Reg. No. KERMAL/2013/49037

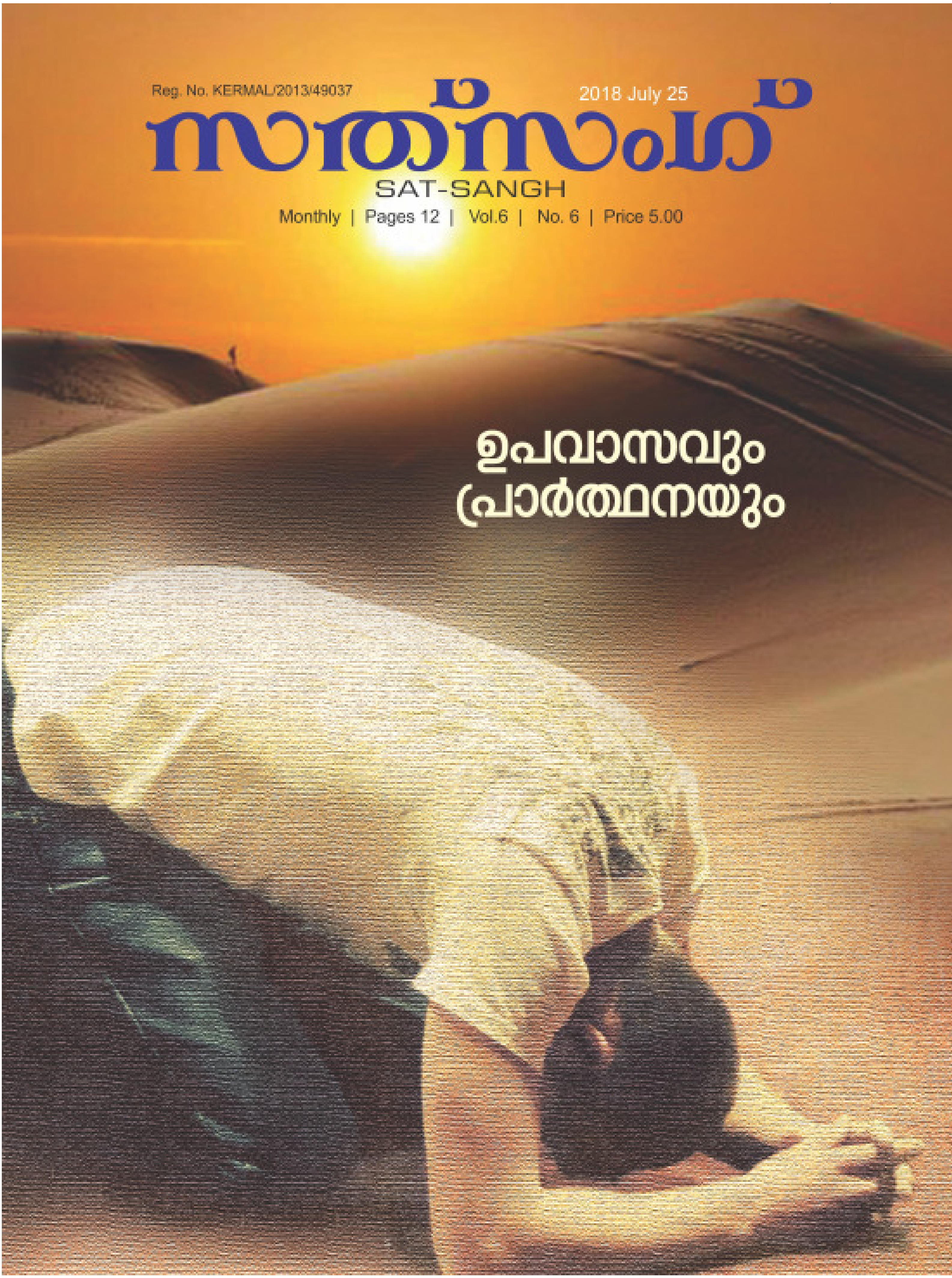
2018 July 25

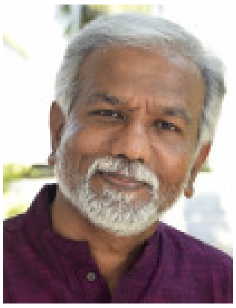
സത്സംഗ്

SAT-SANGH

Monthly | Pages 12 | Vol.6 | No. 6 | Price 5.00

ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും





കർത്താവിൽ പ്രിയരേ,

ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമത്തിൽനിന്നു സ്നേഹവന്ദനം.

ആശ്രമത്തിന്റെ രജതജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളെല്ലാം അനുഗ്രഹമായി നടന്നു. ഓരോ പ്രോഗ്രാമുകളിലും ദൈവകൃപ ധാരാളം അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചു. പ്രത്യേകിച്ച് അവസാനമായി നടന്ന ആത്മീയ ഉണർവ്വ് യോഗങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും അനുഗ്രഹമായിത്തീർന്നു. ജൂലൈ 8-ാം തീയതി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ യോഗങ്ങളിൽ റൈറ്റ്.റവ. ആൻഡ്രൂ റാത്തോഡ് (ബിഷപ്പ് & ഡയറക്ടർ, മിഷൻ & ഇവാഞ്ചലിസം സി.എൻ.ഐ. സിനഡ്), റവ.ഡോ. പ്രേ. എസ്. ജയിംസ് (സി.എസ്.ഐ. തിരുനൽവേലി മഹായിടവക), റവ. സാജൻ പി. മാത്യു (മാർത്തോമാ സുറിയാനി സഭ), റൈറ്റ്. റവ. ഡോ. രൂബൻ മാർക്ക് (ബിഷപ്പ്, സി.എസ്.ഐ. കരിംനഗർ മഹായിടവക) എന്നിവർ ജൂലൈ 15 വരെ പ്രസംഗിച്ചു. ‘പരിശുദ്ധാത്മാവേ വരേണമേ ഞങ്ങളെ ഉണർത്തേണമേ’ എന്നതായിരുന്നു ബിഷപ്പ് ആൻഡ്രൂ റാത്തോഡിന്റെ പ്രസംഗവിഷയം. പ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ചായിരുന്നു റവ. പ്രേ. എസ്. ജയിംസ് പ്രസംഗിച്ചത്. ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽനിന്നു കടഞ്ഞെടുത്തതായിരുന്നു ബിഷപ്പ് രൂബൻ മാർക്കിന്റെ സന്ദേശം. റവ. സാജൻ പി. മാത്യു അച്ചൻ താൻ എഴുതിയ ഗാനങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു പാടുകയും പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്തു. മഴക്കാലമായിരുന്നിട്ടും അനേകർ ദൈവവചനം കേൾക്കാൻ വന്നുകൂടി.

ഈ സമ്മേളനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ കഴിഞ്ഞ കാൽനൂറ്റാണ്ട് കാലം ദൈവം നടത്തിയ അനുഗ്രഹീതാനുഭവങ്ങളെ ഓർക്കാനും ദൈവത്തിനു സ്തോത്രം അർപ്പിക്കാനും കാരണമായി. ജി.എം.ഐ.യുടെ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഈ 25 വർഷത്തിലുപരി ദൈവം നടത്തി. ദൈവം വിശ്വസ്തതനും വാക്കുമാറാത്തവനുമാണെന്ന് അനുഭവിക്കാൻ ഇടയായ വർഷങ്ങളായിരുന്നു ഇവ.

കഴിഞ്ഞ ലക്കങ്ങളിൽ അറിയിച്ചതുപോലെ 17-ാമത് ഓണം വെക്കേഷൻ ജി.എം.ഐ. റിട്രീറ്റ് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് ആശ്രമത്തിലാണ്. ആഗസ്റ്റ് 26, 27, 28 തീയിതികളിൽ ‘പ്രാർത്ഥനയും നവീകരണവും’ എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി നടക്കും.

ജൂലൈ 22-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച ചിദംബരം കിരുപൈ ആശ്രമത്തിന്റെ 9-ാമത് വാർഷികമായിരുന്നു. ഈ വാർഷികത്തിൽ ഞാനും പങ്കെടുത്തു. ചിദംബരം കിരുപൈ ആശ്രമത്തിലുള്ള ആരാധനകളിൽ അനേകർ പങ്കെടുക്കുകയും അനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തുവരുന്നു. മാറ്റമില്ലാത്ത ദൈവകൃപയ്ക്കായി സ്തോത്രം.

സ്നേഹപൂർവ്വം

നിങ്ങളുടെ **അജിത് അച്ചൻ**

രജതജൂബിലി ആഘോഷം

ഡോ. എ. സമ്പത്ത് എം.പി.
സമാപനസമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു

റൈറ്റ്. റവ. ഡോ. രൂബൻ മാർക്ക് (ബിഷപ്പ്, സി.എസ്.ഐ. കരിംനഗർ മഹായിടവക) പ്രസംഗിക്കുന്നു

രജതജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളുടെ സമാപനസമ്മേളനം

General Secretary Writes...

കർത്താവിൽ പ്രിയരേ,

ജി.എം.ഐ.യുടെ ഏപ്രിൽ മാസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനുഗ്രഹമായി നടന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾക്കും സഹകരണങ്ങൾക്കും ഹൃദയംഗമായ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

റസിഡന്റ് മിഷണറി പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ജി.എം.ഐ.യുടെ റസിഡന്റ് മിഷണറി പ്രവർത്തനങ്ങൾ തമിഴ്നാട്ടിലും വെസ്റ്റ്ബംഗാളിലും ത്രിപുരയിലും മഹാരാഷ്ട്രയിലും ഒഡീഷയിലും അനുഗ്രഹമായി നടന്നുവരുന്നു. വെസ്റ്റ്ബംഗാളിലെ നോർത്ത് 24 പർഗനാസ് ജില്ലയിലെ ഗ്രാമങ്ങളിലാണ് ജി.എം.ഐ.യുടെ സുവിശേഷപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. സഹോ. സന്ദീപ് മുഖർജി, സഹോ. അശോക്കുമാർ മണ്ഡൽ എന്നീ മിഷണറിമാരാണ് ഇവിടത്തെ ശുശ്രൂഷകൾക്കു നേതൃത്വം നല്കുന്നത്. ഈ മിഷണറിമാരുടെ ശുശ്രൂഷയേയും കുടുംബങ്ങളേയും ഓർത്തു പ്രാർത്ഥിക്കുക. സഹോ. സുബ്രതാ ഗാംഗുലിയുടെ നേതൃത്വത്തിലും സഹോ. സുരജിത് ദെബർമ്മയുടെ നേതൃത്വത്തിലും ത്രിപുരയിൽ കൂട്ടായ്മകൾ നടക്കുന്നു. ത്രിപുരയിലും പശ്ചിമബംഗാളിലും ആരാധനാലയങ്ങൾ പണിയപ്പെടാൻ നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം. കൂടുതൽ മിഷണറിമാരെ ത്രിപുരയിൽ സന്ധാരണം ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അതിനായി സ്പോൺസർമാരെ ആവശ്യമുണ്ട്.

ഒഡീഷാമിഷൻ

ഒഡീഷയിൽ കണ്ഡമാലിൽ സി.എൻ.ഐ. ഫുൽബാനി മഹായിടവകയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു നടക്കുന്ന ജി.എം.ഐ.യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനുഗ്രഹമായി മുന്നേറുന്നു.

സിൽവർജൂബിലി ആഘോഷം

ജൂലൈ 8 മുതൽ 15 വരെ നടന്ന ആത്മീയ ഉണർവ്വു യോഗങ്ങളോടെ രജതജൂബിലി ആഘോഷങ്ങൾക്കു വിരാമമായി.

ഓണം വെക്കേഷൻ റിട്രീറ്റ്

ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമത്തിൽ വച്ചാണ് ഇപ്രാവശ്യത്തെ ഓണം വെക്കേഷൻ ജി.എം.ഐ. റിട്രീറ്റ് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആഗസ്റ്റ് 26, 27, 28 തീയതികളിൽ ഇതു നടക്കും. 'പ്രാർത്ഥനയും നവീകരണവും' എന്ന വിഷയമാണ് ഇപ്രാവശ്യം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

സീഗൻബാൽഗ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി (Zietheos)

സെമിനാരിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ അനുഗ്രഹപ്രദമായി മുന്നേറുന്നു. BCS, Dipcs, CBS എന്നീ മൂന്നു ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാമുകളാണ് സീത്തിയോസിന്റെ കീഴിൽ നടന്നുവരുന്നത്.

ആശ്രമങ്ങൾ

പ്രധാനമായി മൂന്ന് ആശ്രമങ്ങളാണ് ജി.എം.ഐ.യിലൂടെ നടന്നുവരുന്നത് - ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമം, കാട്ടാക്കട; കിരുപൈ ആശ്രമം, ചിദംബരം; ശാന്തി ആശ്രമം, നാഗ്പൂർ. ഈ ആശ്രമങ്ങളിലൂടെ ആത്മീയ സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ അനുഗ്രഹീതമായി നടന്നുവരുന്നു.

ഹഫാം

സന്തുഷ്ട കുടുംബ പദ്ധതിയിലൂടെ ഇപ്പോൾ 822 നിർദ്ധന കുടുംബങ്ങളെ സന്ധാരണം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കേരളത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം, കോഴിക്കോട് ജില്ലകളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

24 മണിക്കൂറും പ്രാർത്ഥന

വിവിധ ജീവിതക്ലേശങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ആത്മീയസഹായമായി ഈ ശുശ്രൂഷ ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമത്തിൽ നടക്കുന്നു. ടെലഫോണിലൂടെയും ഇമെയിൽ, പോസ്റ്റ് എന്നീ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും ലഭിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനാവിഷയങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതാണ്.

പ്രാർത്ഥനയോടെ

മാത്യു ഫിലിപ്പ്

ജനറൽസെക്രട്ടറി, ജി.എം.ഐ

റവ.ഡോ.ഡി.ജെ. അജിത്കുമാർ അച്ചൻ നയിക്കുന്ന സംഗീതസന്ധ്യ

2018 സെപ്റ്റംബർ 9 ഞായർ

റോയൽ ആഡിറ്റോറിയം, പത്തനംതിട്ട

വൈകുന്നേരം 5.30 മുതൽ 9.00 വരെ

അജിത്കുമാർ അച്ചൻ രചിച്ച ഗാനങ്ങൾ ആലപിക്കുകയും അതു രചിക്കാനുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സംഗീതസംഘത്തോടൊപ്പം എല്ലാവരും ചേർന്ന് ദൈവത്തെ പാടി സ്തുതിക്കുന്ന അനുഗ്രഹീത നിമിഷങ്ങൾ

ഇതുവരെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽവച്ച് ഏറ്റവും മഹത്തായ കഥ

ശ്രീ. പെരുമ്പടവം ശ്രീധരൻ

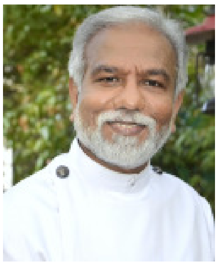
എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ക്രിസ്തു സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു പ്രവാചകനാണ്. നിന്നെപ്പോലെ തന്നെ നിന്റെ അയൽക്കാരനേയും സ്നേഹിക്കാൻ ക്രിസ്തു ഉപദേശിച്ചു. മതം നോക്കാതെ ജാതി നോക്കാതെ സാമ്പത്തികമായ അവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ കണക്കാക്കാതെ അയൽക്കാരനെ സ്നേഹിക്കുക എന്നുള്ളത് ഏറ്റവും നവീനമായ ഒരു ആശയമായിരുന്നു. പക്ഷേ ക്രിസ്തു അതിന്റെ അപ്പുറവും കടന്നു നീ നിന്റെ ശത്രുവിനെയും സ്നേഹിക്കുക എന്നു പറഞ്ഞു. ചരിത്രത്തിൽ അതിനു മുമ്പ് അങ്ങനെ ആരും പറഞ്ഞു കാലം കേട്ടിട്ടില്ല. സ്നേഹത്തെ സംബന്ധിച്ച ഏറ്റവും ഉദാരമായ ഒരു സങ്കല്പമായിരുന്നു അത്. ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതം ആ സ്നേഹ സങ്കല്പത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരമായിരുന്നു. യേശു പാപികളെയും രോഗികളെയും അനാഥരെയും പരദേശികളെയും സ്നേഹിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു. ഭരണകൂടം നഗരവാതിലുകൾക്കു പുറത്താക്കിയ കുഷ്ഠരോഗികളുടെ അരികെ ചെന്ന് അവരുടെ തോളിൽ കൈവച്ചു സഹോദരാ എന്നു വിളിച്ചു. അതിനുമുമ്പ് ഒരാളും കുഷ്ഠരോഗിയുടെ തോളിൽ കൈവച്ചു സഹോദരാ എന്നു വിളിച്ചിട്ടില്ല. 12 വർഷമായി രക്തസ്രാവം ബാധിച്ച സ്ത്രീയേയും 38 വർഷം ബെദസ്ഥാ കുളക്കരയിൽ അനാഥനായി കിടന്ന രോഗിയേയും ക്രിസ്തു തന്റെ തപശുദ്ധമായ സ്നേഹം കൊണ്ടു പരിചരിച്ചു. മറ്റുള്ളവരുടെ മോചനത്തിനുവേണ്ടി ദാരുണമായ പീഢാസഹനങ്ങളാൽ തന്റെ ജീവിതം നിറവേറ്റിയ ക്രിസ്തു ലോകചരിത്രത്തിലെ ഒരു അനന്വയമാണ് – താരതമ്യമില്ലാത്തതാണ്.

അധികാരത്തിനും മേൽക്കോയ്മക്കുംവേണ്ടി ഒരു സാമ്രാജ്യശക്തി മറ്റൊരു സാമ്രാജ്യശക്തിയെ കീഴടക്കാൻ ആസുരമായ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുമ്പോൾ ഒടുവിൽ ഒരു ചോദ്യം ബാക്കിയാകുന്നു. ആര് തോൽക്കുന്നു ആരു ജയിക്കുന്നു. നിരപരാധികളുടെ രക്തം വീണ ഭാവി നനയുകയും നിരപരാധികളുടെ നിലവിളികൾകൊണ്ടു ആകാശം ഇരുണ്ടു പോകയും ചെയ്യുന്നത് ആരും അറിയുന്നില്ല. സിറിയൻ കടൽത്തീരത്തെ നനഞ്ഞ മണലിൽ മുഖം കമിഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന മൂന്നര വയസുള്ള കുട്ടിയുടെ മരണവേദനയ്ക്ക് ആര് ഉത്തരം പറയും.

ഒരു തരത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ലോകം യുദ്ധഭൂമിയായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശത്രുവിനെ കീഴടക്കാൻ സാമ്രാജ്യശക്തികൾ ഏറ്റവും വിനാശകരമായ ആണവായുധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി വയ്ക്കുന്നു. അടുത്തനിമിഷം പൊട്ടിത്തെറിക്കാനിരിക്കുന്ന യുദ്ധത്തിൽ ആരു ജയിക്കുന്നു ആരു തോൽക്കുന്നു. യുദ്ധതന്ത്രങ്ങൾ പാളിപ്പോവുകയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ കീഴടക്കാൻ ആണവായുധങ്ങളാണോ ഏറ്റവും നല്ല ആയുധം?

എന്റെ ചെറുപ്പകാലത്ത് ഞാൻ വായിച്ച ഒരു നോവലിന്റെ ഓർമ്മ മനസിൽ തെളിഞ്ഞു വരുന്നു. 'The Greatest Story Ever Told' ഇതുവരെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽവച്ച് ഏറ്റവും മഹത്തായ കഥ. അതു ക്രിസ്തുവിന്റെ കഥയാണ്. ആ നോവലിലെ ഒരു സന്ദർഭം ഓർമ്മയിൽ വരുമ്പോൾ ഞാൻ വല്ലാതെ വികാരാധീനനായിത്തീരും. ക്രിസ്തു തന്റെ പരസ്യജീവിതം ആരംഭിച്ചിട്ട് അധികനാളായിട്ടില്ല. അപൂർവ്വം ശിഷ്യന്മാരുമായി ക്രിസ്തു കുന്നുകൾ കയറിയിറങ്ങി താഴ്‌വരകൾ മുറിച്ചു കടന്നു സമുദ്രതീരങ്ങൾ പിന്നിട്ട് ഒടുവിൽ കഫർന്നഹൂമിൽ എത്തുന്നു. റോമൻ ഭരണകൂടത്തിന്റെ ഒരു ചൗക്ക (ചെക്ക്പോസ്റ്റ്)യുണ്ട്. ആ അതിർത്തി കടന്നുപോകുന്നവർ തങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ ചുങ്കക്കാരനെ കാണിക്കയും അതിനു അയാൾ നിശ്ചയിക്കുന്ന പണം (നികുതി) അടയ്ക്കുകയും വേണം. ക്രിസ്തു രണ്ടോ മൂന്നോ സുഹൃത്തുക്കളുമായി അവിടെ ചെല്ലുമ്പോൾ ചുങ്കക്കാരൻ മത്തായി മുഖം ഉയർത്തി ക്രിസ്തുവിനെ നോക്കി. ഏതാണ് ഈ ആൾ? ഇതിനുമുമ്പ് ഇവിടെയെങ്ങും കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ ഇയാളെ. മത്തായി തന്റെ പരുക്കൻ സ്വരത്തിൽ പറഞ്ഞു. നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ വിലപിടിപ്പുള്ള എന്തെങ്കിലും വസ്തു ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇവിടെ എന്നെ കാണിക്കണം. അതിനുള്ള നികുതിയും അടയ്ക്കണം. മത്തായിയുടെ പാരുഷ്യം നിറഞ്ഞ പ്രസ്താവന കേട്ടിട്ടും ക്രിസ്തു മിണ്ടാതെ പുഞ്ചിരിച്ചു നിന്നതേയുള്ളു. ചുങ്കക്കാരൻ മത്തായിക്കു ശുണ്ഠി വന്നു. നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ എന്തെങ്കിലും വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തു ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിവിടെ കാണിക്കുകയും അതിനു നികുതി അടയ്ക്കുകയും വേണം. ക്രിസ്തു അപ്പോഴും നിശബ്ദനായി മത്തായിയെ നോക്കുക മാത്രം ചെയ്തു. മത്തായിക്കു കലശലായ

(തുടർച്ച..... പേജ് 8)



ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും

റവ.ഡോ.ഡി.ജെ.അജിത്കുമാർ

നിരാഹാരവ്രതം എന്നാണ് ഉപവാസത്തിന് അഭിനവമലയാളനിഘണ്ടുവിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന അർത്ഥം. മതപരമായ അനുഷ്ഠാനമായി എല്ലാ ആഹാരങ്ങളെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളെയോ വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം. എന്നാൽ വേദപുസ്തകപ്രകാരം ഒരാളിന്റെ ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തിലെ സ്പഷ്ടവും വ്യക്തവുമായ നേരിട്ടുള്ള പ്രകടനമായി ഉപവാസത്തെ കാണാം. ഇത് ആദ്ധ്യാത്മിക ഉദ്ദേശ്യത്തോടുള്ള ഒരു ആത്മിക അഭ്യാസമാണ്. വാക്കുകളില്ലാത്ത പ്രാർത്ഥനയാണ് ഉപവാസം. പ്രാർത്ഥന, ദാനധർമ്മം, ഉപവാസം ഇവ മൂന്നും ദൈവസന്നിധിയിൽ മനുഷ്യന്റെ വിനയവും പ്രത്യാശയും സ്നേഹവും വെളിപ്പെടുത്താനുള്ള മാധ്യമങ്ങളാണെന്നു പറയാം. ഒരു കാര്യത്തിനായി ഇറങ്ങിപുറപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പുള്ള പ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗമായും (ന്യായാ. 20:26, എസ്രാ. 4:16) തെറ്റിനു പ്രായശ്ചിത്തമായി മാപ്പു തേടുന്നതിന്റെ ഭാഗമായും (1രാജാ. 21:27) രോഗസൗഖ്യത്തിനുള്ള വഴിപാടായും (2ശമൂ. 12:16, 22) വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപവാസം നടന്നതായി വേദപുസ്തകത്തിൽ തെളിവുകളുണ്ട്. ഉപവാസരീതിയെ പ്രധാനമായും മൂന്നായി തിരിക്കാം.

1. **സാധാരണ ഉപവാസം (Normal fasting)** : ഖര-ദ്രവ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായി മാറ്റുന്ന രീതിയാണിത്. എന്നാൽ ഈ ഉപവാസത്തിൽ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നു. യേശുക്രിസ്തു മരുഭൂമിയിൽ ഇപ്രകാരമാണ് ഉപവസിച്ചതെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു (മത്താ. 4:2).

2. **ഭാഗിക ഉപവാസം (Partial fasting)** : ഭക്ഷണത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണം മാത്രമാണ് ഇത്തരം ഉപവാസം. ദാനി. 10:3 -ൽ അദ്ദേഹം ഇത്തരത്തിൽ ഉപവസിച്ചതായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവിടെ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായി വർജ്ജിക്കുന്നില്ല. ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ മാത്രമേയുള്ളൂ. നോമ്പുകാലങ്ങളിൽ ഇത്തരം ഉപവാസങ്ങളാണു കൂടുതലും ആചരിക്കപ്പെടുന്നത്.

3. **പരമമായ ഉപവാസം (Absolute fasting)** : ഇതു ഭക്ഷണവും വെള്ളവും വർജ്ജിക്കുന്ന ഉപവാസമാണ് (എസ്ഥേ. 4:16, അ.പ്ര. 9:9). മൂന്നുദിവസത്തിലധികം ഇപ്രകാരം ഉപവസിക്കുക അസാദ്ധ്യമാണ്. എന്നാൽ മോശെ ഇപ്രകാരം നാല്പതുദിവസം ഉപവസിച്ചതായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതൊരു അസാധാരണ അനുഭവമാണ് അഥവാ പ്രകൃത്യതീതാനുഭവമാണ് (പുറ. 34:28, ആവർ. 9:9-18, 1രാജാ. 19:8).

മലയാളത്തിൽ സാധാരണരീതിയിൽ ഉപവാസം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം സമീപത്തുള്ള വാസം എന്നാണ്. ദൈവസാമീപ്യത്തിൽ വസിക്കുക എന്നർത്ഥമാക്കാം. *റ്റ്സൂം* എന്ന എബ്രായധാതുവിനു വാമൂടുക എന്നർത്ഥം. ഗ്രീക്കുധാതുവിന്റെ അർത്ഥം ഭക്ഷണം വർജ്ജിക്കുക എന്നത്രേ. ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ അല്പകാലത്തേക്കോ അധികകാലത്തേക്കോ നിശ്ശേഷമായോ നിശ്ചിതക്രമത്തിലോ വർജ്ജിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഉപവാസത്തിനു തുല്യമായ ആത്മതപനം എന്നൊരു പ്രയോഗം പഴയനിയമത്തിലുണ്ട്. ഇതു സ്വയം ദണ്ഡനത്തെയും ഗർവ്വഭംഗത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പഞ്ചഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഉപവാസാർത്ഥത്തിൽ ആത്മതപനം മാത്രമേ പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളൂ (ലേവ്യ.16:29-31,23:37,29,32, സംഖ്യാ.29:7, 30:13). ഉപവാസത്തെക്കുറിക്കുന്ന *'റ്റ്സൂം'* എന്ന എബ്രായപദം പഞ്ചഗ്രന്ഥങ്ങളിലുപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ വേദപുസ്തകത്തിലെ ചരിത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിലും (2ശമൂ.12:16, 1രാജാ.21:9-12, എസ്രാ. 8:21) പ്രവാചക പുസ്തകങ്ങളിലും (യെശ.58:3-5, യോവേ.1:14,2:15, സെഖ.8:19) ഇടയ്ക്കിടെ ഈ പ്രയോഗം കാണാം. സ്വയത്തെ പരിപൂർണ്ണമായി കീഴ്പ്പെടുത്തുകയാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം (ലേവ്യ.16:29-31,23:27, സംഖ്യ.30:13). വേദപുസ്തകത്തിലെ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചു ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ മൂന്നു കാലഘട്ടങ്ങളിലെ ഉപവാസം നാം പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

1. യഹൂദന്മാരുടെയിടയിലെ ഉപവാസം അഥവാ പഴയനിയമത്തിലെ ഉപവാസം.

മോശെയുടെ കാലത്ത് ഉപവാസം പ്രായശ്ചിത്തദിവസം മാത്രമായിരുന്നു. ഇതൊരുതരം ആത്മതപമായിട്ടാണ് ആചരിച്ചിരുന്നത് (ലേവ്യ. 16:29-31, 23:27-32, സംഖ്യാ. 29:7). ബാബിലോന്യപ്രവാസത്തിനുശേഷം നാലുവർഷത്തെ ഉപവാസം ആചരിക്കപ്പെട്ടതായി സെഖര്യാവ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു (സെഖ. 7:5, 8:19). തുടർന്നു യിസ്രായേല്യരുടെ രാജ്യങ്ങൾ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ട മഹാസംഭവങ്ങളുടെ സ്മാരകദിവസങ്ങളായി ആണ്ടുതോറും ഈ ദിവസങ്ങൾ ആചരിക്കപ്പെട്ടു. ഇത്തരം ഓർമ്മപുതുക്കലുകളല്ലാതെ പരാജയഘട്ടങ്ങളിലും ബാധകളിലും യിസ്രായേൽജനം ഉപവസിച്ചു (ന്യായാ.20:26, 1ശമൂ.20:34, യോവേ. 1:14). ദൈവത്തിൽനിന്നുള്ള ഭയമോ സാമാന്യജനത്തിന്റെ പാപമോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ യഹൂദന്മാർ ഉപവസിക്കുക പതിവായിരുന്നു. ഇതുകൂടാതെ ആപത്തുകൾ നേരിടുമ്പോഴും

മഴ പെയ്യാതിരിക്കുമ്പോഴും അവർ ഉപവസിച്ചിരുന്നു. യഹൂദന്മാരുടെയിടയിൽ വെളുത്ത ഉപവാസമെന്നും കറുത്ത ഉപവാസമെന്നും ഉപവാസങ്ങളെ വേർതിരിച്ചിരുന്നു. സാധാരണ വസ്ത്രമല്ലാതെ വെളുത്ത ഉടുപ്പും തൊപ്പിയും ധരിച്ചുകൊണ്ടു ആചരിച്ചിരുന്ന ഉപവാസമാണ് വെളുത്ത ഉപവാസം. എന്നാൽ കഠിനമായ വ്യസനത്തിനും മനസ്താപത്തിനും അടയാളമായി വസ്ത്രങ്ങളെ കീറി കറുത്ത രട്ടുടുത്തു തലയിൽ ചാരം വിതറി ഉപവസിച്ചിരുന്ന രീതിയാണ് കറുത്ത ഉപവാസം (2ശമൂ. 13:19, യോവേ. 1:13). നാബോത്തിന്റെ മുന്തിരിത്തോട്ടം കൈവശമാക്കാൻ ഈസേബെൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ വ്യാജമായ ഉപവാസരീതിയും പഴയനിയമത്തിലുണ്ട് (1രാജാ. 21:9,12).

പഴയനിയമത്തിലെ ഏഴു ഉപവാസങ്ങൾ

1. മതപരമായ ആചാരമായി മോശെയുടെ ന്യായപ്രമാണത്തിൽ പാപപരിഹാര ദിവസത്തിലെ ഉപവാസം മാത്രമേ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളു. അന്ന് എല്ലാ ജനങ്ങളും ഉപവസിക്കണം. ബാബിലോന്യ പ്രവാസത്തിനു മുമ്പു ക്രമമായി അനുഷ്ഠിച്ച ഉപവാസം ഇതുമാത്രമായിരുന്നു (ലേവ്യ. 16:29-31, 23:27-32, സംഖ്യാ. 29:7, യിരെ. 36:6). ഈ ഉപവാസം വളരെ പ്രധാനമായിരുന്നു (അ.പ്ര. 27:9). പാപപരിഹാരദിനത്തിലെ ഉപവാസാചരണത്തിന്റെ വിവരണം നൽകിയിട്ടില്ല. സന്ധ്യമുതൽ സന്ധ്യവരെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പാടില്ല എന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

2. പാപത്തിൽ വീഴുമ്പോൾ മാനസാന്തരസൂചകമായി ഉപവസിക്കുക പതിവായിരുന്നു. യിരെമ്യാവിലൂടെ ലഭിച്ച ദൈവവചനം ബാരൂക്ക് വായിച്ചതുകേട്ടപ്പോൾ യെഹോയാക്കീം രാജാവ് ജനത്തെ ഉപവാസത്തിനു ആഹ്വാനം ചെയ്തു (യിരെ. 36:9). കുഞ്ഞിനു രോഗം ബാധിച്ചപ്പോൾ ദാവീദ് ഉപവസിച്ചു (2ശമൂ. 12:16, 21-23). ആത്മാവിനെ അനുതാപത്തിൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ താഴ്ത്തുന്നതിന്റെ സൂചനയായി രട്ടുടുക്കുകയും വസ്ത്രം കീറുകയും ചാരം (വെണ്ണീർ) വിതറുകയും ചെയ്യും (2 ശമൂ. 13:19, 1രാജാ. 21:27, വിലാ. 2:10, യോനാ. 3:5). യിസ്രായേൽ 'വെള്ളംകോരി യഹോവയുടെ സന്നിധിയിൽ ഒഴിച്ചു ആ ദിവസം ഉപവസിച്ചു' എന്നു 1ശമൂ. 7:6-ൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നിന്റെ ഹൃദയത്തെ വെള്ളംപോലെ ദൈവസന്നിധിയിൽ പകരുക എന്നത് (വിലാപ. 2:19) അത്രത്തോളം ആത്മപീഡനം ചെയ്തു അന്തരംഗം വെള്ളംപോലെ ദൈവസന്നിധിയിൽ പകരുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യഹോവ യോനാപ്രവാചകനിലൂടെ മുന്നറിയിച്ച മഹാനാശത്തിൽ നിന്നു മോചനം നേടുന്നതിനു നീനെവേയിലെ വിജാതീയരാജാവ് ഉപവാസം വിളംബരം ചെയ്തു (യോനാ. 3:5). വരാൻ പോകുന്ന ദൈവികന്യായവിധിയെക്കുറിച്ചു കേട്ടു ആഹാബ്‌രാജാവ് വസ്ത്രം കീറി രട്ടുടുത്തു ഉപവസിച്ചു (1രാജാ. 21:27).

3. തങ്ങൾ അനുഭവിച്ച മഹാദുരന്തങ്ങളുടെ സ്മാരകമായി നാലു ഉപവാസദിവസങ്ങൾ പ്രവാസാനന്തരം യെഹൂദന്മാർ ആചരിച്ചു. ഇവയെക്കുറിച്ചു സെഖര്യാപ്രവചനത്തിൽ മാത്രമേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു (സെഖ. 7:1-7, 8:19). ഈ ഉപവാസങ്ങൾ നാലും അഞ്ചും ഏഴും പത്തും മാസങ്ങളിൽ ആചരിച്ചിരുന്നു.

1. നാലാം മാസം (ജൂലൈ) പതിനേഴാം തീയതി. യെരൂശലേം പിടിച്ചതിന്റെ സ്മാരകമായിട്ടാണ് ഈ ഉപവാസം ഏർപ്പെടുത്തിയത് (യിരെ. 52:6,7, സെഖ. 8:19). 2. അഞ്ചാംമാസം (ആഗസ്റ്റ്) ഒമ്പതാം തീയതി. ദൈവാലയം അഗ്നിക്കിരയാക്കിയതിന്റെ സ്മാരകം (2രാജാ. 25:8, സെഖ. 7:3, 8:19). 3. ഏഴാം മാസം (ഒക്ടോബർ) മൂന്നാം തീയതി. ഗദല്യാവിന്റെ മരണത്തിന്റെ സ്മാരകം (യിരെ. 40:4, സെഖ. 7:5, 8:19). 4. പത്താംമാസം (ജനുവരി) പത്താംതീയതി. ഇതു യെരൂശലേം ആക്രമണാരംഭത്തിന്റെ സ്മാരകമാണ് (സെഖ. 8:19, 2രാജാ. 25:1, യിരെ. 52:4).

4. പ്രയാസകരമായ ചുറ്റുപാടുകളിലും വിപത്തുകളിലും ദേശീയദുരന്തങ്ങളിലും അവയിൽനിന്നുള്ള മോചനത്തിനുവേണ്ടി യിസ്രായേല്യർ ഉപവസിച്ചിരുന്നു. ഇത് എസ്ഥേറിന്റെ കാലത്തിലെ ഉപവാസത്തിൽ കാണുന്നു, ആദാർമാസം പതിമൂന്നാം തീയതി (എസ്ഥേ. 4:16). പൂരീം ദിവസങ്ങളിലെ ഉപവാസങ്ങളുടെ ഉത്ഭവത്തെക്കുറിച്ചു എസ്ഥേറിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട് (എസ്ഥേ. 9:31,32). ഇത് എസ്ഥേർ, മൊർദ്ദെഖായി, യെഹൂദന്മാർ എന്നിവരുടെ ഉപവാസത്തെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതായിരുന്നു (എസ്ഥേ. 4:1-3, 15-17). സകലരും പങ്കെടുത്ത ഉപവാസങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പരാമർശങ്ങളും പഴയനിയമപുസ്തകങ്ങളിലുണ്ട് (എസ്രാ. 8:21-23, നെഹെ. 9:1, 2രാജാ. 25:1-9, 25). യെഹോശാഫാത്തിന്റെ ഉപവാസം ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുത്താവുന്നതാണ് (2ദിന. 20:1-24). യുദ്ധത്തിനായി ഒരുക്കപ്പെടുകയും ദൈവത്തിലാശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഉപവാസമാണ്. ഇപ്രകാരമൊരു ഉപവാസത്തിനു ശമൂവേൽപ്രവാചകൻ ജനത്തെ ആഹ്വാനം ചെയ്തു (1ശമൂ. 7:6, 2ശമൂ. 12:16-23, ന്യായാ. 20:26).

5. ചില പ്രത്യേക വിലാപകാലത്തും (1ശമൂ. 20:34, 31:13) ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. ആഴമായ നഷ്ടങ്ങൾ വരുമ്പോൾ ഇത്തരം ഉപവാസങ്ങൾ നടന്നിരുന്നു (2ശമൂ. 1:12, 3:35, 1രാജ. 21:27, നെഹെ. 1:4, സങ്കീ. 35:13, 69:10, യോവേ. 1:13-15, 2:12-15).

6. വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസപ്രാർത്ഥനകളും പഴയനിയമത്തിലുണ്ട്. ദാനീയേൽപ്രവാചകൻ മൂന്നാഴ്ച ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ സ്വാദുഭോജനം കഴിക്കയോ മാംസവും വീഞ്ഞും ആസ്വദിക്കുകയോ എണ്ണതേയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ഉപവസിച്ചു (ദാനീ. 9:3, 20-27, 10:2-3,13). ആദ്യംപറഞ്ഞതുപോലെ, മോശെയുടെയും ഏലീയാവിന്റെയും നാല്പതു ദിവസത്തെ ഉപവാസം അസാധാരണമാണ് (പുറ. 24,32, 34:28, 1രാജാ. 19:8). യോശുവയും ഉപവസിച്ചതായി രേഖകളുണ്ട്. (പുറ. 24:13-18, 32:15-17).

7. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഭക്ഷണമില്ലാത്ത കാരണത്താൽ ഉപവസിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട് (പുറ. 34:28, 1രാജാ.19:8).

ഉപവാസം സഭാചരിത്രത്തിൽ

ആദ്യത്തെ രണ്ടു ശതാബ്ദങ്ങളിൽ ഉപവാസം ഐച്ഛികമായിരുന്നു. മൂന്നാംനൂറ്റാണ്ടു മുതൽ ക്രൈസ്തവസഭയിൽ ഉപവാസം പ്രമാണമായിത്തീർന്നു. റോമാ യവനസഭകൾ അതംഗീകരിച്ചു. യെഹൂദന്മാർ യേശുവിനെ കൊല്ലുന്നതിനു തീരുമാനിച്ച ബുധനാഴ്ചയും യേശു മരിച്ച ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ചയും ഉപവാസദിനങ്ങളായി മാറി. ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ചയ്ക്കു മുമ്പുള്ള നാല്പതു ദിവസം ഉപവാസദിനങ്ങളായി കരുതപ്പെട്ടു. നാല്പതു ദിവസത്തിനു പകരം നാല്പതു മണിക്കൂർ ഉപവസിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളുമുണ്ട്. ചില പ്രത്യേക സഭകളിൽ ബിഷപ്പ് ഉപവാസം ഏർപ്പെടുത്തുകയും അങ്ങനെ ശേഖരിക്കുന്ന പണം ദരിദ്രർക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇപ്രകാരം സ്വയവർജ്ജനം ആചരിക്കുന്ന സഭകൾ ഇന്നനേകമുണ്ട്. രണ്ടാം ഓർലിയൻ കൗൺസിലിൽ (എ.ഡി. 541) ഉപവാസം നിർബന്ധമാക്കി. എട്ടാംനൂറ്റാണ്ടിൽ നിശ്ചിത കാലങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കാത്തവരെ സഭാഭ്രഷ്ടരാക്കി. പതിനഞ്ചാംനൂറ്റാണ്ടിൽ വൈകുന്നേരം ആറു മുതൽ പിറ്റേദിവസം ഉച്ചവരെ ഉപവസിക്കണമെന്നു വിധിയുണ്ടായി. പ്രത്യേക വഴിപാടു കൊടുക്കുന്നവർക്കു സൗജന്യാനുമതി നൽകിയിരുന്നു. ടെന്റ് എന്ന പൊതുസംഘത്തിൽ പഴം, പാൽ, മുട്ട, മാവ്, മീൻ എന്നിവ ഭക്ഷിച്ച് ഉപവസിക്കാൻ അനുമതി നൽകിയിരുന്നു. നാലാംനൂറ്റാണ്ടിലാണു നാല്പതുദിവസ ഉപവാസാചാരമുണ്ടായത്. പൗരസ്ത്യസഭ മൂന്നുഉപവാസകാലഘട്ടം പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. ആഗമനത്തോടനുബന്ധിച്ചു നവംബർ 15 മുതലായിരുന്നു ഇത്. ത്രിത്വഞായറാഴ്ച മുതൽ കന്യകാമറിയയുടെ സ്വർഗ്ഗോദ്ധഹനനാളുകൾവരെയാണ് ആ സഭ കരുതിയിരുന്നത്. പാശ്ചാത്യസഭ വലിയ പെരുന്നാളുകൾക്ക് ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിച്ചു. സഭയുടെ നവീകരണത്തിനുശേഷം ഉപവാസം പ്രമാണമല്ലെന്നു പഠിപ്പിച്ചു. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായി ഉപവാസത്തെ തള്ളിക്കളഞ്ഞില്ല. ഉപവാസം മാനസാന്തരത്തിനു പകരംവയ്ക്കുന്നതാവരുത്. പ്രത്യുത, മാനസാന്തരത്തിന്റെ തെളിവായിരിക്കണം (Fasting must be a proof of repentance not substitute for repentance) എന്നാണ് വില്യം ബാർക്ലേ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നതു തിന്നാനല്ല. തിന്നുന്നതു ജീവിക്കാനാണ്. അതുകൊണ്ട് ഉപവാസം ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്. ശരീരശിക്ഷണത്തിന് ഉപവാസം ഉപകരിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലുമൊരു സ്വഭാവത്തിന് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന രീതിയിൽനിന്ന് ഉപവാസം നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഇതൊക്കെയാണ് ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചു വില്യംബാർക്ലേ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. നിരന്തരമായ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയുംകൊണ്ടു വലിയ ഉണർവ്വുണ്ടാക്കിയ ചിലരെക്കുറിച്ചു പറയട്ടെ.

1. ഗിറോലാമോ സവോനറോൾ (1452 – 1498) : 15-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ശക്തനായ ഒരു ഇറ്റാലിയൻ ഡൊമിനിക്കൻ സന്യാസിയായിരുന്നു ഇദ്ദേഹം. ആത്മീയ ഉണർവ്വിനുവേണ്ടി ശക്തമായ പ്രഭാഷണങ്ങൾ അദ്ദേഹം നടത്തി. ഇറ്റലിയിലെ ഫ്ളോറൻസ് പട്ടണം മുഴുവനും മാനസാന്തരപ്പെട്ട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രസംഗത്തിലൂടെ യേശുക്രിസ്തുവിലേക്കു തിരിഞ്ഞു. തുടർച്ചയായി ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ദൈവഭക്തനായിരുന്നു ഇദ്ദേഹം. നിരന്തരമായ ഉപവാസം കാരണം അദ്ദേഹത്തിന് എഴുന്നേറ്റുനിൽക്കാൻപോലും ചിലപ്പോൾ കഴിയുമായിരുന്നില്ലെന്നാണു ചരിത്രരേഖകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

2. മാർട്ടിൻലൂഥർ (1483 –1546) : നവോത്ഥാനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രധാന ഉപജ്ഞാതാവാണ് മാർട്ടിൻലൂഥർ. അദ്ദേഹം ഉപവാസത്തിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും മനുഷ്യനായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിലൂടെ ദൈവം അസാധാരണമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു. “നീതിമാൻ വിശ്വാസത്താൽ ജീവിക്കും” എന്ന ദൈവികചിന്ത ഭൂമിയിലെ എല്ലാഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലേക്കും കത്തിപ്പടരാനിടയായി. നവീകരണനേതാവായ മാർട്ടിൻലൂഥർ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരമാണ് പറഞ്ഞത് “ഉപവാസം മുതലായ ശരീരസംയമനം ബാഹ്യമായ സദാചാരം തന്നെയാണ്. വയറുനിറഞ്ഞിരുന്നാൽ പ്രസംഗിക്കുന്നതിനും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനും പഠിപ്പിക്കുന്നതിനും നന്മചെയ്യുന്നതിനും ശരീരം ഉപകരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു പുണ്യസമ്പാദനത്തിനല്ല ദൈവത്തിന്റെ വചനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതിനും ആത്മാവിനു സ്ഥാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനും മാത്രം ഉപവസിക്കാവുന്നതാണ്”. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഉപവസിക്കുന്നതു മാത്രമല്ലാതെ, ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം മാർട്ടിൻലൂഥർ ഉപവാസത്തിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്നുവെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവചരിത്രത്തിൽ പറയുന്നു. അതുപോലെ എല്ലാദിവസവും മൂന്നുമണിക്കൂർ സമയം അദ്ദേഹം പ്രാർത്ഥനയിൽ ചിലവഴിച്ചിരുന്നു.

3. ജോൺ കാൽവിൻ (1509– 1564) : “ജഡത്തെ അടക്കി കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നതിന് ഉപവാസം ഏറ്റവും നല്ല ആയുധമാണ്” എന്നാണ് മറ്റൊരു നവീകരണനേതാവായ ജോൺ കാൽവിൻ പറഞ്ഞത്. ജോൺ കാൽവിനും ഉപവാസത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും വലിയ മുൻതൂക്കം കൊടുത്ത ആളാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

തെറ്റായ ഉപവാസം

എങ്ങനെ ഉപവസിക്കണമെന്നു വേദപുസ്തകം പറയുന്നതുപോലെതന്നെ എങ്ങനെ ഉപവസിച്ചുകൂടായെന്നും വേദപുസ്തകം പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഉപവാസം ഒരു കപടഭക്തിക്കായി മാറാൻ പാടില്ല (മത്താ. 6:16). ഉപവാസം വെറുമൊരു മതാചാരമായി മാറിയപ്പോൾ അതിനെതിരെ ശക്തമായ പ്രവാചകശബ്ദവുമുണ്ടായി (യെശ. 58:3-12, സെഖ. 7:5-14, യോവേ. 1:13-15, 2:12-17,28). മനുഷ്യനെ പ്രസാദിപ്പിക്കാനോ മനുഷ്യരുടെ മുമ്പിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനോ നടത്തേണ്ട ഒരാചാരമല്ല ഉപവാസം. മാനസാന്തരത്തിന്റെയും തന്നെത്താൻ സമർപ്പണത്തിന്റെയും അനുതാപത്തിന്റെയും പ്രകടനമായിരിക്കണമത്. ഉപവാസത്തിലൂടെ ദൈവികവെളിപ്പാടും സന്ദർശനവും ഉണ്ടാകണം. ആത്മീയപുനഃസ്ഥാപനം ഉണ്ടാകണം. ❖

(ഇതുവരെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽവച്ച്...)

ദേഷ്യം വന്നു. നിങ്ങൾ വാ തുറന്ന് ഒന്നു പറയൂ നിങ്ങളുടെ കൈവശം വിലപിടിപ്പുള്ള എന്തെങ്കിലും വസ്തു ഉണ്ടോ. ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനു നികുതി അടയ്ക്കണം. ചിരിച്ചുകൊണ്ടു ക്രിസ്തു പറഞ്ഞു എന്റെ കയ്യിൽ വിലപിടിപ്പുള്ള ഒരു വസ്തുവുണ്ട് എനിക്കു നിന്നോടുള്ള സ്നേഹമാണ് ആ അമൂല്യമായ വസ്തു. മത്തായി ഒരു നടുക്കത്തോടെ ക്രിസ്തുവിനെ നോക്കി. മത്തായി ജീവിതത്തിൽ ഇന്നുവരെ അങ്ങനെയൊരാൾ തന്നോടുള്ള സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞു കേട്ടിട്ടില്ല. ആ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ സ്നേഹം നിറഞ്ഞ മന്ദസ്മിതം സ്നേഹത്തിന്റെ ദിവ്യപ്രകാശംപോലെ മത്തായിക്കു തോന്നി. ക്രിസ്തുവിനു മുമ്പിൽ മത്തായിയുടെ മുഖം കുനിഞ്ഞു. പിന്നെ ആ നിമിഷം വരെ പിരിച്ച നികുതിപ്പണത്തിന്റെ സഞ്ചി മുറുക്കികെട്ടി മത്തായി തന്റെ സഹായിയെ ഏൽപ്പിച്ചു. പിന്നെ മത്തായി പറഞ്ഞു എനിക്കെന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് എനിക്കറിയില്ല. ഇതുവരെ പിരിച്ച നികുതിപ്പണം നീ ഏറ്റുവാങ്ങുക. ഈ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ സ്നേഹം എന്നെ നിശേഷം കീഴടക്കി. ഇനി ഞാൻ ഈ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ കൂടെ പോവുകയാണ്. മത്തായി പിന്നീട് ക്രിസ്തുവിന്റെ വിനീത ശിഷ്യനായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാലടിപ്പാടുകൾ പിന്തുടർന്നു. പിന്നീട് ആ മത്തായി 'മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം' എഴുതി.

സ്നേഹമാണ് ലോകം കീഴടക്കാൻ ഏറ്റവും വലിയ ആയുധമെന്നു യേശു ലോകത്തെ പഠിപ്പിച്ചു. ലോകവും കാലവും പിന്നെ ക്രിസ്തുവിന്റെ കാൽപ്പാടുകൾ നോക്കി നടന്നു. യാഥാസ്ഥിതികരായ മതത്തിനും യാഥാസ്ഥിതികരായ ഭരണകൂടത്തിനും എതിരെ കലാപമുണ്ടാക്കി. സ്വയം കഴുവേറിയ രക്തസാക്ഷിയായി ക്രിസ്തു ചരിത്രത്തിൽ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നു. ❖

റവ. ഡോ. ഡി.ജെ. അജിത്കുമാർ
ആഗസ്റ്റ് മാസം പങ്കെടുക്കുന്ന പ്രോഗ്രാമുകൾ

1-8	-	ശാന്തി ആശ്രമം, നാഗ്പൂർ
10,11,12	-	സെന്റ് ജോൺസ് ലൂഥറൻ ചർച്ച്, ശ്രീകാര്യം
11	-	രണ്ടാംശനിയാഴ്ച ധ്യാനയോഗം ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമം, കാട്ടാക്കട (10 AM- 1PM)
19 - 21	-	കുരിശുമുട്ടം സി.എസ്.ഐ.
22	-	ഗാനസന്ധ്യ, ഹസൻ മരയ്ക്കാർ ഹാൾ, തിരുവനന്തപുരം
26, 27, 28	-	ഓണം വെക്കേഷൻ ജി.എം.ഐ. റിട്രീറ്റ്

വിശുദ്ധനാട് സന്ദർശനം

റവ.ഡോ. ഡി.ജെ. അജിത്കുമാർ അച്ചന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 2018 ഒക്ടോബർ 14 മുതൽ 24 വരെ വിശുദ്ധനാട് സന്ദർശിക്കുന്നു. ഈ യാത്രയിൽ ഇസ്രായേൽ, ഈജിപ്റ്റ്, ജോർദ്ദാൻ, പാലസ്തീൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളാണ് സന്ദർശിക്കുന്നത്. സാധാരണ സന്ദർശിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ കൂടാതെ ഇപ്പോൾ പുതുതായി യെരൂശലേം മ്യൂസിയം, യെരൂശലേം ദേവാലയം (ഡോം ഒഫ് ദ റോക്ക്) എന്നീ സ്ഥലങ്ങളും സന്ദർശിക്കുന്നതാണ്.

ബന്ധപ്പെടുക

9495927273, 9447140748

ജി.എം.ഐ. യുടെ ശുശ്രൂഷകളെ നിങ്ങൾ താങ്ങുമോ?

സുവിശേഷം കേൾക്കാത്ത ഗ്രാമങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലും ജി.എം.ഐ. യുടെ പ്രവർത്തകർ വിവിധ രീതികളിൽ സുവിശേഷം അറിയിക്കുന്നു.

- മൊബൈൽ ടെന്റ് മിനിസ്ട്രി
- റസിഡന്റ് മിഷണറി പ്രവർത്തനം
- ക്രിസ്തീയ ആശ്രമങ്ങൾ
- ഗുരുകുലങ്ങൾ
- സന്തുഷ്ടകുടുംബ പദ്ധതി
- വിദ്യാഹസ്തം
- സീഗൻബാൾഗ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി

ഈ മിഷണറി ദൗത്യത്തിനു നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

Grace Ministries of India
A/c No. 009901000020000
IOB, Statue Main Branch, Trivandrum
IFSC Code IOBA0000099

Grace Ministries of India
P.O. Box 818, Nanthancode, Kowdiar P.O.,
Trivandrum - 695 003
☎ 0471 - 2311439
E-mail : gmi@graceindia.in

ഇവർ ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹിതർ; നമ്മുടേയും...

ഹഫാമിലൂടെ സന്ധാരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന കുടുംബങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം

"എളിയവനെ ആദരിക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ". "എന്റെ ഈ ഏറ്റവും ചെറിയ സഹോദരന്മാരിൽ ഒരുത്തന് നിങ്ങൾ ചെയ്തേടത്തോളം എല്ലാം എനിക്കു ചെയ്തു". ഈ തിരുവചനങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമായി സ്വീകരിച്ചു കൊണ്ട് ജി.എം.ഐ. രൂപം നൽകിയ പ്രവർത്തനമാണ് ഹാപ്പി ഫാമിലി മിഷൻ (ഹഫാം) അഥവാ സന്തുഷ്ട കുടുംബ പദ്ധതി. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ, പ്രതീക്ഷയറ്റ ജീവിതസായാഹ്നങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രത്യാശയുടെ പുലർകാലങ്ങളിലേക്കു പിടിച്ചുയർത്തപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങൾ എണ്ണമറ്റവയാണ്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിനു നിർവ്വാഹമില്ലാതെ വലയുന്ന, ഗൃഹനാഥൻ മരിച്ചു പോയതോ, രോഗിയായിരിക്കുന്നതോ ആയ എളിയ കുടുംബത്തെ ശാസ്ത്രീയമായ സർവ്വേകളിലൂടെ കണ്ടെത്തുകയും ശേഷിയും സന്മനസ്സുമുള്ള ഒരു സന്തുഷ്ട കുടുംബത്തെ കൊണ്ടു അവരെ സന്ധാരണം ചെയ്തു, പ്രതിമാസം ഭക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചു കൊടുത്ത് അവരെയും ഒരു സന്തുഷ്ട കുടുംബമാക്കി തീർക്കുന്ന പദ്ധതിയാണിത്. അങ്ങനെ സന്ധാരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന കുടുംബങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ഈ പംക്തി. എണ്ണൂറ്റിഇരുപത്തിരണ്ടു കുടുംബങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ ജി.എം.ഐ.യുടെ ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ സന്ധാരണം ചെയ്യപ്പെട്ടുവരുന്നത്.

പ്രകാശ് (42), ഭാര്യ ശോഭ (40), ജ്യേഷ്ഠൻ ജോസഫ് (61), ജ്യേഷ്ഠന്റെ ഭാര്യ ഉഷ (55), ജ്യേഷ്ഠന്റെ മക്കൾ വിഷ്ണു (27), വിനീത് (22) വിദ്യ (18) എന്നിവരടങ്ങുന്നതാണ് കുടുംബം. പ്രകാശും കുടുംബവും കാറിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അപകടത്തിൽ അവരുടെ ഏക മകൾ മരണപ്പെട്ടു. അപകടത്തെ തുടർന്ന് മാനസികനില തകരാറിലായ പ്രകാശ് പേരൂർക്കട മാനസിക ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിലാണ്. ശോഭ അപകടത്തിൽ നട്ടെല്ലും അരയെല്ലും തകർന്നു കിടപ്പിലാണ്. ഇവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ഉഷ കൂടെയുണ്ട്. ഒരാളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം എപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്. വിഷ്ണു കൂലിപ്പണിക്ക് പോകുന്നു. വിനീത് I T പഠിക്കുന്നു. 10 സെന്റ് വസ്തുവുള്ളതിൽ പഞ്ചായത്തിൽനിന്നു നിർമ്മിച്ചതായ വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നു. ആഹാരത്തിനായി വളരെയേറെ ബുദ്ധിമുട്ടിയിരുന്ന ഇവർക്കു ഹഫാം ഒരു തണലായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഈ കുടുംബത്തെ സന്തുഷ്ട കുടുംബപദ്ധതിയിലൂടെ സന്ധാരണം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ശ്രീമതി. മീനാകൃഷ്ണകുമാർ, തിരുവനന്തപുരം ആണ്.

FORM IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper Sat-Sangh (Malayalam monthly)

1.	Place of publication	:	Thiruvananthapuram
2.	Periodicity of its publication	:	Monthly
3.	Printer's Name	:	Dr. D.J. Ajithkumar
	Nationality	:	Indian
	Address	:	Gratia, T.C11/1279(2) Nanthencode Kowdiar P.O., Trivandrum - 695 003
4.	Publisher's Name	:	As stated above
	Nationality	:	As stated above
	Address	:	As stated above
5.	Editor's Name	:	As stated above
	Nationality	:	As stated above
	Address	:	As stated above

I, D.J. Ajithkumar, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Trivandrum　　Sd/-

Date: 25/07/2018　　Publisher

24 മണിക്കൂറും നിങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു

PHONE PRAYER CHAIN

നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനാ വിഷയങ്ങളെ അറിയിക്കുക

ഫോൺ : **0471-2290473**

0471-2291473

17 ാമത് ജി.എം.ഐ.
ഓണം വെക്കേഷൻ റിട്രീറ്റ്

ക്രിസ്തുകൃപ ആശ്രമം, കാട്ടാക്കട

ഫോൺ : 2311439, 2291473

2018 ആഗസ്റ്റ് 26, 27, 28
(26 ഞായർ വൈകുന്നേരം 4 മണി മുതൽ 28 വൈകുന്നേരം 4 വരെ)

വിഷയം : പ്രാർത്ഥനയും നവീകരണവും (Prayer and Reformation)

രജിസ്ട്രേഷൻ ഫോം

1. പേര് : ....

2. വയസ് : .... ആൺ/പെൺ ....

3. മേൽവിലാസം : ....

   ....

   .... പിൻ .... ഫോൺ : ....

   ഇ-മെയിൽ : ....

4. കുടുംബമായാണോ പങ്കെടുക്കുന്നത്? അതെ / അല്ല

5. കുടുംബമായിട്ടാണെങ്കിൽ പുരുഷന്മാർ എത്ര?...............സ്ത്രീകൾ എത്ര ?................ (10 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരുടെ എണ്ണം രേഖപ്പെടുത്തുക)

   പത്ത് വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ എത്ര?.............................

6. ഭക്ഷണത്തിനും താമസസൗകര്യത്തിനുമുള്ള വ്യക്തിഗത താരിഫ് (✓) ചെയ്യുക.

   a. ഡോർമെറ്ററി - ₹ 750 ☐
   b. നോൺ AC മുറി - ₹ 1000 ☐
   c. AC മുറി - ₹ 1500 ☐
   d. ഭക്ഷണം മാത്രം - ₹ 500 ☐

കുട്ടികൾ (5 - 10 വയസുവരെ) - ₹ 500

7. പകുതി തുക അടച്ച് (by cash / by M.O) രജിസ്ട്രേഷൻ ഉറപ്പു വരുത്തുക ₹...

തീയതി............................ ഒപ്പ് ....

NB : ആശ്രമത്തിൽ മുറികൾ കുറവായതിനാൽ ആശ്രമത്തിനു പുറത്തും താമസസൗകര്യം ക്രമീകരിക്കുന്നതാണ്. എസി മുറി ആശ്രമത്തിനു പുറത്തുമാത്രമേ ക്രമീകരിക്കാൻ കഴിയൂ.

പ്രസംഗങ്ങൾ വാട്സ്ആപ്പിലൂടെ

റവ.ഡോ.ഡി.ജെ.അജിത്കുമാർ അച്ചന്റെ സന്ദേശങ്ങൾ വാട്സ്ആപ്പിലൂടെ ലഭിക്കാൻ താത്പര്യപ്പെടുന്നവർ ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗങ്ങളാകാൻ താഴെപ്പറയുന്ന വാട്സ്ആപ് നമ്പരിലേക്കു നിങ്ങളുടെ വാട്സ്ആപ് നമ്പർ അയച്ചുതരിക.

9061011439

റവ.ഡോ.ഡി.ജെ.അജിത്കുമാർ അച്ചന്റെ മീറ്റിംഗുകളെക്കുറിച്ചും ജി.എം.ഐ.യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും കൂടുതലറിയാൻ അജിത് അച്ചന്റെ പുതിയ ഫെയ്സ്ബുക്ക് പേജ് സന്ദർശിക്കുക.

https://www.facebook.com/revdrdjajithkumar

റവ.ഡോ.ഡി.ജെ.അജിത്കുമാർ അച്ചന്റെ സന്ദേശങ്ങൾ എല്ലാദിവസവും ശ്രവിക്കാനും മറ്റുള്ളവർക്കായി പങ്കുവയ്ക്കാനും അജിത് അച്ചന്റെ സൗണ്ട്ക്ലൗഡ് പ്രൊഫൈൽ സന്ദർശിക്കുക

https://soundcloud.com/user-166039590-656110051

രജതജൂബിലി കൺവെൻഷൻ

റൈറ്റ്. റവ. എ. ധർമ്മരാജ് റസാലം (ബിഷപ്പ്, CSI SKD) റൈറ്റ്. റവ. ഡോ. രൂബൻ മാർക്കിനെ (ബിഷപ്പ്, CSI കരിംനഗർ മഹായിടവക) സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു

റവ. പ്രേ. എസ്. ജയിംസ് (CSI തിരുനൽവേലി മഹായിടവക) പ്രസംഗിക്കുന്നു

റവ. സാജൻ പി. മാത്യു (മാർത്തോമാ സുറിയാനി സഭ) പ്രസംഗിക്കുന്നു

റൈറ്റ്. റവ. ഡോ. രൂബൻ മാർക്ക് രജതജൂബിലി സ്മരണിക പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു

Sat Sangh
Gratia, T.C 11/1279(2),
Nanthencode, Kowdiar P.O.,
Trivandrum - 695 003
Ph: 0471-2311439

സത് സംഗ്
MONTHLY

Reg. No. KERMAL/2013/49037
Postal Reg. No. KL/TV(S)/384/2016-2018
Publishing Date : 25/7/2018

രജതജൂബിലി കൺവെൻഷൻ

Published, Owned and Edited by Dr. D.J. Ajithkumar, Gratia, T.C 11/1279(2), Nanthencode, Kowdiar P.O., Thiruvananthapuram - 695 003, Kerala.
Printed at St. Joseph's Press, Cotton Hill, Thiruvananthapuram - 695 014.