



ഇടയലേഖനം 01/2026

ഇടയലേഖനം - നോമ്പുകാലം

കർത്താവിന്റെ ദാസനും ദൈവനിയോഗത്താൽ താമരശ്ലേരി രൂപതയുടെ മെത്രാനുമായ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ തന്റെ രൂപതയിലെ വൈദികർക്കും സന്യാസിനീ സന്യാസികൾക്കും ദൈവജനത്തിനുമായി എഴുതുന്നത്.

മിശിഹായിൽ സ്നേഹമുള്ള വൈദികരേ, സമർപ്പിതരേ, പ്രിയപ്പെട്ട സഹോദരി സഹോദരന്മാരേ, വാത്സല്യമുള്ള കുഞ്ഞുമക്കളേ,

ഈശോയുടെ പെസഹാരഹസ്യങ്ങളോട് താദാത്മ്യപ്പെടാനുള്ള അവതൂനോമ്പിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുകയാണ്. പരിശുദ്ധപിതാവ് ലെയോ പതിനാലാമൻ മാർപാപ്പ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഫ്രാൻസിസ്കൻ വർഷവും സീറോ മലബാർ സഭയിലെ സമുദായ ശക്തീകരണവർഷവും നമ്മുടെ രൂപത സ്ഥാപനത്തിന്റെ നാല്പതാം വർഷവും നാം ആചരിക്കുകയാണല്ലോ. വ്യക്തിജീവിതങ്ങളും കുടുംബങ്ങളും ശുശ്രൂഷാമേഖലകളും വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടാൻ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് നമുക്ക് ആത്മാർഥമായി ആഗ്രഹിക്കുകയും, പ്രാർഥിക്കുകയും ചെയ്യാം. സഭ നമുക്കായി ഒരുക്കിത്തരുന്ന ഈ നവീകരണകാലഘട്ടം ഗൗരവത്തോടെ കാണാനും പ്രാർഥനയും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളും കൂടുതൽ സജീവമാക്കാനും നാം ഒരുമിച്ച് പരിശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഈശോയുടെ പീഡാസഹനം, മരണം, സംസ്കാരം, ഉത്ഥാനം എന്നീ അടിസ്ഥാന രക്ഷാകര രഹസ്യങ്ങളെ ധ്യാനിക്കേണ്ട സന്ദർഭമാണ് നോമ്പുകാലം. രക്ഷാകരമായ ദൈവിക പ്രവൃത്തിയെ പത്രോസ് ശ്ലീഹ ഇപ്രകാരം പഠിപ്പിക്കുന്നു: “പിതാക്കന്മാരിൽനിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച വ്യർഥമായ ജീവിതരീതിയിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ടത് വെള്ളിയോ സ്വർണ്ണമോ കൊണ്ടല്ല എന്ന് നിങ്ങൾ അറിയുന്നുവല്ലോ. കറയോ കളങ്കമോ ഇല്ലാത്ത കുഞ്ഞാടിന്റേതുപോലുള്ള ക്രിസ്തുവിന്റെ അമൂല്യ രക്തം കൊണ്ടത്രേ” (1 പത്രോ 1,18-19). കാൽവരിയിലെ പരമയാഗത്താൽ ക്രിസ്തു നമ്മെ വീണ്ടെടുത്തതിനെ സവിശേഷമായ ധ്യാനത്തിന് വിധേയമാക്കാൻ നോമ്പിലെ ദിനരാത്രങ്ങളിൽ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. പീഡാനുഭവധ്യാനം മഹത്വവും ശ്രേഷ്ഠവുമായ പ്രാർഥനയാണെന്ന് മഹാനായ വി. ആൽബർട്ടും അവ ദൈവകരുണയുടെ വറ്റാത്ത ഉറവയാണെന്നും തിരുമുറിവുകളിൽ ഹൃദയം ചേർക്കുന്ന ആത്മാവ് ഈശോയെ അത്രമാത്രം ആനന്ദിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് വി. ഫൗസ്റ്റീനായും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് എന്നോടൊപ്പം അല്പസമയം ഉണർന്നിരുന്നു പ്രാർഥിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലേ (മത്താ 26, 36-46) എന്ന് ഗത്സേമനിയിൽ ശിഷ്യരോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഈശോയുടെ വചനങ്ങൾ ഹൃദയത്തിൽ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് നോമ്പുകാലം പീഡാനുഭവധ്യാന മാക്കാനും ക്രൂശിതനെ സ്നേഹിച്ച്, തിരുമുറിവുകളുടെ സാന്ത്വനവും കൃപയും അനുഭവിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

നോമ്പുകാലം നമ്മുടെ അനുദിന ജീവിതത്തിലെ കുരിശുകളെ സ്വീകരിക്കാനും ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കാനുമുള്ള അവസരമാകണം. രണ്ടാം ക്രിസ്തു എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന അസ്സീസിലെ വി. ഫ്രാൻസിസിന്റെ 800-ാം മരണവാർഷികത്തിന്റെ ആചരണത്തിലാണല്ലോ ഈ വർഷം ആഗോളസഭ. ക്രിസ്തുവിന്റെ തിരുമുറിവുകളെ പഞ്ചക്ഷതങ്ങളായി സ്വീകരിച്ച വിശുദ്ധൻ, ക്രിസ്തുവിന്റെ ദാരിദ്ര്യം അക്ഷരാർഥത്തിൽ അനുഗമിക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചവനാണ്. ആത്മാവിൽ ദരിദ്രർ ഭാഗ്യവാന്മാർ (മത്താ 5,3) എന്ന തിരുവചനത്തിന് ജീവിതംകൊണ്ട് വ്യാഖ്യാനം നല്കിയ അസ്സീസിലെ പഞ്ചക്ഷതധാരി ക്രൂശിതനെ പുണരാൻ നിരവധി ഉപേക്ഷിക്കലുകൾ തന്റെ ജീവിതത്തിൽ നടത്തി. ഭൗതികസുഖങ്ങളും ധനാധ്യനായ പിതാവ് നല്കിയ പിതൃസ്വത്തും



MAR REMIGIOSE INCHANANIYIL

Bishop of Thamarassery

ഉപേക്ഷിച്ച യുവാവായ ഫ്രാൻസിസ്, ഹാലേല്ലൂയ ഗീതങ്ങളാൽ തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിനെ സ്തുതിച്ചു. ആകെയുള്ള അല്പവസ്ത്രങ്ങൾ കവർച്ചക്കാർ കവർന്നെടുത്തപ്പോഴും യുവത്വത്തിന്റെ സായാഹ്നത്തിൽ അന്ധത ബാധിച്ചപ്പോഴും ദൈവത്തിലുള്ള ആനന്ദം കൈവിടാതെ അസ്സീസിലെ വിശുദ്ധൻ അകക്കണ്ണാലുള്ള കാഴ്ചയാൽ സ്തോത്രഗീതം ആലപിക്കുകയും തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ക്രിസ്തുവചനം ആഴത്തിൽ ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്തു: “ആരെങ്കിലും എന്നെ അനുഗമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ അവൻ തന്നെത്തന്നെ പരിത്യജിച്ച് തന്റെ കുരിശുമെടുത്ത് എന്നെ അനുഗമിക്കട്ടെ” (മത്താ 16,24). ദൈവസ്നേഹത്താൽ പ്രചോദിതമായി പരിത്യാഗത്തിന്റെ പാത പുൽകുന്നവർ വിശുദ്ധിയുടെ വഴി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ത്യാഗനിർഭരമായ ജീവിതത്തിലൂടെ ദൈവസന്നിധിയിൽ ആത്മാർപ്പണം നടത്തിയ ഈശോയുടെ വി. കൊച്ചുത്രേസ്യ ഇപ്രകാരം ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നു, “എത്രയും അമൂല്യമായ ആ കുരിശിന്റെ ഒരംശം എനിക്കു നല്കാൻ അങ്ങ് കനിഞ്ഞതിനാൽ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ അങ്ങയോടു സാദൃശ്യയാകാമെന്നും അങ്ങയുടെ പീഡാനുഭവത്തിന്റെ പാവനമായ അടയാളങ്ങൾ മഹത്വം പ്രാപിച്ച എന്റെ ശരീരത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നതു കാണാമെന്നും ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു”.

സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷത്തിലെ ഈ നോമ്പുകാലം കൂട്ടായ്മയ്ക്കും സാഹോദര്യത്തിനും പ്രാധാന്യം നല്കേണ്ട അവസരമാണ്. കർത്താവ് സ്വന്തം രക്തത്താൽ സഭയെ നേടിയെടുത്തു (അപ്പ 20,28). സമുദായത്തിന്റെ ശക്തീകരണത്തിനും പുനരുദ്ധാരണത്തിനുമായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കൃപ കാൽവരിയിൽ പരമയാഗം അർപ്പിച്ചവനോട് പ്രത്യേകം നമുക്ക് ആവശ്യപ്പെടുകയും ക്രിസ്തീയ സാഹോദര്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നല്കി ഒറ്റസമൂഹമായി നാം സഞ്ചരിക്കേണ്ട വരാണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്യാം. ദൈവത്തോടുള്ള അനുരജ്ഞനത്തോടൊപ്പം സഹോദരങ്ങളോടുള്ള അനുരജ്ഞനവും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങൾ, അയൽക്കാർ, ബന്ധുക്കൾ എന്നിവർ തമ്മിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭിന്നതകളോ വിധേജിപ്പുകളോ നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണാനും എളിമയോടെ വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്ക് തയ്യാറാകാനും സാധിക്കുമ്പോൾ നോമ്പുകാലം ജീവിത ബന്ധിയാകും. അതുവഴി പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹവും കൂട്ടായ്മയും സന്തോഷവും വീണ്ടെടുക്കപ്പെടും. അപ്പോൾ, സമുദായം എന്ന നിലയിൽ നാം ആത്മീയമായും ഭൗതികമായും ശക്തി പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും.

ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിച്ചും ഭക്തകൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചും ഈ നോമ്പുകാലം നമുക്ക് ഫലദായകമാക്കാം. ഗാഗുൽത്തായിലെ ബലിയുടെ അനുസ്മരണമായ വി. കുർബാനയിൽ നോമ്പിലെ എല്ലാ ദിവസവും പങ്കെടുക്കാൻ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ. കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് ഒരാളെങ്കിലും എല്ലാ ദിവസവും വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

മാനസാന്തരം, ധർമ്മദാനം, പ്രാർഥന, ഉപവാസം എന്നിവയിലൂടെ ആർജിച്ചെടുക്കേണ്ട വിശുദ്ധി നോമ്പുകാലത്ത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളോടൊപ്പം സഭ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു പോലെ മത്സ്യമാംസാദികൾ ഉപേക്ഷിച്ചും ദൈവസ്നേഹത്തിൽ വളരാനുള്ള ആത്മാർഥമായ പരിശ്രമങ്ങൾ നാം നടത്തണം. വളരെ കാർക്കശ്യത്തോടെ നോമ്പുകാലം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന പഴയ തലമുറയുടെ ആത്മീയ ചൈതന്യം തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ നമ്മൾ പരിശ്രമിക്കണം. നോമ്പുകാലത്ത് സാമൂഹിക ആഘോഷങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്ത് മാംസം കഴിക്കുന്നവരെ കാണുമ്പോൾ എന്റെ ഹൃദയം വേദനിക്കാറുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് അല്പസമയം എന്നോടുകൂടെ ഉണർന്നിരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലേ എന്ന് ശിഷ്യന്മാരോടുള്ള ഈശോയുടെ ചോദ്യം ഞാൻ അപ്പോൾ ഓർക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ സമുദായത്തിന്റെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ പാരമ്പര്യങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കാനും നോമ്പുകാലം അനുഗ്രഹദായകമാക്കാനും നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. ആത്മാർഥമായ ഉപവാസവും



MAR REMIGIOSE INCHANANIYIL

Bishop of Thamarassery

പ്രാർഥനയും പരിത്യാഗവും തിന്മയുടെ സ്വാധീനത്തിൽനിന്നും പൈശാചികതന്ത്രങ്ങളുടെ ആക്രമണങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് മോചനം നൽകും.

നോമ്പാചാരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും അവരെ നോമ്പ് ആചരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി ദൈവവിശ്വാസവും ധാർമിക മൂല്യവുമുള്ള തലമുറ വളർന്നുവരാൻ സഹായിക്കും. അങ്ങനെ, കുടുംബങ്ങളിൽ വിശ്വാസകൈമാറ്റം കൂടുതൽ മികവുറ്റതാകും. കാലിക പ്രസക്തമായിരിക്കുന്ന 'ഡിജിറ്റൽ ലെന്റ്' അനുഷ്ഠിക്കാൻ നമ്മൾ പ്രത്യേക താല്പര്യം എടുക്കണം. കുടുംബങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം ഇല്ലാതാക്കുന്ന മൊബൈൽ ഫോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഗാഡ്ജറ്റുകളുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഈ നോമ്പുകാലം സഹായകമാകട്ടെ. കുട്ടികളും യുവജനങ്ങളും ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുമല്ലോ. നമ്മുടെ രൂപതയിലെ കാരൂണ്യഭവനങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചും കഴിവിനനുസരിച്ച് അവരെ സഹായിച്ചും നോമ്പുകാലത്ത് സമാഹരിക്കുന്ന, നിർധനർക്ക് അത്താണിയായ 'യേശുനിധിയെ' പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചും നമുക്ക് ഈശോയുടെ കരുണാർദ്ര സ്നേഹത്തിന്റെ വക്താക്കളായി മാറാം.

പാപസാഹചര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് തിരികെയെത്തുന്ന ധൂർത്തപുത്രനെ ആശ്ലേഷിക്കുന്ന പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ കരുണാർദ്രമായ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ ഈ നോമ്പുകാലം നമ്മെ ശക്തിപ്പെടുത്തട്ടെ. തെറ്റുകളുടെ വഴികൾ ഉപേക്ഷിച്ച പാപിനിയായ സ്ത്രീ കർത്താവിന്റെ പാദങ്ങളിൽ പുശിയ വിലയേറിയ നാർദ്ദിൻ തൈലംപോലെ നമ്മുടെ പ്രാർഥനയും ദാനധർമ്മങ്ങളുമാകുന്ന സുഗന്ധതൈലത്താൽ ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരത്തെ ആദരിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. തന്റെ പത്തുനാണയങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണം നഷ്ടമായപ്പോൾ അതുകണ്ടു കിട്ടുവോളം അന്വേഷിച്ച സ്ത്രീയെപ്പോലെ നഷ്ടമായ നന്മകളെ തിരികെപ്പിടിക്കാനുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് ഈ നോമ്പുകാലം സാക്ഷ്യമാകട്ടെ. ക്രിസ്തുവിനെ സ്വഭവനത്തിൽ സ്വീകരിച്ച് തന്റെ വിഭവങ്ങൾ എല്ലാവർക്കുമായി ചെലവഴിക്കാൻ ഉദ്യമിച്ച സക്കേവുസിനെപ്പോലെ നമുക്കുള്ളത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ നമ്മുടെ പരിത്യാഗപ്രവർത്തികളും ദാനധർമ്മവും പ്രയോജനപ്രദമാകട്ടെ.

ദൈവാനുഗ്രഹം നിറഞ്ഞ നോമ്പുകാലം ഏവർക്കും ആശംസിക്കുന്നു. പരി. കന്യകാമറിയത്തിന്റെയും വി. യൗസേപ്പിന്റെയും രൂപത മധ്യസ്ഥയായ വി. അൽഫോൻസായുടെയും സഹായവും സംരക്ഷണവും നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർഥിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കർത്താവീശോമിശിഹായുടെ കൃപയും പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹവും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ സഹവാസവും നിങ്ങളെല്ലാവരോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ ഇപ്പോഴും ✠ എപ്പോഴും ✠ എന്നേയ്ക്കും ✠ ആമ്മേൻ.

ഈശോയിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം,



✠ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചാനാനിയിൽ
താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

ഈ ഇടയലേഖനം 15-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച രൂപതയിലെ എല്ലാ പള്ളികളിലും വി. കുർബാന അർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളിലും വി. കുർബാനമധ്യേ വായിക്കേണ്ടതാണ്.