികളും സാക്ഷിമൊഴികളും കൃത്യമായ അന്വേഷണങ്ങളും ആവശ്യമാണെന്നിരിക്കെ, അധികാര രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ ഇടപെടലിലൂടെ ഇവ അട്ടിമറിക്കപ്പെടുകയാണ് പതിവ്.

ങ്ങളെയോ ഓർത്താണ്. അദ്ധ്യാപകരിൽനിന്നും സ്ഥാപനങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കേണ്ടതായ വൈകാരിക പിന്തുണയുടെ അഭാവവും ഇരയുടെ മനോനിലയെ ദുർബലമാക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനെല്ലാം പുറമെയാണ് നിയമങ്ങൾ കൃത്യമായി നടപ്പാക്കപ്പെടാത്ത സാമൂഹികാവസ്ഥ. റാഗിങ് ഇരകളുടെ മനസ്സിൽ ആഴത്തിലുള്ള മാനസികാഘാതം അവശേഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അപമാനം, നിരന്തരമായ ഭയം, അക്രമത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാവുന്ന ശാരീരിക പരിക്കുകൾ തുടങ്ങിയവ ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന മാനസികമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ഇത്തരം സംഭവങ്ങളെ തുടർന്ന് പല വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കടുത്ത വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, നിസ്സഹായത, പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡർ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നു. വൈകാരികമായ ഇത്തരം ആഘാതങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്കും പഠനരംഗത്തെ തകർച്ചയിലേക്കും അപൂർവമായാണെങ്കിലും ആത്മഹത്യാ ചിന്തകളിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം. പലർക്കും മനോരോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സകൾ തേടേണ്ടിയും വന്നേക്കാം.

നിയമങ്ങളിലെ പഴുതുകൾ

ഏതെങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിനകത്തോ പുറത്തോ റാഗിങ് നടത്തുകയോ റാഗിങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കുകയോ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഏതൊരാളും കുറ്റം തെളിയിക്കപ്പെട്ടാൽ രണ്ടുവർഷം വരെ തടവ് ശിക്ഷയും പതിനായിരം രൂപ പിഴയുമാണ് നിലവിലുള്ള നിയമം നൽകുന്ന ശിക്ഷ. കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ തെളിയിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ ആവശ്യമായ പരാതികളും സാക്ഷിമൊഴികളും കൃത്യമായ അന്വേഷണങ്ങളും ആവശ്യമാണെന്നിരി

www.malankaralibrary.com

ക്കെ, അധികാര രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ ഇടപെടലിലൂടെ ഇവ അട്ടിമറിക്കപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. പ്രതികൾക്ക് കൂടുതൽ ശിക്ഷയോടൊപ്പം തുടർപഠനവും ജോലി സാധ്യതകളും നിഷേധിക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് നിയമം കുറേക്കൂടി കർശനമാക്കിയാൽ മാത്രമേ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിലെ ഇത്തരം ക്രിമിനൽ വാസനകളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. കൂടാതെ, റാഗിങ്ങിനെ നേരിടാൻ കലാലയങ്ങളിലും സ്കൂളുകളിലും ഹോസ്റ്റലുകളിലും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുകയും വേണം.

കേരള റാഗിങ് നിരോധന നിയമം

സാമൂഹിക വിപത്തായ റാഗിങ്ങിന് എതിരെ കേരള നിയമസഭ 1998 കൊണ്ടുവന്ന നിയമമാണ് കേരള റാഗിങ് നിരോധന നിയമം 1998. കേരളത്തിലെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ റാഗിങ് തടയുക എന്നതാണ് ഈ നിയമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. 1998 ലാണ് പാസാക്കിയതെങ്കിലും മുൻകാല പ്രാബല്യം നൽകിയത് വഴി 1997 ഒക്ടോബർ 23 മുതൽ ഈ നിയമം പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നു. കേരളത്തിലെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ റാഗിങ് തടയുക എന്നതാണ് ഈ നിയമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം. ആകെ 9 വകുപ്പുകൾ മാത്രമേ ഈ നിയമത്തിൽ പറയുന്നുള്ളൂ എങ്കിലും അതിൽ വളരെ ശക്തമായ നിബന്ധനകളും നിയന്ത്രണങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. റാഗിങ്ങിനെതിരെ വളരെ ശക്തമായ നിയമം തന്നെ നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും അത് നടപ്പാക്കാൻ പറ്റാത്തതിന്റെ കാരണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. കോളേജിന്റെ റെപ്പ്യൂട്ടേഷൻ, രാഷ്ട്രീയക്കാരുടെയും അദ്ധ്യാപക സംഘടനയുടേയും വിദ്യാർത്ഥി യൂണിയനുകളുടേയും മറ്റും ഇടപെടലുകൾ, കുട്ടികളുടെ ഭാവി നശിക്കാൻ ഇടവരുന്നത്, ഇത്തരം കാര്യങ്ങളാണ് ശക്തമായ നടപടികളിൽ നിന്നും അധികൃതരെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നത്. നിയമം നടപ്പിലാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന ഇത്തരം ഘടകങ്ങളെ ഒരു പരിധി കവിഞ്ഞാൽ സമൂഹത്തെ കാര്യമായി ബാധിക്കും എന്നത് ഈ സംഭവം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിദ്യാർത്ഥിയോ മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷകർത്താവോ അദ്ധ്യാപകനോ ആണ് പരാതി നൽകേണ്ടത്. ഏത് സ്ഥാപനത്തിൽ വച്ചാണോ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നത് ആ സ്ഥാപനത്തിന്റെ തലവൻ അഥവാ ഹെഡ് ഓഫ് ദ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനാണ് പരാതി നൽകേണ്ടത്. ഹെഡ് ഓഫ് ദ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ എന്നത് പ്രിൻസിപ്പലോ, പ്രധാന അദ്ധ്യാപകനോ അല്ലെങ്കിൽ ആ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷന്റെ ചാർജുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിക്കോ ആണ്. റാഗിങ്ങിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു പരാതി ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ ഏഴു ദിവസത്തിനകം അന്വേഷണം നടത്തേണ്ടതാണ്. പരാതി ശരിയാണെന്ന് ബോധ്യമായാൽ ആരോപണ വിധേയനായ വിദ്യാർത്ഥിയെ സസ്പെൻഡ് ചെയ്യുകയും പരാതി പോലീസിന് കൈമാറുകയും വേണം.

റാഗിങ് നടത്തിയ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് അത് തെളിയിക്കപ്പെട്ടാൽ രണ്ടുവർഷം വരെ തടവ് ശിക്ഷയും 10,000 രൂപ പിഴ ശിക്ഷയായും വരെ ലഭിക്കുന്നതാണ്. കൂടാതെ പിന്നീട് വരുന്ന മൂന്ന് വർഷത്തേക്ക് മറ്റൊരു വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിലും തുടർന്ന് പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. ഒരു പരാതി കിട്ടിയാൽ നടപടിയെടുക്കേണ്ട സ്ഥാപനത്തിന്റെ അധികാരി കൂടി ഇതിന്റെ ഭാഗമായി മാറുന്നു. പരാതിയിൽ നടപടി എടുക്കാത്ത ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർ ആരാണൊ അവർക്ക് രണ്ടുവർഷം തടവും പതിനായിരം രൂപ പിഴയും വരെ കിട്ടാവുന്ന കുറ്റകൃത്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ മേലധികാരികൾ കുറെക്കൂടി ജാഗ്രത കാണിക്കേണ്ടതാണ്.

എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഒരു ആന്റി റാഗിങ് കമ്മിറ്റി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിൽ സിവിൽ പോലീസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻസ്, ലോക്കൽ മീഡിയ, എൻ.ജി.ഒ എന്നിവയും കൂടാതെ പ്രസ്തുത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനിലെ അദ്ധ്യാപക പ്രതിനിധികൾ, രക്ഷിതാക്കളുടെ പ്രതിനിധികൾ, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രതിനിധികൾ എന്നിവരും ഉണ്ടായിരിക്കണം. സ്ഥലം സർക്കിൾ ഇൻസെപ്കടറും ഈ കമ്മിറ്റിയിൽ എക്സ് ഒഫീഷ്യോ മെമ്പറാണ്. കൂടാതെ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരു ആന്റി റാഗിങ് സ്ക്വാഡ് രൂപീകരിക്കുകയും വേണം. റാഗിങ്ങിനെതിരെയുള്ള നിയമം വളരെ ശക്തമാണ്. ഏതൊരു നിയമവും നടപ്പാവുന്നത് അത് നടപ്പാക്കുവാൻ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോളാണ്. നിയമനിർമ്മാണം മാത്രം കൊണ്ട് കാര്യമില്ല അത് ഫലപ്രദമായി നടപ്പാക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു കൂടി ഗവൺമെന്റും അത് നടപ്പാക്കേണ്ട അധികാരികളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്ത പക്ഷം ഇനിയും ഇത്തരം റാഗിങ് സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

www.malankaralibrary.com

ഡോ. സാറാമ്മ ഏബ്രഹാം

Senior Resident, Dept of Community Medicine Pushpagiri Institute of Medical Sciences and Research Centre

അർബുദത്തെ അറിയാം, അതിജീവിക്കാം

എല്ലാ വർഷവും ഫെബ്രുവരി മാസം നാലാം തീയതി ലോക അർബുദ ദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. അർബുദരഹിത ജീവിതത്തിലേയ്ക്കുള്ള കേരളത്തിന്റെ യാത്ര "ആരോഗ്യം ആനന്ദം, അകറ്റാം അർബുദം" എന്ന പ്രതിരോധജനകീയ ക്യാമ്പയിനായി ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താവുന്ന സ്താനാർബുദം, ഗർഭാശയ അർബുദം എന്നിവയുടെ സ്ക്രീനിങ് പരിശോധനക്കാണ് ജനകീയ ക്യാമ്പയിൻ തുടക്കഘട്ടത്തിൽ മുൻതൂക്കം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഈ വേളയിൽ ഇന്ത്യയിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന അർബുദങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്കൊന്നറിയാം.

അർബുദം എന്ന വാക്കിന്റെ ജനനം ഗ്രീക്ക് ഭാഷയിലെ "കാർസിനോസ്" എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ്. "ഓങ്കോളജി" എന്ന പേരിൽ അർബുദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം നടത്തുകയും ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

എന്താണ് അർബുദം?

അർബുദത്തിനു കാരണമാകുന്ന ജനിതക ഘടനയെ രാസവസ്തുക്കളോ, മറ്റ് പ്രേരക ജീവിതശൈലികളോ ഉത്തേജിപ്പിക്കുമ്പോൾ സാധാരണയായി വിഘടിച്ചിരുന്ന കോശങ്ങൾ അമിതമായും, നിയന്ത്രണാതീതമായും വിഭജിക്കുന്നു.

ഏതൊക്കെയാണ് അത്തരം ഉത്തേജക ഘടകങ്ങൾ?

1. വായിലും മറ്റും മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, അത് ഉണങ്ങാനായി കോശങ്ങൾ പുതുതായി വിഭജിക്കും. എന്നാൽ പലതവണ ഈ സംഭവവികാസം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കോശങ്ങൾ അമിതമായി വളരാൻ ഇടയാകുന്നു.

2. വൈറസുകൾ : ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി/സി വൈറസുകൾ കരളിലെ അർബുദത്തിനും ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസുകൾ (.....16, 18) ഗർഭാശയ അർബുദത്തിനും ഹെലിക്കോബാക്ടർ പൈലോറി ആമാശയ അർബുദത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

3. ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാകപ്പിഴകൾ (ഉദാ: പുരുഷൻമാരിൽ മൂത്രാശയത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ട പ്രോസ്റ്റേറ്റ് അർബുദം)

4. ഭ്രൂണാവസ്ഥയിൽ ജനിതക ഘടനക്കുണ്ടാകുന്ന മുരടിക്കലുകൾ പുരുഷൻമാരിൽ വൃഷണത്തിലുണ്ടാകുന്ന അർബുദം, സ്ത്രീകളിൽ അണ്ഡാശയത്തിലുണ്ടാകുന്ന അർബുദം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.

5. അമിതമായി വേവിച്ചതും കൃത്രിമ ചേരുവകൾ ചേർത്തതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, എരിവ്, പുളി, മസാല തുടങ്ങിയവയുടെ നിരന്തരമായ ഉപയോഗം, പോഷകാഹാരക്കുറവ് തുടങ്ങിയവയും ഉത്തേജക ഘടകങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

* വായിലെ വെള്ളപ്പാട് – മിനുമിനുത്ത തടിച്ചു നില്ക്കുന്ന പാടുകൾ
* കവിളിന്റെ ഉൾഭാഗത്ത് വായുടെ രണ്ട് വശങ്ങളിലും പൊടി വിതറിയ പോലുള്ള വെള്ളപ്പാടുകൾ
* വെള്ളപ്പാടുകൾക്കിടയിൽ വ്രണവും ചുവന്ന നിറവും ഇടകലർന്ന് കാണുക
* വായ തുറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, നാവ് പുറത്തേക്ക് നീട്ടാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
* വായിൽ തുടർച്ചയായി പുണ്ണ് വരുകയും അത് ഉണങ്ങാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക
* കഴുത്തിൽ ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള മുഴകൾ

ഇന്ത്യയിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന അർബുദങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

സ്ഥാനം	പുരുഷൻമാരിൽ	സ്ത്രീകളിൽ
1	വായ/ചുണ്ട്	സ്തനാർബുദം
2	ശ്വാസകോശം	ഗർഭാശയം
3	അന്നനാളം	അണ്ഡാശയം
4	വൻകുടൽ/മലദ്വാരം	വായ/ചുണ്ട്
5	ആമാശയം	വൻകുടൽ/മലദ്വാരം

വായ/ചുണ്ടിലെ അർബുദം – കാരണങ്ങൾ

* പുകയില, മദ്യം, വെറ്റില ഉപയോഗം
* എച്ച്.പി.വി. വൈറസ് അണുബാധ
* മൂർച്ച ഉള്ള പല്ലുകൾ/അളവുതെറ്റിയ വെപ്പ് പല്ല്

ശ്വാസകോശാർബുദം കാരണങ്ങൾ

* പുകവലി
* വായു മലിനീകരണം
* ആസ്ബറ്റോസ് കണികകൾ
* റേഡോൺ ഗ്യാസ്
* ചില വൈറസ് അണുബാധകൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ

* ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ഒരിക്കലും ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നു പ്രകടം ആകണമെന്നില്ല

www.malankaralibrary.com

* ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തം വരുക
* വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ
* ശരീരഭാരം കുറയുക, എല്ല് വേദന
* ശബ്ദത്തിൽ വ്യത്യാസം, നഖത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ

സ്തനാർബുദം – കാരണങ്ങൾ

* നേരത്തെയുള്ള ആർത്തവാരംഭം
* വൈകിയുള്ള ആർത്തവ വിരാമം
* രക്തബന്ധുക്കളിൽ സ്തനാർബുദം
* മുലയൂട്ടാത്തവർ, 35 വയസ്സിനു ശേഷം പ്രസവിച്ചവർ
* അമിതവണ്ണം, മദ്യപാനം

ലക്ഷണങ്ങൾ

* സ്തനത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ

* സ്തന ഞെട്ടിൽനിന്ന് രക്തം വരുക
* സ്തനഞെട്ട് ഉള്ളിലോട്ട് വലിയുക
* സ്തനത്തിലെ തൊലിക്ക് കട്ടികൂടുക, നിറവ്യത്യാസം വരുക
* തോൾ ഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന കഴലകൾ

ഇവയിലേത് ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് ആർത്തവദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ്, ആദ്യത്തെ 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ഒരു കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്. ആർത്തവവിരാമം സംഭവിച്ച സ്ത്രീകൾ, എല്ലാമാസവും ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിവസം (ഉദാ: എല്ലാ 1–ാം തീയതി അല്ലെങ്കിൽ 15–ാം തീയതി) പരിശോധന നടത്തുക.

ഗർഭാശയ അർബുദം – കാരണങ്ങൾ

* എച്ച്.പി.വി. വൈറസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന അണുബാധ
* പുകവലി

ലക്ഷണങ്ങൾ

* ആർത്തവമില്ലാത്ത സമയങ്ങളിലെ രക്തസ്രാവം
* ആർത്തവവിരാമം വന്നതിനുശേഷമുള്ള രക്തസ്രാവം
* അതിയായ വെള്ളപോക്ക്
* ക്ഷീണം, ഭാരംകുറയൽ

അണ്ഡാശയ അർബുദം – കാരണങ്ങൾ

* സ്തനാർബുദം അല്ലെങ്കിൽ അണ്ഡാശയ അർബുദം ഉള്ള കുടുംബാംഗം
* പ്രായമേറിയ ശേഷം കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകുന്നത്
* ഒരിക്കലും കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാത്തവർ
* ഹോർമോൺ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കൽ ചികിത്സ

അമിതഭാരം

ലക്ഷണങ്ങൾ – പലപ്പോഴും അവ്യക്തമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

* വിശദീകരിക്കാത്തതും, ഇടയ്ക്കിടക്കുള്ളതുമായ വയറുവീർക്കൽ
* വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത ക്ഷീണം
* പുറംവേദന, ഓക്കാനം, ദഹനക്കേട്, മലബന്ധം
* ആർത്തവ മാറ്റങ്ങൾ

വൻകുടൽ/മലാശയ അർബുദം കാരണങ്ങൾ

* ജനിതക കാരണങ്ങൾ
* കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷമം
* വ്യായാമമില്ലാത്ത ജീവിതശൈലി
* പുകവലി, മദ്യപാനം

ലക്ഷണങ്ങൾ

* വയറ്റിൽനിന്ന് പോകുന്നതിന്റെ ആവൃത്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം
* മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം
* മലബന്ധം
* വയറുവേദന, വിളർച്ച, രക്തസ്രാവം
* വിശപ്പില്ലായ്മ, ശരീരഭാരം കുറയുക, മനംപുരട്ടൽ, ക്ഷീണം, ഛർദ്ദി

പരിശോധനകൾ

1. സ്തനാർബുദം

സ്വയം പരിശോധനയിൽ സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ കാണുക. ചില പരിശോധനകൾ : മാമോഗ്രാം (40 വയസ്സിനു മുകളിൽ ഉള്ള സ്ത്രീകൾക്ക്), അൾട്രാസൗണ്ട് (40 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള സ്ത്രീകൾ, ഗർഭകാലത്തും മുലയൂട്ടുന്ന കാലങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾക്ക്), എം.ആർ. മാമോഗ്രാഫി, മുഴകളിൽനിന്ന് സൂചി ഉപയോഗിച്ച് കുത്തിയെടുത്തുള്ള പരിശോധനകൾ, ചെസ്റ്റ് സി.റ്റി. സ്കാൻ, ബോൺ സ്കാൻ തുടങ്ങിയവ.

2. ഗർഭാശയ അർബുദം

ചിലവു കുറഞ്ഞതും, വേദനരഹിതവുമായ പാപ്സ്മിയർ പരിശോധന, ഗർഭാശയമുഖത്തു

www.malankaralibrary.com

നിന്നും സാധാരണയുള്ള പരിശോധനയോടൊപ്പം തന്നെ പ്രത്യേക തയ്യാറെടുപ്പ് ഒന്നും ഇല്ലാതെ നടത്താവുന്ന പരിശോധനയാണ്. ഗർഭാശയമുഖത്തു നിന്നു കൊഴിഞ്ഞ വീണ കോശങ്ങളെ എടുത്ത് സൂക്ഷ്മദർശിനിയിൽ കൂടെ പരിശോധന നടത്തുന്നു.

പ്രതിരോധം

കാരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ് ഒന്നാമതായി പിൻതുടരേണ്ടത്. അതിനായി എല്ലാവിധ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുക, പുകവലിക്കാതിരിക്കുക, ഭക്ഷണത്തിലും ജീവിതരീതികളിലും വൃത്തി ഉണ്ടാവുക എന്നിവയും കൂടാതെ വൈറസുകൾക്ക് എതിരെയുള്ള വാക്സിനുകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഗർഭാശയ അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്ന എച്ച്.പി.വി. വൈറസിനെതിരെ ഉള്ള വാക്സിൻ പെൺകുട്ടികൾക്ക് 9 മുതൽ 26 വയസ്സുവരെ എടുക്കാവുന്നതാണ്. ഇന്ത്യയിലെ പ്രത്യേക സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് 45 വയസ്സുവരെ വാക്സിൻ എടുക്കാം.എല്ലാ മാസവും സ്തനങ്ങൽ സ്വയം പരിശോധിക്കുക.

ചികിത്സ

ചികിത്സക്കായി ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള സർക്കാർ അല്ലെങ്കിൽ പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രി തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. കീമോതെറാപ്പി, ശസ്ത്രക്രിയകൾ, റേഡിയേഷൻ തുടങ്ങിയ ചികിത്സാരീതികളാണ് ഉള്ളത്. ചില ചികിത്സകളുടെ ഭാഗമായോ തുടർന്നോ ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. എന്നാൽ അവ ചികിത്സ കഴിയുമ്പോൾ മാറും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് മുടികൊഴിയുക, നഖങ്ങളുടെ നിറം മാറുക എന്നിവ ചികിത്സ കഴിയുമ്പോൾ മാറിക്കോളും. ഇതിനെ ഭയന്ന് ചികിത്സ എടുക്കാതിരിക്കരുത്. കീമോതെറാപ്പിയും റേഡിയേഷനും ഭയങ്കര വേദനാജനകമാണെന്നുള്ള ധാരണ തിരുത്തേണ്ടതാണ്. ചികിത്സ എടുത്ത് കുറച്ചു ദിവസങ്ങളിൽ ചെറിയ ക്ഷീണം, ഛർദി, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും അവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. ക്യാൻസർ ചികിത്സ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും അവയുടെ വളർച്ചയെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ തരം ക്യാൻസറിനും ഓരോതരം മരുന്നുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചില ആളുകൾക്ക് ഓന്നോ അതിലധികമോ തരം കീമോതെറാപ്പി വേണ്ടി വന്നേക്കാം. കീമോതെറാപ്പി സാധാരണയായി ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചാണ് ചെയ്യുന്നത് ചിലതരം കീമോതെറാപ്പി ഗുളിക രൂപത്തിലും ലഭ്യമാണ്. ചികിത്സകൾ എടുക്കുമ്പോൾ ശ്വേതരക്താണുക്കൾ കുറയാൻ ഉള്ള സാഹചര്യം ഉള്ളതിനാൽ ആ സമയത്ത് അണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാഹചര്യം ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി യാത്രകൾ, ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ കഴുകി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

ഓർക്കുക

അർബുദം പ്രായഭേദമെന്യേ ആർക്കും വരാം. കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. നിയന്ത്രിക്കാൻ പറ്റുന്നവയെ നിയന്ത്രിക്കാം. അന്ധവിശ്വാസങ്ങളുടെ പിന്നാലെ പോയി സമയം കളയരുത് എന്നും ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. വേണ്ടത് നിശ്ചദാർഢ്യമാണ്. ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ തൊട്ടടുത്ത ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലോ, ആശുപത്രികളിലെ എത്തി പരിശോധിച്ച് അർബുദം ഇല്ലാ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താനുള്ള സന്ദർഭം ആണ് മാർച്ച് 8 വരെ നടത്തുന്ന അർബുദ പ്രതിരോധ ജനകീയക്യാമ്പയിൻ. മുപ്പത് വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഈ അവസരം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ●

മാർ സേവേറിയോസ് സ്കോളർഷിപ്

ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ അഭി. ജോസഫ് മാർ സേവേറിയോസ് പിതാവിന്റെ സ്മരണാർത്ഥം വാളക്കുഴി കുടുംബം ഏർപ്പെടുത്തിയ 'മാർ സേവേറിയോസ് മെമ്മോറിയൽ' സ്കോളർഷിപ്പ് വിതരണം ചെയ്തു. കോട്ടയം സീരി ഇടവകാംഗവും ഗിരിദീപം കോളേജ് ബികോം വിദ്യാർത്ഥിനിയുമായ കുമാരി ഹെലൻ എലിസബത്ത് സാം സ്കോളർഷിപ്പ് കരസ്ഥമാക്കി.

www.malankaralibrary.com

MATRIMONIAL - 220

മൂവാറ്റുപുഴ രൂപതയിൽപ്പെട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവതി, 28 വയസ്സ്, ഉയരം 160 c.m., M.Com, NET, ഗസ്റ്റ് ലക്ച്ചറർ (self finance) ഇടത്തരം കുടുംബം. ദൈവഭയമുള്ള വിദ്യാസമ്പന്നരായ കേരളത്തിൽ ജോലിയുള്ള മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാക്കളുടെ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. എറണാകുളം ജില്ലയിലോ സമീപ സ്ഥലങ്ങളിലോ ജോലിയുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന.
Contact : 9495527192, 9495716810

MATRIMONIAL - 221

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 28 വയസ്സ്, ഉയരം 173 c.m., റിട്ടയർഡ് സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ ഇളയമകൻ (സഹോദരിമാർ വിവാഹം കഴിഞ്ഞവർ) BBA, LLB, HDC & BM വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യയുള്ളതും കോട്ടയത്ത് പ്രമുഖ ലീഗൽ സ്ഥാപനത്തിൽ അഡ്വക്കേറ്റായി ജോലി ചെയ്യുന്നതുമായ വരന് നാട്ടിലോ വിദേശത്തോ ജോലിയുള്ളതും അനുയോജ്യമായ വിദ്യാഭ്യാസയോഗ്യതയും ഉള്ള യുവതികളുടെ രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും വിവാഹ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
Contact : 9447964359

MATRIMONIAL - 222

തിരുവല്ല അതിരൂപതയിൽപ്പെട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവതി, 25 വയസ്സ്, ഉയരം 162 c.m., MBA Finance from ISBR Bangalore. Doing ACCA, Finance & Accounts, Petrofac International - Chennai ൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
Contact : 9526217078, 8428557508, 7025172695

MATRIMONIAL - 223

തിരുവല്ല അതിരൂപതയിൽപ്പെട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവതി, 25 വയസ്സ്, ഉയരം 162 c.m., MBA Finance from ISBR Bangalore. Executive HR Operations, First Meridian, Bangalore ൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
Contact : 9526217078, 8428557508, 7025172695

MATRIMONIAL - 224

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 31 വയസ്സ്, ഉയരം 167 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - ബികോം, എം.ബി.എ., Senior Customer Success Manager ആയി ബാംഗ്ലൂരിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9447111103

MATRIMONIAL - 225

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 34 വയസ്സ്, ഉയരം 163 c.m., സാധാരണ കുടുംബം, ഷാർജ ഓഫ്സെറ്റ് പ്രസ്സിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9605397314

MATRIMONIAL - 226

ഖഡ്ക്കി - പൂനെ ഭദ്രാസനത്തിൽപ്പെട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 32 വയസ്സ്, ഉയരം 5'8, വിദ്യാഭ്യാസം - PG in Marketing & Business Administration, Analyst ആയി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. നഴ്സുമാർക്ക് മുൻഗണന
Contact : 8291253035, 9961221325

MATRIMONIAL - 227

പത്തനംതിട്ട ഭദ്രാസനത്തിലെ പുരാതന അപ്പർ മിഡിൽ ക്ലാസ്സ് കുടുംബാംഗമായ മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവതി, 27 വയസ്സ്, ഉയരം 153 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം : MA; B.Ed, H.S.S. ടീച്ചർ (അൺ എയ്ഡഡ്) ആയി ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലോ നാട്ടിൽ സ്ഥിരമായി നല്ല ജോലിയും സൽസ്വഭാവവും ദൈവഭയവും വിശ്വാസവുമുള്ള മലങ്കര കത്തോലിക്കാ/സീറോ മലബാർ കുടുംബത്തിലെ യുവാക്കളുടെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9496107171, 9946389984

MATRIMONIAL - 228

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവതി, ഇടത്തരം കുടുംബം, 26 വയസ്സ്, ഉയരം 154 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - MPharm, എറണാകുളത്ത് MNC ൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. വിദേശത്ത് ജോലിയുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന
Contact : 9496790851

MATRIMONIAL - 229

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, ഇടത്തരം കുടുംബം, 27 വയസ്സ്, 6 അടി ഉയരം, വിദ്യാഭ്യാസം - Diploma In BFX Multimedia, സ്വന്തമായി മൊബൈൽ ഷോപ്പ് & മൊബൈൽ സർവീസിംഗ്. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9544669497

MATRIMONIAL - 230

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, ഇടത്തരം കുടുംബം, 28 വയസ്സ്, ഉയരം 181 c.m., ഹൈദരാബാദിൽ നഴ്സായി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
Contact : 8606422149

MATRIMONIAL - 231

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, ഇടത്തരം കുടുംബം, 28 വയസ്സ്, ഉയരം 175 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - Bcom, MBA. മസ്ക്കറ്റ് ലുലു ഇന്റർനാഷണലിൽ മാനേജരായി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. മസ്ക്കറ്റിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന Bsc Nurse ന് മുൻഗണന.
Contact : 9747356669, 9447267249

MATRIMONIAL - 232

മൂവാറ്റുപുഴ രൂപതയിൽപ്പെട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 29 വയസ്സ്, ഉയരം 170 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - Chartered Accountant. Senior in EY Info Park, Kakkanad, Eranakulam ത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. CA വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന.
Contact : 9446252468

MATRIMONIAL - 233

മാർത്തോമ്മാസഭയിൽപ്പെട്ട യുവതി, 25 വയസ്സ്, ഉയരം 165 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - ബിരുദം, UK യിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. വിദേശത്തുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന. Contact : 9400239882

MATRIMONIAL - 234

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 30 വയസ്സ്, ഉയരം 5"6, വിദ്യാഭ്യാസം - Bcom/SAP/Logistics ദുബായിൽ ലോജിസ്റ്റിക്സ് ആയി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. ദുബായിൽ ജോലിയുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന.
Contact : 9074134905, 7736588096

MATRIMONIAL - 235

മലങ്കര കത്തോലിക്ക യുവാവ്, 36 വയസ്സ്, ഉയരം 161 c.m., വിദ്യാഭ്യാസം - MA, BEd. പാലാ ബ്രില്യന്റ്സിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ ആലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
Contact : 9778020451, 8289833473

www.malankaralibrary.com

ഫാ. ഡോ. ഫിലിപ്പ് ആഞ്ഞിലിമൂട്ടിൽ

തിരിച്ചറിവിന്റെയും നേർക്കാഴ്ചയുടെയും നോമ്പുകാലം (യോഹ. 12:12–19)

എനിക്ക് കുറവുണ്ടെന്നും ആ കുറവ് പരിഹരിക്കപ്പെടണമെന്നും ആഗ്രഹം എന്നിൽ ഉണ്ടായാൽ ഞാൻ നോമ്പിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. കുറവുകൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ ശക്തിയുള്ളവൻ യേശു മാത്രമാണ് എന്ന് എന്നെ നോമ്പ് പഠിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെ നോമ്പിൽ ഞാൻ മെച്ചപ്പെട്ട ക്രിസ്തു ശിഷ്യനായി മാറുന്നു.

*** ദാവീദിന്റെ പുത്രനായ യേശുവേ എന്നിൽ കനിയണമേ:–**

അന്ധനായ മനുഷ്യന്റെ യേശുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പൂർണ്ണമാണ്. തലമുറകളായി താനും തന്റെ ജനവും കാത്തിരുന്ന രക്ഷകൻ, ദാവീദിന്റെ പുത്രനായ യേശു, തന്നെ രക്ഷിക്കുമെന്ന അറിവിനെ അതിശയിപ്പിക്കുന്ന വിശ്വാസത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ വലിയ യേശു പ്രാർത്ഥന രൂപപ്പെടുന്നത്. ഈ പ്രാർത്ഥന ഏറ്റുചൊല്ലുമ്പോൾ നമ്മിലെ പാപാന്ധകാരം ഇല്ലാതാവുകയും ശക്തരായ യേശു ശിഷ്യരായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

*** യേശു നിന്നിട്ട് പറഞ്ഞു, അവനെ വിളിക്കുക:–**

ഭാരതസംസ്കാരം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സത്യമുണ്ട്. കഠിനമായ തപസ്സിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും അവസാനം ദൈവം നമ്മുടെ മുമ്പിൽ നില്ക്കും. അന്ധനായ ആ മനുഷ്യന്റെ "യേശുവേ എന്റെ രക്ഷകാ" എന്ന നിലവിളിക്ക് യേശുവെന്ന വിചാരത്തിന്റെ കഠിന ചൂടുണ്ടായിരുന്നു. അത്രയേറെ അറിയുന്നവർക്കേ യേസുവിനെ അത്ര ശക്തമായി വിളിക്കാനാവൂ. യേശുവിനെ പിടിച്ചു നിർത്താനുള്ള വിശ്വാസശക്തിയുള്ളവർക്കേ അവനെ അനുഗമിക്കാനുള്ള ധൈര്യമുണ്ടാവൂ.

*** അവൻ തന്റെ പുറങ്കുപ്പായം ദൂരെയെറിഞ്ഞ്, കുതിച്ചുചാടി യേശുവിന്റെ അടുത്തെത്തി:–**

തനിക്ക് കുറവുണ്ടെന്നോ, താൻ പാപിയാണെന്നോ, താൻ ബലഹീനനാണെന്നോ എന്ന ചിന്തകളൊന്നും യേശുവിന്റെ വിളി കേൾക്കുന്നവർക്കില്ല. യേശുവിന്റെ വിളിക്കു മുമ്പിൽ എന്തും നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ തയ്യാറാവുന്ന ശിഷ്യത്വം. നേട്ടങ്ങളുടെയും ലാഭത്തിന്റെയും മാത്രം കണക്ക് പറഞ്ഞ് തൃപ്തിപ്പെടുന്നവർക്ക് യേശുവിന്റെ കൂടെ പോകുന്നതും യേശുവിന്റെ കൂടെ പോകുന്നവരെയും താത്പര്യമുണ്ടാവില്ല. വെട്ടിപ്പിടിച്ചതെല്ലാം വിട്ടുകളയണമെന്നും വേണ്ടപ്പെട്ടവർ കൂടെ കാണില്ല എന്നറിഞ്ഞിട്ടും തുള്ളിച്ചാടി ആനന്ദത്തോടെ യേശുവിന്റെ അടുക്കലേയ്ക്ക് ഓടിയടുക്കുന്ന അനേകം പേർ, അസ്സീസ്സിയിലെ പാവപ്പെട്ടവനെപ്പോലെ സഭയെ താങ്ങിനിർത്തുന്നു.

*** യേശു ചോദിച്ചു, ഞാൻ നിനക്കുവേണ്ടി എന്തു ചെയ്യണമെന്നാണ് നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?:–**

അനുഗമിക്കുന്നവന്റെ ആഗ്രഹം ചോദിച്ചറിയുന്ന നല്ലിടയൻ. യേശു പറയുന്നു, "ഞാൻ നല്ലിടയനാണ്" ഞാൻ എനിക്കുള്ളവയെയും എനിക്കുള്ളവ എന്നെയും അറിയുന്നു. പിതാവ് എന്നെയും ഞാൻ പിതാവിനെയും അറിയുന്നതുപോലെ തന്നെ. ഞാൻ ആടുകൾക്കുവേണ്ടി ജീവൻ അർപ്പിക്കുന്നു" (യോഹ. 10:14–15). യേശുവിനെ ഒരുവനെ വിളിക്കുന്നത് അവന്റെ കുറവുകൾ തീർക്കാൻ മാത്രമല്ല. തന്നെപ്പോലെ തന്നെ നല്ല ഇടയനായി മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാനാണ്. പിതാവ് പുത്രനെ അറിയുന്നു. പുത്രൻ താൻ വിളിക്കുന്നവരെ അറിയുന്നു. ഈ തിരിച്ചറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് രക്ഷാകര കർമ്മം ഇന്നും ഈ ലോകത്തിൽ തുടരുന്നത്. ദൈവപിതാവിന്റെ രക്ഷാകര സ്നേഹം യേശുവിലൂടെ നമ്മിലെത്തുന്നു, യേശുവിനെ ചേർന്ന് അനുഗമിക്കുന്നവർ ആ സ്നേഹം പരിശുദ്ധാത്മാവിലൂടെ പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

*** അന്ധൻ പറഞ്ഞു, ഗുരോ എനിക്ക് കാഴ്ച വീണ്ടു കിട്ടണം:–**

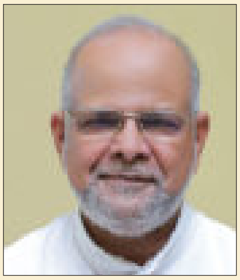
"യേശുവേ എനിക്ക് കാഴ്ച വീണ്ടുകിട്ടണം" എന്ന ആവശ്യത്തിന്റെ പൊരുൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സോളമൻ രാജാവ് നമ്മെ സഹായിക്കും. "നിനക്ക് എന്ത് വേണം എന്ന ചോദ്യത്തിന് ദൈവമായ കർത്താവിനോട് സോളമൻ രാജാവ് പറഞ്ഞത് 'അങ്ങേ

www.malankaralibrary.com

ജനത്തെ ഭരിക്കാനുള്ള ജ്ഞാനം എന്നാണ്. കണ്ണിന്റെ ശുദ്ധതയും നല്ല കാഴ്ചയും ക്രിസ്തുശിഷ്യനെ കൂടുതൽ കരുത്തുള്ളവനാക്കും. ഈ ലോകത്തിൽ ആയിരുന്നുകൊണ്ട് യേശുവിനോട് ചേർന്ന് ജീവിക്കാൻ യേശു നല്കുന്ന കാഴ്ച സഹായിക്കും.

*** അവന് കാഴ്ച ലഭിക്കുകയും വഴിയിൽ യേശുവിനെ അനുഗമിക്കുകയും ചെയ്തു:-**

നമ്മുടെ രക്ഷ അകലാൻ കാരണം യേശുവിനെ തിരിച്ചറിയാൻ താമസിക്കുന്നതാണ്. എനിക്ക് നല്ല കാഴ്ച്ചയുണ്ട്, എനിക്ക് കഴിവുണ്ട് എന്ന് നാം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ എന്റെ അന്ധതയുടെ ശക്തി എന്നെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. യേശുവിനെ തിരിച്ചറിയുന്നവർ പ്രകാശിതരാണ് അവർക്ക് പിന്നെ വേറെ വഴികൾ ഇല്ല യേശുവാകുന്ന വഴിയിലൂടെ യേശുവിനെ അനുഗമിക്കാൻ അവർ തയ്യാറാവുന്നു.



ഫാ. ആന്റണി ചെത്തിപ്പുഴ

ഓശാന ഞായർ (യോഹ. 12:12-19)

ലോകം അവന്റെ പിന്നാലെ പോയി കഴിഞ്ഞു. നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നില്ലല്ലൊ. (യോഹ. 12:19).

നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ മഹത്വപൂർണ്ണമായ ജറുസലേം പ്രവേശനമാണ് ഓശാന തിരുന്നാളിൽ സഭ ആഘോഷിക്കുന്നത്. എല്ലാ സുവിശേഷകന്മാരും രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ചരിത്രസംഭവമാണ് യേശുവിന്റെ രാജകീയപ്രവേശനം. ജറുസലേം നിവാസികൾ യേശുവിനെ രാജാവായി, അഭിഷിക്തനായി അവരോധിക്കുകയാണ്. യഹൂദരുടെ ഏറ്റം വലിയ തിരുനാളായ 'പെസഹാ' തിരുനാളിന്റെ സമയത്താണ് യേശുവിന്റെ ഈ രാജകീയ പ്രവേശനം നടക്കുന്നത്. യഹൂദരുടെ ദേശീയ ചിഹ്നമായ ഒലിവിൻ ചില്ലകളും ഈന്തപ്പന കൈകളും വഹിച്ചുകൊണ്ടാണ് അവനെ എതിരേല്ക്കുക. ഓശാന, കർത്താവിന്റെ നാമത്തിൽ വരുന്നവനും, ഇസ്രായേലിന്റെ രാജാവുമായവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവൻ എന്ന ആർപ്പുവിളിയിലൂടെ അവർ രക്ഷകനെ സ്വീകരിക്കുന്നു. 'ഓശാന' എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം 'ഇപ്പോൾ രക്ഷിച്ചാലും' എന്നാണ്. റോമൻ അടിമത്വത്തിൽ നിന്ന് 'രക്ഷിക്കുക', സെഹിയോൻ പുത്രിയായ ജറുസലേമിനെ എന്നാണ് ജനം ആർപ്പുവിളിക്കുക.

ഫരിസേയരുടെ പ്രതികരണം ശ്രദ്ധേയമാണ്. 'നോക്കൂ, ലോകം അവന്റെ പിന്നാലെ പോയി കഴിഞ്ഞു. നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നു കാണുന്നില്ലേ? സ്വീകരണ മദ്ധ്യേ യേശു ഒരു കഴുതക്കുട്ടിയുടെ പുറത്തു കയറി. സീയോൻ പുത്രി, ജറുസലേമേ, ഇതാ നിന്റെ രാജാവ് കഴുതക്കുട്ടിയുടെ പുറത്ത് എഴുന്നള്ളുന്നു എന്ന സഖറിയ പ്രവാചകന്റെ പ്രവചനം (സഖറിയ 9:9) ഇവിടെ നിറവേറുകയാണ്. യുദ്ധം ചെയ്യുന്ന രാജാക്കന്മാർ കഴുതപ്പുറത്തു യുദ്ധം കഴിഞ്ഞ് കയറി വരാറില്ല. എന്നാൽ ഇവിടെ സമാധാനത്തിന്റെ രാജാവായ യേശു വിനയാന്വിതനായ് കഴുതപ്പുറത്തു കയറി വരുന്നു. അധികാരികളുടെ കണക്കുകൂട്ടലുകൾ തെറ്റിച്ചുകൊണ്ടും യേശുവിന്റെ പിന്നാലെ ജനം ഓടിക്കൂടി. യേശു മരിച്ചുപോയ ലാസറിനെ ഉയിർപ്പിച്ചതിനു സാക്ഷ്യം വഹിച്ചവർ കൂടിയാണത്. ലാസറിന് ജീവൻ തിരികെ നല്കിയവന് സീസറിന്റെ അടിമത്വത്തിൽ നിന്ന് വിശുദ്ധ നഗരത്തെ മോചിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും എന്നവർ വിശ്വസിച്ചു.

* യേശുവിനെ നാഥനും രക്ഷകനുമായി നാമും ഏറ്റുപറയണം. നമ്മുടെ ജീവന്റെയും ജീവിതത്തിന്റെയും നാഥനും നായകനും അവൻ തന്നെ. ഇന്നും എന്നും രക്ഷിക്കുന്നവൻ അവൻ തന്നെ.

* എല്ലാവിധ ബന്ധനങ്ങളിൽനിന്നും പാപത്തിൽനിന്നും മോചിക്കുന്ന മോചകനാണവൻ. മനുഷ്യന്റെ സമഗ്രവിമോചകനാണവൻ.

* ലോകം മുഴുവൻ സ്വന്തമാക്കിയവനാണവൻ. ഇതാ, ലോകം മുഴുവൻ അവന്റെ പിന്നാലെ പോയി കഴിഞ്ഞു.

* ശത്രുക്കൾക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത വിധം ശക്തനാണവൻ. നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ലല്ലോ. അവന്റെ ശക്തിയാൽ നാമും ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നു.

ഫാ. ജസ്റ്റിൻ ഓലിക്കൽ

ക്യംതാ (ഉയിർപ്പു പെരുന്നാൾ) (യോഹ. 20:1-10)

നമ്മുടെ കർത്താവേശുമിശിഹായുടെ രക്ഷാകരചരിത്രത്തിൽ കാൽവരിയുടെ സഹനങ്ങൾക്കും കബറിന്റെ ഏകാന്തതയ്ക്കുമപ്പുറം പ്രത്യാശയുടെ

www.malankaralibrary.com

അനുഭവം ലോകത്തിന് പകർന്നു നല്കിയ കർത്താവേശുമിശിഹായുടെ ഉയിർപ്പുത്തിരുന്നാൾ മംഗളങ്ങൾ. ഇന്നു തിരുസഭ നമ്മുടെ വിചിന്തനത്തിനായ് നല്കിയിരിക്കുന്ന സുവിശേഷഭാഗം യോഹ. 20:1-10 തിരുവചനഭാഗങ്ങളാണ്. ഉയിർപ്പുതിരുന്നാൾ നമുക്ക് നല്കുന്ന സന്ദേശം എന്താണ്? ബൗദ്ധികമായ നോമ്പുവീടലിനപ്പുറം സുവിശേഷത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഉയിർപ്പ് എന്താണ് എന്ന് നമുക്ക് വിചിന്തനം ചെയ്യാം.

ഒന്നാമതായി, അന്ധകാരത്തിൽ നിന്നും വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്കുള്ള കടന്നുവരവാണ് ഉയിർപ്പ്. യോഹന്നാൻ 20:1 മഗ്ദലേന മറിയം ഇരുട്ടായിരുന്നപ്പോൾ തന്നെ ശവകുടീരത്തിലേയ്ക്ക് വന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ കുരിശുമരണത്തിനും പീഡാസഹനങ്ങൾക്കും സാക്ഷ്യം വഹിച്ചവളാണ് മഗ്ദലേന മറിയം (യോഹ . 19:25). തങ്ങളുടെ ഗുരു കുരിശുമരണത്തിന് വിധിക്കപ്പെട്ട് ഗോൽഗോഥായുടെ നെഞ്ചകത്തിൽ മൂന്നാണികളിന്മേൽ ക്രൂശിക്കപ്പെട്ട് മരിച്ച് അടക്കം ചെയ്ത അവസ്ഥ. അവിടെ ഏകാന്തതയുടെയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും ഉത്കണ്ഠയുടെയും നിരാശകളുടെയും പശ്ചാത്തലമാണ് കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. പ്രതിസന്ധികളിലും ഏകാന്തതയിലും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും നിരാശയുടെയും പടുക്കുഴിയിലാണ്ടുപ്പോയ ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും പ്രതിനിധിയായിട്ടാണ് മഗ്ദലേന മറിയത്തെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഏകാന്തതയുടെ ഇരുൾ നിറഞ്ഞ നിമിഷത്തിൽ അവൾ കടന്നുവരുന്നത് ലോകത്തിന് പ്രകാശമായ ക്രിസ്തുവിന്റെ സാന്നിധ്യം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കബറിനരികിലേയ്ക്കാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതപ്രതിസന്ധികളുടെ, പ്രലോഭനങ്ങളുടെ, നിരാശയുടെ ഇരുൾ നിറഞ്ഞ അവസ്ഥകളിൽ കർത്താവേശുമിശിഹായുടെ അദൃശ്യസാന്നിധ്യം ദൃശ്യമാകുന്ന കൂദാശകളിലേയ്ക്ക് കടന്നുവരുമ്പോൾ ഉയിർപ്പിന്റെ പ്രത്യാശ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കും. പാപഭാരങ്ങളുടെ കല്ല് ഉരുട്ടി മാറ്റി ദൈവിക സാന്നിധ്യം ദർശിക്കുന്ന അനുഭവമാണ് ഉയിർപ്പ്. ശവക്കുടീരത്തിന്റെ കല്ലുകൾ മാറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായ് അവൾ കണ്ടു (യോഹ. 20:1). യോഹ. 11:39, "കല്ലെടുത്ത് മാറ്റുവിൻ", മരിച്ചയാളുടെ സഹോദരി പറഞ്ഞു "കർത്താവേ ഇപ്പോൾ ദുർഗന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കും. "വിശ്വസിച്ചാൽ നീ ദൈവമഹത്വം ദർശിക്കും" (യോഹ. 11:40). ലാസറിനെ ഉയിർപ്പിക്കുന്ന സംഭവമാണ് ഈ വചനഭാഗങ്ങളിൽ കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. പാപത്തിന്റെ ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ദൈവമഹത്വം ദർശിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രതിബന്ധം എന്ന് നമുക്കിവിടെ കാണുവാൻ സാധിക്കും. കല്ലുരുട്ടി മാറ്റിയപ്പോഴാണ് കർത്താവേശുമിശിഹായുടെ ഉയിർപ്പിന്റെ അനുഭവത്തെ ദർശിക്കുവാൻ മഗ്ദലേന മറിയത്തിനു സാധിച്ചത്. പാപഭാരങ്ങളുടെയും പ്രലോഭനങ്ങളുടെയും സ്നേഹിക്കാനും ക്ഷമിക്കാനും പറ്റാത്ത കാഠിന്യമേറിയ മനസ്സിനെ മാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് ദൈവികമഹത്വത്തിന്റെ ജീവിതപ്രത്യാശയുടെയും ഉയിർപ്പിന്റെ അനുഭവം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്നതെന്ന് ഈ വചനഭാഗം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രതിസന്ധികളിൽ പരിപാലിക്കുന്ന ദൈവസ്നേഹത്തിലേക്കുള്ള ഓട്ടമാണ് ഉയിർപ്പ് കർത്താവിന്റെ ഉയിർപ്പ് ദർശിച്ച മഗ്ദലേന ക്രിസ്തുവിന്റെ ശിഷ്യന്മാരുടെ അടുത്തേയ്ക്ക് ഓടിയെന്നാണ് വചനഭാഗത്ത് കണ്ടുമുട്ടുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. ക്രിസ്തുവിന്റെ കബറിനടുക്കലേയ്ക്ക് ശിഷ്യസമേധം ഓടിയെന്നാണ് യോഹന്നാൻ 2:3 കാണുന്നത്. അവഹേളനങ്ങളുടെയും അപഹാസ്യങ്ങളുടെയും നടുവിൽ ലോകത്തിലേക്കല്ല ഓടേണ്ടത്, പിന്നെയോ നാം ഓരോരുത്തരേയും തേടി ഈ ലോകത്തിലേയ്ക്ക് വന്ന് ബലിയായ് തീർന്ന യേശുവിന്റെ അടുക്കലേയ്ക്കാണ്. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ നിന്റെ താഴ്മകളുടെ നടുവിൽ നീ ഓടിയെത്തേണ്ടത് കർത്താവേശുമിശിഹാ കാത്തിരിക്കുന്ന കുർബാനയിലേക്കാണ്. അവിടെ നമ്മെ താഴ്മകളിൽ നിന്ന് കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്ന ഉയിർപ്പിന്റെ അനുഭവം നമുക്ക് ദർശിക്കുവാൻ സാദിക്കും.

ശിഷ്യന്മാർ അവിടെ ദർശിക്കുന്നത് ശൂന്യമായ കല്ലറയാണ്. ശൂന്യമായ കല്ലറ നമ്മോട് പങ്കുവയ്ക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന സന്ദേശമുണ്ട്. വീണ്ടെടുക്കലിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും സ്വയം ശൂന്യവത്ക്കരണത്തിന്റെ അനുഭവമാണ് ഉയിർപ്പ് എന്ന് ഈ വേദഭാഗം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

അവസാനമായി, ഉയിർപ്പ് തിരിഞ്ഞുമടക്കമാണ്. യോഹ. 20:14 ശിഷ്യന്മാർ മടങ്ങിപ്പോയി. നിരാശ നിറഞ്ഞ, ഇരുൾ നിറഞ്ഞ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് കർത്താവിന്റെ പ്രത്യാശ നിറഞ്ഞ വെളിച്ചം മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്ന് നല്കുന്ന സാക്ഷികളായി ആണ് അവർ മടങ്ങിപ്പോകുന്നത്. ഇന്ന് പലപ്പോഴും 50 ദിവസം പല കാര്യങ്ങൾക്കും വർജ്ജനയും പരിത്യാഗവും ചെയ്യുന്നവരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. പക്ഷേ, നമ്മൾ അമ്പതാം ദിവസം നമ്മൾ തിരികെ നടക്കുന്നത് ഉപേക്ഷിച്ച മദ്യപാനശീലത്തിലേയ്ക്കും പാപസാഹചര്യങ്ങളിലേയ്ക്കുമാണ്. നോമ്പും പരിത്യാഗവും ഒക്കെ ക്രിസ്തുസ്നേഹത്തിൽ ജ്വലിക്കുന്ന സാക്ഷ്യത്തിന്റെ അനുഭവത്തിലേയ്ക്കും പരസ്നേഹത്തിന്റെയും ക്ഷമയുടെയും ജീവിതത്തിലേയ്ക്കും തിരികെ നടക്കുമ്പോഴാണ് ഉയിർപ്പ് തിരുന്നാളിന് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാധാന്യമുണ്ടാകുന്നത്.

കർത്താവിന്റെ രക്ഷാകരപദ്ധതിയിൽ കഷ്ടപ്പാടുകൾ പ്രത്യാശയുടെ അനുഭവം പകർന്നു നല്കിയ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഉയിർപ്പ് തിരുന്നാൾ മംഗളങ്ങൾ.

www.malankaralibrary.com

ഫാ. ജോൺ കരപ്പനശ്ശേരിമലയിൽ

പുതുഞായറാഴ്ച (യോഹ. 20:19 – 29)

ഉയിർപ്പു പെരുന്നാളിനു ശേഷമുള്ള ആദ്യ ഞായറാഴ്ച പുതുഞായറാഴ്ചയായി നാം ആചരിക്കുന്നു. വിശ്വാസത്തിൽ നമ്മുടെ പിതാവായ മാർ തോമാശ്ലീഹായ്ക്ക് യേശു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ് ഇന്നത്തെ വിചിന്തനഭാഗം. അവിശ്വാസിയും ശാഠ്യക്കാരനുമായൊക്കെ വി. തോമാശ്ലീഹായെ ഈ സുവിശേഷഭാഗത്തിൽ നാം കാണുമെങ്കിലും, വിശ്വാസ തീക്ഷ്ണതയിൽ ജ്വലിക്കുന്ന ക്രിസ്തുശിഷ്യന്റെ സാക്ഷ്യമാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ വചനഭാഗത്തിന്റെ പ്രമേയം. തന്റെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ മറ്റ് ശിഷ്യർക്ക് ലഭിച്ച ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിന്റെ ദർശനവും അതിലൂടെ അവർക്ക് ലഭ്യമായ അനുഗ്രഹവും തനിക്കും ലഭിക്കണമെന്നതാണ് തോമായുടെ ശാഠ്യം. എട്ടുദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം യേശു വീണ്ടും ശിഷ്യർക്ക് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ ഉത്ഥിതനായ ക്രിസ്തുവിനെ തോമാശ്ലീഹാ കർത്താവും ദൈവവുമായി ഏറ്റുപറയുന്നത് വിശ്വാസത്തിന്റെ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ സാക്ഷ്യമായി നാം മനസിലാക്കുന്നു.

ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രം യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഉത്ഥാനത്തിലുള്ള വിശ്വാസമാണ്. വി. പൗലോസ് നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. “ക്രിസ്തു ഉയിർപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രസംഗം വ്യർത്ഥമാണ്. നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസവും വ്യർത്ഥം” (1 കോറി. 15:14). വി. യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹായുടെ ലേഖനത്തിൽ അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ ജീവിതസാക്ഷ്യത്തെപ്പറ്റി പരാമർശിക്കുമ്പോൾ ഇപ്രകാരം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു; “ഞങ്ങൾ കേട്ടതും സ്വന്തം കണ്ണുകൊണ്ട് കണ്ടതും സൂക്ഷിച്ചു വീക്ഷിച്ചതും കൈകൊണ്ട് സ്പർശിച്ചതുമായ ജീവന്റെ വചനത്തെപ്പറ്റി ഞങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നു” (1 യോഹ. 1:1). ഓരോ അപ്പസ്തോലനും തങ്ങൾ കടന്നുചെന്ന ഇടങ്ങളിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ ക്രിസ്തുഅനുഭവം ഇതാണ്. ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിനെ കാണണമെന്ന മാർത്തോമ്മായുടെ ശാഠ്യത്തിന്റെ പിന്നിലും നാം മനസിലാക്കേണ്ട സത്യവും ഇതാണ്. യേശുക്രിസ്തു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു എന്ന സത്യം തനിക്കും നേരിട്ട് അനുഭവിക്കണമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തിൽ ആഴപ്പെട്ടു തന്നെയുള്ള ആഗ്രഹം.

യേശു തോമസിന് തന്നെ തിരിച്ചറിയാൻ നൽകുന്ന തെളിവ് തന്റെ മുറിവാണ്. ബനഡിക്ട് പതിനാറാമൻ മാർപ്പാപ്പ പറയുന്നു: “അവൻ നമുക്കുവേണ്ടി മുറിവേറ്റ ദൈവമാണ്. അവന്റെ മുറിവുകൾ തന്നോടുള്ള അനന്ത സ്നേഹത്തിന്റെ അനശ്വര അടയാളമാണ്. ഉത്ഥാനത്തിനു ശേഷവും തന്നോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ നിത്യഅടയാളമായി അവിടുത്തെ ശരീരത്തിലേറ്റു വാങ്ങിയ മുറിവുകൾ അവശേഷിക്കുന്നു. അവന്റെ തിരുമുറിവുകൾ നമുക്കു വേണ്ടിയേറ്റ പീഡകളുടെയും ഉത്ഥാനത്തിലൂടെ നേടിയ വിജയത്തിന്റെയും അടയാളമാണ്. ഇന്നും ലോകത്തിൽ മുറിവേറ്റുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ സഭയ്ക്ക് പ്രത്യാശയും ജീവനും നൽകുന്നത് യഥാർത്ഥത്തിൽ അവിടുത്തെ ഉത്ഥാനം തന്നെയാണ്.

ഇന്നത്തെ വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ ലേഖനത്തിലൂടെയും സഭ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത് ഇതാണ്. “ഈ വചനം വിശ്വാസയോഗ്യമാണ്. നാം അവനോടുകൂടെ മരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവനോടുകൂടെ ജീവിക്കും” (2 തിമോ. 2:11). യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മരണത്തിലും ഉത്ഥാനത്തിലും നാം ഭാഗഭാക്കാകുന്ന അനുഭവം ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ അനന്യതയാണ്. ഇന്നത്തെ വി. പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ ലേഖനത്തിലും നാം വായിക്കുന്നു. “അവിടുന്ന് തന്റെ കാരുണ്യാതിരേകത്താൽ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ, മരിച്ചവരിൽ നിന്നുള്ള ഉത്ഥാനം വഴി സജീവമായ പ്രത്യാശയിലേക്കും നിങ്ങൾക്കായി സ്വർഗ്ഗത്തിൽ കാത്തുസൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന അക്ഷയവും കളങ്കരഹിതവും ഒളിമങ്ങാത്തതുമായ അവകാശത്തിലേക്കും നമ്മെ വീണ്ടും ജനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു (1 പത്രോസ് 1:4).

നമ്മുടെ പിതാവായ മാർത്തോമാശ്ലീഹായുടെ വിശ്വാസപ്രഖ്യാപനത്തിന്റെ അനുസ്മരണയുടെ ഈ ദിവസത്തിൽ നമ്മുടെ വിശ്വാസജീവിതത്തെ പരിശോധിക്കാം. എത്രമാത്രം ആഴമുള്ളതാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസജീവിതമെന്നത് വിചിന്തനം നടത്തേണ്ടുന്ന ഒരു കാലഘട്ടമാണിത്. അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് നാം ഈ വിശ്വാസ തീക്ഷ്ണത എപ്രകാരമാണ് കൈമാറുന്നതെന്നും പരിശോധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വി. പത്രോസ് ശ്ലീഹാ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ “അവസാന കാലത്ത് വെളിപ്പെടുത്താനായി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ദൈവശക്തിയാൽ വിശ്വാസം വഴി നിങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു” (1 പത്രോസ് 1:5). ഏതു പ്രതിസന്ധിയിലും പ്രതികൂലങ്ങളിലും ഉലയാത്ത, തകർന്നു പോകാത്ത വിശ്വാസതീക്ഷ്ണത നമുക്ക് ആവശ്യമാണ്. വി. പത്രോസ് ശ്ലീഹായും നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. “അൽപ്പകാലത്തേക്ക് വിവിധ പരീക്ഷകൾ നിമിത്തം നിങ്ങൾക്കു വ്യസനിക്കേണ്ടി വന്നാലും അതിൽ ആനന്ദിക്കുവിൻ. കാരണം അഗ്നിശോധനയെ അതിജീവിക്കുന്ന നശ്വരമായ സ്വർണ്ണത്തേക്കാൾ വിലയേറിയതായിരിക്കും. പരീക്ഷകളെ അതിജീവിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസം അത് യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രത്യാഗമനത്തിൽ സ്തുതിക്കും മഹത്വത്തിനും ബഹുമാനത്തിനും ഹേതുവായിരിക്കും” (1 പത്രോസ് 1:6–7).

നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ് പകർന്നു നൽകിയ ഈ വിശ്വാസചൈതന്യം നമുക്കും പ്രോജ്വലിപ്പിക്കാം. അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെ ആ വിശ്വാസതീക്ഷ്ണത നമുക്ക് കൈമാറാം.

www.malankaralibrary.com

മദ്ബഹാ കൂദാശ

2025 മാർച്ച് 1-ാം തീയതി ആലപ്പുഴ സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ ദൈവാലയത്തിന്റെ നവീകരിച്ച മദ്ബഹായുടെ കൂദാശ തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസനാദ്ധ്യക്ഷൻ അഭി. ഡോ. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത നിർവഹിച്ചു

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

06.02.2025

കെ. ഐ. മാത്യു

കൊച്ചുവടവന, മുക്കൂർ

"ശരണത്താലെ നിൻ കൃപയിൽ
മരണമടഞ്ഞൊരു ദാസരെ നിൻ
ജീവസ്വരമതുണർത്തണമേ
കബറീന്നും പറുദീസായ്ക്കായ്"

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

09 മാർച്ച് 2025

മറിയാമ്മ മാത്യു (മേഴ്സി)

പഴൂർ - കാരുണ്യദീപം

(1953 – 2019)

"ശരണത്താലെ നിൻ കൃപയിൽ
മരണമടഞ്ഞൊരു ദാസരെ നിൻ
ജീവസ്വരമതുണർത്തണമേ
കബറീന്നും പറുദീസായ്ക്കായ്"

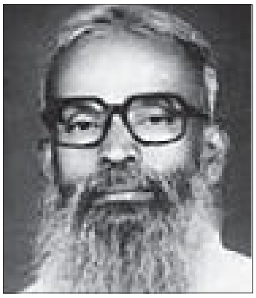
പ്രാർത്ഥനയോടെ സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

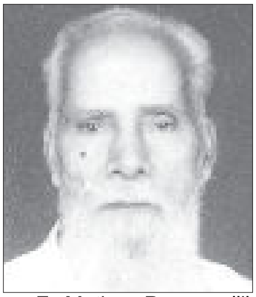
www.malankaralibrary.com

ആചാര്യ സ്മരണ മാർച്ച് – ഏപ്രിൽ

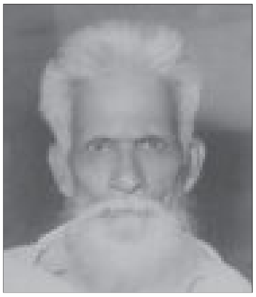
Fr. George Manapurath
11 March 2017

Fr. Jacob Thykattil
13 March 1978


Fr. Thomas Varikanikuzhy
13 March 1990


Fr. Mathew Perumpallil
14 March 2000

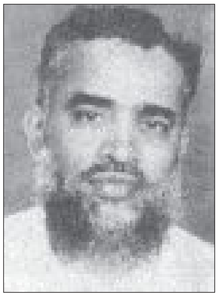
Fr. Varghese Kilichimala
17 March 2002


Fr. George Thykadavil
20 March 1975

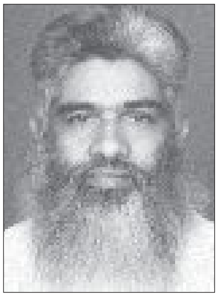
Fr. Geevarghese Thombra
27 March 1986

Fr. L. John Thekath
4th April 1973

Fr. Samuel Nilackal
8th April 2002


Fr. Thomas Elavunkal
9th April 1998

Fr. Behanan Cherupalathinkal
10th April 2016


Fr. Mathew Chempothinal
15th April 2002

ഉപകാരസ്മരണ

പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടുള്ള പ്രാർത്ഥന

പരിശുദ്ധാത്മാവേ, എനിക്ക് എല്ലാം വെളിപ്പെടുത്തുകയും എനിക്കു വഴികാണിച്ചുതരുകയും എന്നോട് മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ക്ഷമിക്കുവാനും മറക്കുവാനും കഴിവുതരുന്ന ദൈവികദാനം തരികയും എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്റെ എല്ലാ ചിന്തകളിലും ഉള്ളവനുമായ അങ്ങേയ്ക്കു ഞാൻ നന്ദി പറയുന്നു. എത്ര വലിയ ഭൗതികാഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിലുണ്ടായാലും ഒരു നിമിഷം പോലും അങ്ങയിൽനിന്ന് അകലുവാനോ വേർപിരിയുവാനോ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നു ഞാൻ തീർത്തുപറയുന്നു. നിത്യമഹത്വത്തിൽ അങ്ങയോടുകൂടെ ആയിരിക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ദൈവഹിതത്തിന് വിധേയപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഞാൻ അങ്ങയോടു ചോദിക്കുന്നു...........ഈ പ്രാർത്ഥന വിശ്വാസത്തോടെ മൂന്നു ദിവസം അടുപ്പിച്ചു ചൊല്ലുക. മൂന്നു ദിവസത്തിനു ശേഷം നിങ്ങളുടെ അപേക്ഷ തീർച്ചയായും സഫലീകരിക്കും. അപേക്ഷിക്കുന്നതിനു മുൻപ് താഴെപറയുന്ന രണ്ട് കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് ചെയ്തിരിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പു നല്കുക. 1. അപേക്ഷ സാധ്യമായാൽ ഈ പ്രാർത്ഥന പ്രസിദ്ധീകരിക്കും. 2. ഈ പ്രാർത്ഥനയുടെ പകർപ്പുകൾ എത്ര അധികം ആളുകളിൽ എത്തിക്കാമോ അത്രയും അധികം ആളുകളിൽ എത്തിക്കും. ഇത് പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്.

കുര്യൻ, മാന്നാർ ഈസ്റ്റ്

www.malankaralibrary.com

ബാർ ഈത്തോ കാശീറോ

കല്ലിശ്ശേരി ഇടവകാംഗമായ ശ്രീ. ഷിബു സഖറിയ അമ്പലവേലിൽ 2025 ഫെബ്രുവരി 5-ാം തീയതി ബാർ ഈത്തോ കാശീറോ ആയി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടു.

1965 ഫെബ്രുവരി 5 ന് കല്ലിശ്ശേരിയിൽ അമ്പലവേലിൽ വറുഗീസ്-അന്നമ്മ ദമ്പതികളുടെ രണ്ടാമത്തെ മകനായി ജനിച്ചു. 1980 ൽ യുവജനപ്രസ്ഥാനം യുവദീപം - കല്ലിശ്ശേരി യൂണിറ്റിന്റെ പ്രഥമ പ്രസിഡന്റായി. തുടർന്ന് എം.സി.വൈ.എം. കല്ലിശ്ശേരി യൂണിറ്റിന്റെ ആദ്യ പ്രസിഡന്റായി.

സംരംഭകൻ - സമൂഹ വികസനോന്മുഖൻ - മനുഷ്യസ്നേഹി ഷാർജ ഇടവകയിലും പ്രത്യേകിച്ച് മലങ്കര സമൂഹത്തിലും കഴിഞ്ഞ 35 വർഷമായി നിറസാന്നിധ്യമാണ്. കേന്ദ്രസമിതിയുടെ ജനറൽ സെക്രട്ടറിയായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. 2024 ൽ യുഎഇ മലങ്കര കൗൺസിലിൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് സമിതിയിലേക്ക് നോമിനിയായി അത്യഭിവന്ദ്യ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാബാവ നിയമിച്ചത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വപാടവത്തിന്റെയും സഭാസേവനത്തോടുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരവുമാണ്. ബോധന ഉപദേശക സമിതിയുടെ വൈസ് പ്രസിഡന്റായും അദ്ദേഹം അടുത്തിടെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പാർപ്പിടം, വിദ്യാഭ്യാസം, മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യപരിരക്ഷ, സാമൂഹിക സമത്വം തുടങ്ങിയ അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാക്കണമെന്ന കാഴ്ചപ്പാടോടെ അദ്ദേഹം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ജീവിതപങ്കാളി ആഷ, മക്കൾ ഡോ. ആഷ്‌ലി, ആൻ മേരി, അലൻ ജൂഡ്, മരുമകൻ ഡോ. ജോജൻ രാജു.

കർമ്മപദ്ധതി ഉദ്ഘാടനം

മലങ്കര കാത്തലിക് അസോസിയേഷൻ (എം.സി.എ.) തിരുവല്ല അതിഭദ്രാസന സമിതി 2025 പ്രവർത്തന വർഷത്തെ കർമ്മപദ്ധതി ഉദ്ഘാടനം ഫെബ്രുവരി 26-ാം തീയതി തിരുവല്ല ശാന്തിനിലയത്തിൽ വച്ച് അഭി. ആർച്ചുബിഷപ്പ് ഡോ. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത നിർവഹിച്ചപ്പോൾ.

www.malankaralibrary.com

ഡാനിയൽ ഗോൾമാനും വൈകാരിക ബുദ്ധിയും

ഡോ. വറുഗീസ് പി. പീറ്റർ

ഇന്ന് നമുക്കൊരു അമേരിക്കക്കാരനായ ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ പരിചയപ്പെടാം. ഡാനിയൽ ഗോൾമാൻ ഹാർവാർഡ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹം ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിയിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് ബിരുദം നേടി. ഗോൾമാൻ ഇന്ത്യയിലും പഠനം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. 1995 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസ് (Emotional Intelligence) എന്ന പുസ്തകം ഒന്നര വർഷക്കാലം ദി ന്യൂയോർക്ക് ടൈംസിന്റെ ബെസ്റ്റ് സെല്ലർ പട്ടികയിൽ ഇടം നേടി. കൂടാതെ പല രാജ്യങ്ങളിലും ബെസ്റ്റ് സെല്ലർ ആയിരുന്നു. ലോകമെമ്പാടും 40 ഭാഷകളിലാണ് അച്ചടിക്കപ്പെടുന്നത്.

വൈകാരിക ബുദ്ധിയുടെ (Emotional Intelligence) മേഖലയിലുള്ള സംഭാവനകൾക്ക് ഗോൾമാൻ വ്യാപകമായ അംഗീകാരം നേടി. മനുഷ്യബുദ്ധിയുടെ ഒരളവുകോലാണ് ഐ.ക്യു. (Intelligence Quotient). ഒരു പ്രായപരിധിയിലുള്ളവരുടെ ബുദ്ധിശക്തിയുടെ അളവെടുക്കുമ്പോൾ ശരാശരി സ്കോർ 100 ആയിരിക്കും. ഇതിൽ നിന്ന് വ്യതിയാനമുള്ള സ്കോർ ലഭിക്കുന്നവർ ശരാശരിയിൽ നിന്ന് താരതമ്യേന ബുദ്ധി കുറഞ്ഞവരോ, കൂടിയവരോ ആയിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ബുദ്ധി (I.Q.) കൂടിയവർ മത്സരപരീക്ഷകളിലും ഉയർന്ന നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിലും മുമ്പന്മാരാകും. എന്നാൽ ഇവരിൽ പലരും വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടാറുണ്ട്. ഡാനിയൽ ഗോൾമാൻ പറയുന്നത് I.Q. വിനൊപ്പം E.Q. (Emotional Quotient) കൂടി വേണം എന്നാണ്. വൈകാരിക ബുദ്ധിയുടെ അളവുകോലാണ് E.Q. ഒരാളെ ജീവിതവിജയത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന പ്രധാന കാര്യം ഇന്റലിജൻസ് കോഷ്യന്റ് (I.Q.) മാത്രം അല്ല. അയാളുടെ വൈകാരിക ബുദ്ധി (E.Q.) കൂടി ആണ്.

എന്താണ് ഈ വൈകാരിക ബുദ്ധി അഥവാ ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസ്? നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നമ്മൾ എത്രത്തോളം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതും മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നതും വൈകാരിക ബുദ്ധിയെ അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. സ്വയം അവബോധം, സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, സഹാനുഭൂതി, സാമൂഹിക കഴിവുകൾ എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ചുറ്റും നടക്കുന്ന മനുഷ്യത്വരഹിത പ്രവർത്തനങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാൻ വൈകാരിക ബുദ്ധിയുടെ വികസനം വ്യക്തികളിൽ ഉണ്ടാകണം. അതുവഴി വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും, സൃഷ്ടിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും മറ്റുള്ളവരോട് സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാനും പ്രയോജനകരമായ ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താനും നിലനിർത്താനും ധാർമ്മിക തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താനും കഴിയുന്നതാണ്. നമുക്ക് നല്ല E.Q. ഉള്ളവരായി വളരാം. "ഉത്കണ്ഠ ഒരുവന്റെ ഹൃദയത്തെ നിരുന്മേഷമാക്കുന്നു. നല്ല വാക്ക് അവനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു" (സുഭാഷിതങ്ങൾ 12:25).

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

മാർത്താണ്ഡം ഭദ്രാസനത്തിൽ സെന്റ് ആന്റണീസ് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ ദൈവാലയത്തിൽ ഗിഫ്റ്റീസിൽ എസ്. ബിറോൺ ഗിഫ്റ്റി-ആൻസി ജോൺ ദമ്പതികളുടെ മകൻ **അഡ്‌ലിയോ ഗിഫ്റ്റി ബി.** യുടെ **ആഘോഷമായ വിശുദ്ധകുർബാന സ്വീകരണം 2025 ഫെബ്രുവരി 26 ന് ബഹു. ബഹനാൻ ചെറുപാലത്തിങ്കൽ, ബഹു. ഓസ്റ്റിൻ തെക്കേതിൽ** എന്നീ വൈദികരുടെ കാർമ്മികത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെട്ടു.

Date of Publication : 01-03--2025
Price Rs. 10/-

AIKYADEEPAM MONTHLY
Marygiri, Tiruvalla, Kerala
Ph: 0469-2600626

R.N.I 35982/80
MARCH 2025

www.malankaralibrary.com

Printed and Published by Fr. Thomas Kodinattukunnel, Published from Marigiri, Archbishop's House, Tiruvalla, Kerala and Printed at Rashtra Deepika, Vadavathoor, Kerala. Chief Editor: Fr. Varghese Chamakalayil