

# നോമ്പ് വജ്ജന ഉപവാസം നൂററണ്ടുകഴിമൂടെ

ഡോ. ജോസഫ്  
ഞായലൂർ



**Nombu, Varjana, Upavasam**

**Noottandukaliloode**

(a historical study  
of Lenten Practices)

Malayalam

By

**Doctor Joseph Gnyalloor**

First Edition 1988

Copies 1000

Printed at

St. Mary's Press, Pattom, Trivandrum-4.

Price Rs. 12.50

Rights Reserved

---

Imprimatur

+ **Benedict Mar Gregorios**  
*Archbishop of Trivandrum*

## സമർപ്പണം

നോമ്പിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ എനിക്കു ഉരുവിട്ടുതന്ന എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട അപ്പച്ചൻ ഞായല്ലൂർ റി. വി. യോഹന്നാൻ അവർക്കളുടെ പാവനസ്മരണയ്ക്കു മുമ്പിൽ ആദരാജ്ഞലികളോടെ ഈ ഗ്രന്ഥം സവിനയം സമർപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ദ്രുമം

ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ നോമ്പും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും. ക്രിസ്തീയ ജീവിതം ആന്തരിക ചൈതന്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും തഴച്ചു വളരുന്നതും, നോമ്പ്, വർജ്ജന, ഉപവാസം ഇവയിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന ആത്മീക ഊർജ്ജത്തിനനുസരണമായിട്ടാണ്. എവിടെ ഇവയുടെ അഭാവം അനുഭവവേദ്യമാകുന്നുവോ, അവിടെ ക്രിസ്തീയജീവിതവും മന്ദീഭവിക്കും, സംശയമില്ല.

സഭയുടെ ആഭിമുഖ്യങ്ങളിൽ വേദവിപരീതങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിനും, മതപീഡനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽപ്പോലും ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ വേരുന്നുന്നതിനും സഭയ്ക്കുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു മുഖ്യഘടകമായി നിന്നിട്ടുള്ളത് സഭയുടെ കൃത്യമായ പരിഹാര പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളായിരുന്നുവെന്നത് തർക്കമറവാസ്തുതയാണ്. യഹൂദന്മാരുടെ പാരമ്പര്യത്തിൽ നിന്നും തള്ളാവുന്നവ തള്ളിയും കൊള്ളാവുന്നവകൊണ്ടും പഴയനിയമത്തിന്റെ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ടും പുതിയ നിയമത്തിൽ യേശുവും അപ്പസ്തോലന്മാരും നൽകിയ ഉദാത്തമായ മാതൃക കൈക്കൊണ്ടും സഭ രൂപം നൽകിയ നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും വർജ്ജനയുടേയും നിയമങ്ങൾ യുഗാന്തരങ്ങളിലൂടെ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും പ്രായോഗികതയുടേയും ഉരകല്ലിൽ തട്ടിയും മുട്ടിയും ഇന്നത്തെ രൂപം പ്രാപിച്ചു മലങ്കര മക്കൾക്കു ചൈതന്യവത്തായ ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിനു സഹായകമായ നിലയിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവിധ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളുടെ പട്ടികനിരത്തിയിട്ടുണ്ട്. അന്ത്യോഖ്യാസഭയുടെയും യാക്കോബായ സഭയുടേയും പുരാതനരീതികളെ അവലോകനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.



യാക്കോബായ സഭയുടെ മൂലരേഖകളെ ഉദ്യരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ ക്രിസ്തീയ വിഭാഗങ്ങൾക്കും സ്വീകാര്യനായ വിശുദ്ധ അപ്രമിന്റെ നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉൽകൃഷ്ടമായ പ്രതിപാദനങ്ങൾ ഒരുദ്യായമായി ഇതിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. മാർത്തോമ്മാ ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ സഭാപരമായ പാരമ്പര്യങ്ങളെയും ജീവിതശൈലികളെയും തിരുത്തിക്കുറിക്കുന്നതിൽ പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിച്ച ഉദയം പേരൂർ സുന്നഹദോസിൽ നിന്നുള്ള പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ ഉദ്യരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മലങ്കര റീത്തിന്റെ കാനോനിക സ്രോതസ്സുകളെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ള ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ പണ്ഡിത വരേണ്യൻ എത്രയും ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്ലാസിഡച്ചന്റെ പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും ഉദ്യരണികളെടുത്തിട്ടുണ്ട്. സുറിയാനി സഭാപിതാക്കന്മാരുടേയും യാക്കോബായ സഭാപിതാക്കന്മാരുടേയും നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതിപാദനങ്ങളും ഉദ്യരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലഭ്യമായ എല്ലാ സ്രോതസ്സുകളിലേക്കും ശ്രദ്ധചെലുത്തിക്കൊണ്ടാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു രൂപം നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപതയിലും തിരുവല്ലാരൂപതയിലും ആരംഭകാലത്ത് നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന നിയമങ്ങൾ ഉദ്യരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ, ഇന്നു നിലവിലുള്ള നിയമങ്ങളും ഈ പഠനത്തിന്റെ അന്ത്യഭാഗത്ത് ഉദ്യരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുവിനോടുള്ള സാധർമ്മ്യം പ്രാപിക്കലാണ് ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ കാതൽ. ക്രിസ്തുവിനെ ധരിക്കുക എന്ന വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ ആശയം അതുവ്യക്തമാക്കുന്നു. പഴയ മനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞു കളയുവാനും പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിക്കുവാനും വിശുദ്ധ പൗലോസ് ആഹ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും പൗലോസ് സ്വന്തം ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചായിരിക്കും ചിന്തിക്കുന്നത്. ക്രിസ്തുവിന്റെ സഭയെ പീഡിപ്പിച്ചിരുന്ന സാമൂഹ്യ ക്രിസ്തുവിന്റെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പാത്രമായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്നത് കഠിനമായ തപശ്ചര്യയിലൂടെയാണ്. എന്നിങ്കു

എന്റെ ജീവൻ ക്രിസ്തുവാണെന്ന് സഭയെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പൗലോസ് ഒരിക്കൽ ക്രിസ്തുവിനെ പീഡിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് മാനസാന്തരപ്പെട്ട്, പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നിറയപ്പെട്ട്, അവിടുത്തെ ക്ഷമയോടെ അർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുവെങ്കിൽ, ഈ സമീപനത്തിനും ക്രിസ്തുവോടു വെറുപ്പും നിദാനം പൗലോസിന്റെ കാഠിന്യവും കർക്കശവുമായ പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും തപസ്സുമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമില്ല. ഏതൊരു ക്രിസ്ത്യാനിക്കും പൗലോസ് വരാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ജീവിത ദർശനവും അതുതന്നെ—ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ മരിക്കുവാനും ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ ഉത്ഥാനം ചെയ്യുവാനും ക്രിസ്തുവിനെ ധരിക്കുവാനും ക്രിസ്തുവിന്റെ മനസ്സ് സ്വായത്തമാക്കുവാനുമെല്ലാം ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത് ഈ ദർശനത്തോടുകൂടിയാണ്.

സഭയുടെ ജീവൻ യേശുവിന്റെ തൂണാണ്. തീർത്ഥാടകനായ സഭ മഹത്വീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനായി സ്വർഗ്ഗീയ യെരൂശലേമിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി സ്വന്തം പ്രയാണം നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ തുടരുന്നോ, സഭാമക്കൾ അതേ ജീവനിലും മഹത്വീകരണത്തിലും പങ്കാളികളാകേണ്ടത് അനിഷേധ്യമായ കടമ മാത്രമാണ്. ഇതിന് തപസും പ്രായശ്ചിത്തവുമല്ലാതെ മറ്റൊരു കുറുക്കു വഴിയുമില്ല. ക്രിസ്തുവിന്റെ മൗതിക ശരീരത്തിൽ കുറവു വരുന്നത് തന്റെ ശാരീരികപീഡനങ്ങളിലൂടെ പൂർത്തിയാക്കുന്നു എന്ന സംത്യപ്തിയാണ് വിശുദ്ധ പൗലോസിനുള്ളത്. ഈ സംത്യപ്തി നമ്മുടെ ജീവിത പ്രയാണത്തിൽ നമ്മുടെ കൈവരണമെങ്കിൽ വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ ആന്തരിക ചൈതന്യം ഒരളവു വരെ നാമും ഉൾക്കൊള്ളണം. നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ നമ്മുടെ കൈവന്നിട്ടുള്ള ആന്തരിക ചൈതന്യത്തിന്റെ കൈവഴികളാണ് നോമ്പും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും. പാരമ്പര്യത്തിന്റെ തെറ്റാത്ത അസംമിവാദത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നുകൊണ്ടും ആധുനികതയുടെ പ്രായോഗിക ശൈലികളെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടും ആന്തരിക ചൈതന്യം സ്വായത്തമാക്കുന്നതിനുള്ള കൂട്ടായ ശ്രമമാണ് സഭാപരമായ ജീവിതത്തിലൂടെ

നാം നടത്തുന്നത് എന്നുള്ളതിൽ തെല്ലും സംശയമില്ല. ഈ നിരന്തര ശ്രമത്തിൽ അടിപതറാതെ മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിന് ഈ ലഘു പഠനം ഒരു വ്യവഹാര വഴികാട്ടിയായിരിക്കുവെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഈ പഠനം നടത്തുന്നതിന് എനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രയോജനപ്പെട്ടത് എന്റെ സതീർത്ഥ്യനും സ്നേഹിതനുമായ ബഹുമാനപ്പെട്ട ഫിലിപ്പ് തുരുത്തിമഠം സി. എം. ഐ. അമ്പലമുക്ക് പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെടാത്ത ഒരു ഡോക്ടറൽ തീസീസ് ആണ്. ബഹുമാനപ്പെട്ട തുരുത്തിമഠം അച്ചനോട് എനിക്ക് അതിയായ കടപ്പാടുണ്ട്. തീസീസിന്റെ ഒരു കോപ്പി എനിക്ക് അദ്ദേഹം റോമിൽ വെച്ചുതന്നെ നൽകിയിട്ടുള്ളതാണ്. "The Fasting Discipline of the Malabar Church — a historico-juridical study" എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. 1965-ൽ റോമിൽ ലാറ്ററൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ഡോക്ടറേറ്റിനു വേണ്ടി സമർപ്പിച്ചതാണ് ഈ തീസീസ്. എന്റെ ഈ പഠനത്തിനു മുഖ്യമായ ആശയങ്ങൾ ഞാൻ ഈ തീസീസിൽ നിന്നാണ് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ആദ്യത്തെ രണ്ടു മൂന്ന് അദ്ധ്യായങ്ങൾ ബഹുമാനപ്പെട്ട അച്ചന്റെ പഠനത്തെ ആസ്പദമാക്കിത്തന്നെയുള്ളതാണ്. ബഹുമാനപ്പെട്ട അച്ചന്റെ അനുവാദത്തിനായി ഞാൻ എഴുതിയപ്പോൾ സസന്തോഷം മറുപടിനൽകി അദ്ദേഹം എന്നെ അനുഗ്രഹിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന് സ്നേഹത്തിന്റേയും കൃതജ്ഞതയുടേയും പൂജ്യങ്ങളുകൾ!

അഭിവന്ദ്യ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മോസ്റ്റ് റവറണ്ട് ബനഡിക്ട് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് തിരുമേനി ഈ ഗ്രന്ഥമെഴുതുന്നതിൽ എനിക്കുവേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും തിരുത്തലുകളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എന്നും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ കൈത്തിരി അദ്ദേഹം കത്തിക്കും. എത്ര ജോലിത്തിരക്കിലും അതിനു വേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്തും. നല്ലൊരാൾ സാമ്പന്ദേശം നൽകി അനുഗ്രഹിച്ച അഭിവന്ദ്യപിതാവിന് നന്ദിയുടെ നറുമലരുകൾ!

ബഹുമാനപ്പെട്ട ഫിലിപ്പ് ചെമ്പകശ്ശേരിയച്ചൻ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ കയ്യെഴുത്തുപ്രതി വായിച്ചു നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിനും പ്രത്യേകം നന്ദി. സെൻറ് മേരീസ് പ്രസ് മാനേജർ ബഹുമാനപ്പെട്ട ജോർജ്ജ് ജോൺ കിഴക്കേതിൽ അച്ചന്റെ സൗമനസ്യത്തിനും സഹകരണത്തിനും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി.

മലങ്കര മക്കളുടെ ആന്തരിക ചൈതന്യത്തിനും ആത്മീയ ഉണർവിനും ഈ ചെറുഗ്രന്ഥം ഉപകരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

**ഡോ. ജോസഫ് ഞായല്ലൂർ**  
ഗ്രന്ഥ കർത്താ

### ആശംസാസന്ദേശം

ആർച്ചുബിഷപ്പ് സഹസ്രം  
പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം  
1-5-1988.

പ്രിയ ഞായല്ലൂർ ജോസപ്പച്ചാ,

നോമ്പ്, ഉപവാസം, വർജ്ജന ഇവയെക്കുറിച്ച് അച്ചൻ എഴുതിയ പുസ്തകം ഞാൻ താല്പര്യമായി വായിച്ചു. സഭാപാരമ്പര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പഠനങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും നന്നായി ഗ്രഹിച്ചാൽ മാത്രമേ ദൃഢവും ഫലപ്രദവുമായ ഒരു ക്രിസ്തീയജീവിതം നയിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ലോകായതികമായ ഒരു സംസ്കാരം ശീഘ്രമായി വളർന്നു പ്രചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആധുനിക കാലത്ത് നോമ്പിനും വർജ്ജനയ്ക്കും പ്രാധാന്യം കല്പിക്കുന്നവരുടെ സംഖ്യ കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. അതിന്റെ ദൃഷ്ടഫലവും പ്രത്യക്ഷമാണ്.

അന്ധകാരത്തിന്റെ വലയത്തിൽ നിന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രാപിക്കുന്നതിനും, മനുഷ്യന് ദൈവത്തോടു അടുക്കുന്നതിനും പശ്ചാത്താപവും പ്രായശ്ചിത്തവും അല്ലാതെ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗവുമില്ല. പഴയനിയമവും പുതിയ നിയമവും ഈ ആശയങ്ങൾ ഹൃദയസ്പർശകമായ വിധത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

പഴയനിയമത്തിൽ, മോശയും ഏലിയായും ദാവീദും മറ്റു പുണ്യപുരുഷന്മാരും അവരുടെ ഉപദേശം കൊണ്ടും, ജീവിതമാതൃകകൊണ്ടും ഇത് വ്യക്തമാക്കി. ഇത് പഴയ നിയമത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകതയായിരുന്നില്ല. മനുഷ്യസ്വഭാവവും അതിന്റെ പ്രവണതകളും മാറ്റം കൂടാതെ തുടരുകയാണ്.



പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും തിൻമയെ ജയിക്കുന്നതിന് അവശ്യമാർഗ്ഗമായി ദിവ്യരക്ഷകൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ദൈവപുത്രനായിരുന്നുവെങ്കിലും സഹനം മൂലം അവിടുന്ന് അനുസരണം അഭ്യസിച്ചു നമുക്ക് നിത്യരക്ഷയ്ക്കുള്ള ഉറവിടമായി (ഹെബ്രായർ 5). നാല്പതു നാളുകൾ നീണ്ടുനിന്ന ഉപവാസത്തോടെയാണ് അവിടുന്ന് തന്റെ പരസ്യ ജീവിതം ആരംഭിച്ചത്. പരമമായ ത്യാഗത്തിന്റെ നിദർശനമായിരുന്നു അവിടുത്തെ ജീവിതമത്രയും.

ആദിമസഭയിൽ നോമ്പിനും വർജ്ജനയ്ക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നു. അന്നത്തെ സാമൂഹ്യ ആചാരങ്ങളുടേയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടേയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ നോമ്പിനും വർജ്ജനയ്ക്കും ശക്തിയായ ഊന്നൽ നൽകിയതിൽ ഒട്ടും അത്ഭുതപ്പെടാനുമില്ല. ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതവും രക്ഷാകരപദയതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശങ്ങളുമെല്ലാം ആദിമസഭയിൽ നിറഞ്ഞുനിന്നു. ക്രിസ്തുവിനോട് സാധർമ്മ്യം പ്രാപിക്കുന്നതിന് തീവ്രമായ നോമ്പും, പ്രായശ്ചിത്തപ്രവൃത്തികളും അനുപേക്ഷണീയമാണെന്നു് അപ്പോസ്തോലൻമാരും, സഭാപിതാക്കൻമാരും നിരന്തരമായി ഓരോ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വിശ്വാസികളെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുകയും സ്വമാതൃകകൊണ്ടു് പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. “സഭയാകുന്ന തന്റെ ശരീരത്തെ പ്രതി ക്രിസ്തുവിനു സഹിക്കേണ്ടിവന്ന പീഡകളുടെ കുറവു് എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഞാൻ നികത്തുന്നു” (കൊളോ 1: 21). ഇതിന്റെയെല്ലാം ഫലമായിട്ടാണു് ആദിമസഭ ഗൗരവബോധത്തോടെ നോമ്പനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നതു്. ആദിമസഭ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന നോമ്പിന്റെ ചൈതന്യം ഇന്നും സഭയിൽ നിലനില്ക്കുന്നു. നൂററാണ്ടുകളിലൂടെ അനുഷ്ഠാനക്രമങ്ങളിലും കാർക്കശ്യത്തിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ആത്മാവും ചൈതന്യവും ഒന്നുതന്നെയാണു്.

മലങ്കര സഭയുടെ നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ അനുഷ്ഠാന രീതികളെക്കുറിച്ചുമുള്ള ഒരു പഠനം കൂടിയായിത്തീരും. മലങ്കര സഭയുടെ കാനോനിക സ്രോതസ്സുകളുടെ ഒരു ലഘുപഠനം ഇതോടൊപ്പം നൽകപ്പെടുന്നു. മലങ്കര

സഭാമക്കൾക്കു നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ പഠനം പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു ഞാൻ കരുതുന്നു. കൂടുതൽ വിശദമായ പഠനത്തിനു ഈ ഗ്രന്ഥം സഹായമാകട്ടെ.

നോമ്പിനെക്കുറിച്ചു വിശുദ്ധ അപ്രേം എഴുതിയിട്ടുള്ള അതിമനോഹരങ്ങളായ ഗീതങ്ങൾ നോമ്പിന്റെ അന്തസ്സത്തെക്കുറിച്ചും, ആത്മീയ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടു്. മാർ അപ്രേമിന്റെ വിശിഷ്ടങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ അനർഹമായ ആത്മീയ ഖനിയായാണു്. അവ പഠിക്കുന്നതിനും മലങ്കര മക്കൾക്കു പ്രാപ്യമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനുമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ശ്രാഘനീയമാണു്.

നോമ്പിന്റെ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനും, പാര്യമ്പര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു് കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതിനും അച്ചന്റെ ഗ്രന്ഥം ഉപകരിക്കട്ടെ.

അച്ചനെയും വായനക്കാരെയും ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ!

(Sd)

Archbishop of Trivandrum.

ഉള്ളടക്കം

1 ആമുഖം

2 ആശംസാസന്ദേശം—ആർച്ചുബിഷപ്പ്  
മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് തിരുമേനി

3 ഉള്ളടക്കം

അദ്ധ്യായങ്ങൾ

I പൊതുവായ ആശയങ്ങളും  
ചരിത്രപരമായ സൂചനകളും 1—4

II യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസം 5—12

III ഉപവാസം പുതിയനിയമകാലത്ത് 13—15

IV ഉപവാസം ആദിമസഭയിൽ 16—18

V ആദിമസഭയിൽ-ആദ്യത്തെ  
രണ്ടു നൂറ്റാണ്ടുകൾ 19—21

VI ആദിമസഭയിൽ-രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ  
അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ 22—25

VII പാശ്ചാത്യ പൗരസ്ത്യദേശങ്ങളിൽ  
നോമ്പാചരണത്തിലുണ്ടായ വ്യത്യാസം 26—29

VIII അന്ത്യോക്യൻ സഭയിലെ നോമ്പ് 30—34

IX സുറിയാനിസഭയിലെ നോമ്പുകളുടെ  
ഉത്ഭവം.....സഭാപിതാക്കന്മാർ 35—42

X വിശുദ്ധ അപ്രേം നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് 43—77

XI മാബ്യൂഗ്ഗിലെ ഫിലക്സീനോസ് 78—81

XII അഫ്രാട്ടസിന്റെ വിശദീകരണങ്ങൾ 82—91

XIII ഡിഡാക്കേ , ബാർണബാസിന്റെ ലേഖനം,  
വിശുദ്ധജോൺ ക്രിസോസ്റ്റോം. 92—95

XIV ഉപവാസവും വർജ്ജനയും  
പുരാതനരീതി) 96—103

XV ബാർ എബ്രായുടെ നോമോകാനോൻ 104—109

XVI 1940-ൽ തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപതയിലും  
തിരുവല്ലാ രൂപതയിലും നിലവിലിരുന്ന  
നിയമങ്ങൾ 110—116

XVII a) മലങ്കരസുറിയാനി....(പാർത്ഥനക്രമം 117-127  
b) ” തിരുനാളുകൾ 127—131

XVIII മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭയിൽ  
നോമ്പും ഉപവാസവും ഇന്ന് 132—135

XIX നോമ്പിന്റെയും....ആത്യന്തികലക്ഷ്യം  
(വേദപുസ്തകം ആധാരം) 136—144  
നോമ്പും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും  
നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ 145—146



### നോമ്പ്, ഉപവാസം, വർജ്ജന

1 പൊതുവായ ആശയങ്ങളും ചരിത്രപരമായ സൂചനകളും.

ആദിമസഭയിൽ നോമ്പിനും, ഉപവാസം, വർജ്ജന ഇവയ്ക്കും നൽകിയിരുന്ന സ്ഥാനം അഭിപ്രായവും അനുപമവുമായിരുന്നു. വിശുദ്ധ ട്രിഫൻമാർ ദൈവജനത്തെ വിശുദ്ധരുടെ ഗണമെന്ന് വിളിച്ചിരുന്നത് വിശ്വാസികളുടെ ഇടയിൽ രൂഢമൂലമായിരുന്ന ക്രൈസ്തവചൈതന്യവും അവരുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഉളവാക്കിയ രൂപാന്തരവും കാരണമാണ്. ലോകത്തോടുള്ള വെറുപ്പ്, ജഡികസന്തോഷങ്ങളോടുള്ള വിടപറയൽ, നോമ്പിലും പ്രാർത്ഥനയിലുമുള്ള ഉറവിടം ഇവയെല്ലാം ക്രൈസ്തവചൈതന്യത്തെ പ്രോജ്ജ്വലമാക്കിയിരുന്നുവെന്നതിന് തെളിയിപ്പം സംശയമില്ല.

ആധുനികസംസ്കാരത്തിൽ ആദ്യശ്രദ്ധകേന്ദ്രമാക്കിയ കർമ്മങ്ങളുടെ അടിത്തറയെന്ന ഇളകിയിരിക്കുന്ന അനുഭവം. പഴയതെങ്കിലും ആഴത്തിൽ അടിവേരുകളുള്ള പല മതപരമായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന കാലം. ദൈവത്തിന്റെ അസ്തിത്വത്തെത്തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യസമൂഹം. മതപരമായ എല്ലാറ്റിനേയും പുച്ഛിച്ചുതള്ളുന്ന സാംസ്കാരിക വിപ്ലവത്തിന്റെ അലയടി കൂടുംബജീവിതത്തിലും വ്യക്തിജീവിതത്തിലും മായാത്ത പ്രതികരണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇതിന്റെയെല്ലാം നടുവിൽ ഒരു ചെറുതോണിയിലെമ്പോലെ ഇളകി മറിയുന്നു നോമ്പ്, ഉപവാസം വർജ്ജന ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള പരമ്പരാഗതമായ ധാരണകളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും. നോമ്പും ഉപവാസവും ഇന്ന് സംഗമമല്ലായെന്നു ചിന്തിക്കുന്ന അനേകരുണ്ട് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ. മതപരമായ യാതൊരു സൂചനയും നോമ്പിനും ഉപവാസത്തിനും കൊടുക്കുന്നില്ല.



ക്കാത്തവരുണ്ട്. ഉപവാസത്തിന് രാഷ്ട്രീയമായ ഹായയും മികവും നൽകുന്നവരുണ്ട്. സത്യഗ്രഹണമെന്നപേരിൽ രാഷ്ട്രീയതലത്തിലും വിദ്വേഗതലത്തിലും ഉപവാസം ഇന്നു വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. പക്ഷേ, മതപരമായ അനുഷ്ഠാനമായി, സ്വയം പരിത്യാഗത്തിന്റേയും പ്രായശ്ചിത്താരൂപിയുടേയും പ്രകടമായ രൂപമായി അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇന്നു നന്നേ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

**ഉപവാസം, വർജ്ജന: ഇവയുടെ അർത്ഥം**

പൊതുവായ അർത്ഥത്തിൽ; ആഹാരപാനീയങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുകയെന്നർത്ഥം. നിശ്ചിതാർത്ഥത്തിൽ ചില ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി വർജ്ജിക്കുക. പൂർണ്ണമായ ഉപവാസം സമയപരിധിയനുസരിച്ച് താല്ക്കാലികമാകാം, കൃത്യമായതേക്കൂ നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതോ ആകാം.

**ഉപവാസത്തിന് വിവിധ ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടാവാം**

പൊതുവിൽ മതപരമായ അനുഷ്ഠാനമെങ്കിൽ അത് പ്രായശ്ചിത്താരൂപിയോടുകൂടി ആന്തരികമായ പരിവർത്തനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ളതാണ്. പശ്ചാത്താപം കൂടാതെ ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയോ, ഏതെങ്കിലും മഹത്തായ പ്രവൃത്തിയുടെ ആരംഭമോ, വിലാപസൂചനയായോ, സ്വപ്നങ്ങളും ദർശനങ്ങളും കാരണമാകുന്നതിനോ, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനോ ആയി ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന പാരമ്പര്യത്തെക്കുറിച്ച് വേദപുസ്തകത്തിൽ പഴയനിയമത്തിലും പുതിയനിയമത്തിലും സൂചനകളുണ്ട്.

**ഉപവാസവും വർജ്ജനയും മതപരമാകണമെന്നില്ല**

ആത്മീയ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചു യാതൊരു ചിന്തയുമില്ലാത്ത മനുഷ്യർ ആരോഗ്യപരമായ കാരണങ്ങളാൽ ഉപവ

സിക്കും. കേംഷണമേൽലഭ്യം പാവങ്ങളെ ഉപവസിക്കുന്നതിന് നിർബന്ധിക്കുന്നെങ്കിൽ, കൊഴുപ്പും മാംസ്യംശവും കൂടുതലുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചു പരിചയിച്ചവർ ഇന്നു വൈദ്യോപദേശപ്രകാരം പൂർണ്ണമായി ചില ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുന്നതിനും ഉപവസിക്കുന്നതിനും നിർബന്ധിതരായിത്തീരുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഈ വർജ്ജനരീതി മനസിനും ശരീരത്തിനും ഒരുപോലെ ഗുണകരമാണ് എന്നുള്ളതിൽ തെല്ലും സംശയമില്ല.

**ഉപവാസവും വർജ്ജനയും പ്രകൃതിനിയമവും**

ഉപവാസവും വർജ്ജനയും പ്രകൃതിനിയമത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണെന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. സ്ഥാപിതനിയമങ്ങൾ സ്വാഭാവിക നിയമങ്ങളെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു; സ്വാഭാവിക നിയമങ്ങളെ നാം പറയുന്ന പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ ദൈവിക നിയമങ്ങൾ തന്നെയാണ്; പ്രത്യേക നിയമനിർമ്മാണങ്ങൾവഴി പ്രസ്തുത ദൈവികനിയമങ്ങളെ പ്രഖ്യാപിക്കുകയും വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉപവാസം സ്വാഭാവിക നിയമമാകയാൽ അതിനെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതിന് മതത്തിനു കഴിയും മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവണതകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും വേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും ആത്മീയതക്കു കഴിയുന്നതുപോലെ മറ്റൊന്നിനും സാധിക്കുകയില്ല.

മതപരമായ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും എപ്പോൾ ഉത്ഭവിച്ചുവെന്നു തീർത്തുപറയുക സാദ്ധ്യമല്ല. എങ്കിലും ശാരീരിക പ്രവണതകളെ നിയന്ത്രണാധീനമാക്കുന്നതിന് ഉപവാസത്തോളവും വർജ്ജനയോളവും സാദ്ധ്യതകളും സിദ്ധിയുമുള്ള മറ്റൊന്നില്ലായെന്നു ബുദ്ധിശാലിയും ആത്മീയ ജീവോൻമുഖനുമായ മനുഷ്യനു മനസ്സിലായി തുടങ്ങിയതുമുതൽ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും മതപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെയിടക്ക് സ്ഥാനം പിടിച്ചുവെന്നു കരുതാം. ഇന്ത്യ, ഈജിപ്റ്റ്, പേർഷ്യാ, ഗ്രീസ്, റോം എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിലുണ്ടായിരുന്ന ആദിമ മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നുവെന്നു

കാണാം. ഉപവാസവും വർജ്ജനയും വഴി സ്വയം കീഴടക്കുന്നതിനും ദൃഢചിന്തകൾക്കും ദുരാഗ്രഹങ്ങൾക്കും ജഡികസന്തോഷങ്ങൾക്കും കടിഞ്ഞാണിടുന്നതിനും കഴിയുമെന്നതോന്നലും ബോദ്ധ്യവും കാരണമാണ് ലോകത്തിലെ പുരാതന മതങ്ങളെല്ലാം ഈ ശുദ്ധീകരണ ജീവിതപര്യയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകിയത്.

എഗ്ലിപ്തായ മതത്തിൽ ചേർക്കണമെങ്കിൽ വലിയ കൊഴുപ്പുള്ള ആഹാരം, മംസം, വീഞ്ഞം ഇവ വർജ്ജിക്കണമായിരുന്നു. ആന്തരിക ജീവിതത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉപവാസവും വർജ്ജനയും കാര്യമായ സ്വാധീനം പിന്ദ്രമതത്തിൽ ചെലുത്തിയിരുന്നു. യവനസംസ്കാരമനുസരിച്ച് ഭതപരമായ ജീവിതത്തിൽ കേഴ്ഷണം സംബന്ധിച്ച് മിതത്വം പാലിച്ചിരുന്നു. ആരംഭകാലത്ത് ഇസ്ലാം ഉപവാസത്തിനും വർജ്ജനയ്ക്കും സ്ഥാനം കല്പിച്ചിരുന്നില്ല. എങ്കിലും പിലാക്കലത്ത് ഇസ്ലാമിന്റെ മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ വളരെ ഭ്രമത്തിൽ അവ വേരൂന്നി. വളരെ ചിട്ടയോടും നിഷ്കർഷതയോടുംകൂടെ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും അവർ അനുഷ്ഠിച്ചു. അതു വളരെ കർശനമായും തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ബുദ്ധൻ വളരെ കഠിനമായ ശുദ്ധീകരണ പരിത്യാഗപ്രവർത്തികൾക്കെതിരായിരുന്നെങ്കിലും ബുദ്ധമതത്തിൽ വളരെയേറെ ഉപവാസവും വർജ്ജനയുമുണ്ട്.

മനുഷ്യന് ദൈവത്തോടു അടുക്കുന്നതിനുള്ള ഇടുങ്ങിയ വഴിയാണ് ഉപവാസവും വർജ്ജനയും. വഴി ഇടുങ്ങിയതെങ്കിലും സുനിശ്ചിതമാണെന്നുള്ള ബോദ്ധ്യമാണ് എല്ലാ മതങ്ങളും ഉപവാസവും വർജ്ജനയും കരുതലോടെ കാക്കുന്നതിന് കാരണം.



## II യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസം

സഭയിൽ ഉപവാസവും നോമ്പും വർജ്ജനയുമെല്ലാം എത്രമാത്രം അഭേദ്യമായി ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും ചിന്തിക്കുന്നതിനു മുമ്പും, ചരിത്രപരമായ പഠനം ആവശ്യമാണെന്നു കരുതുന്നു. പഴയ ഇസ്രായേലിന്റെ തുടർച്ചയായി പുതിയ ഇസ്രായേലായ സഭയെ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ ഉറവിടങ്ങളെക്കുറിച്ചും പഠിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണല്ലോ. ക്രിസ്തീയ നിയമങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ യഹൂദ നിയമങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനവും പൂർത്തീകരണവുമാണല്ലോ. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ വിശകലനം ആവശ്യമായിത്തീരുന്നു.

### ആദ്യ വർജ്ജനയുടെ നിയമം

ദൈവം തന്നെ ആദ്യവർജ്ജനയുടെ നിയമം നൽകുന്നു. ഉല്പത്തിപുസ്തകത്തിൽ (2/16-17) ഇപ്രകാരം പറയുന്നു: നന്മതിൻമാകളെ തിരിച്ചറിയൻ ഉതകുന്ന മരത്തിൽ നിന്നു നീ ഭക്ഷിക്കരുത്. ഈ വർജ്ജനയുടെ നിയമം പ്രത്യേകം ലക്ഷ്യമുള്ളതാണു്. മനുഷ്യൻ ദൈവം പ്രശ്നമായോടത്തോടെ ജീവിക്കണം; ദൈവം നൽകിയ സിദ്ധികൾ അവനു മതി; അതു എന്നേക്കും പ്രയോജനപ്പെടും.

പിശാചിന്റെ ദുഷ്പ്രേരണയ്ക്ക് വശംവദനായി അവൻ ദൈവത്തിന്റെ നിരോധനം ലംഘിച്ചു; എല്ലാ ക്ലേശങ്ങളും അന്നുമുതൽ അനുഭവപ്പെട്ടു; ശരീരം ആത്മാവിനെതിരെ പോരാടി, ദുഷ്പ്രേരണകൾ, ദുർവാസനകൾ, പ്രലോഭനങ്ങൾ, ജഡിക പ്രവണതകൾ ഇവ ഒന്നൊന്നായി ഉയർന്നു തുടങ്ങി. ദൈവത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം പരിത്യജിച്ചവൻ, സ്വയം നിയന്ത്രണശീതനായി. ഇവിടെ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും സ്വയം പരിത്യോഗവും ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതായി തീരുന്നു.

**പഴയ നിയമത്തിൽ**

ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതിപാദനമുണ്ടു്; നിയമം തന്നെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന നോമ്പുകളും വ്യക്തികൾ സ്വന്തം നിലയിൽ പാലിക്കുന്ന നോമ്പുകളും, എബ്രായ ഭാഷയിൽ ഉപവാസത്തിനു “Tsoum” ‘‘റൗസോം’’ എന്നു പറയുന്നു. അതിന്റെ പദാർത്ഥം - ആഹാരവർജ്ജന, മതപരമായ ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടിയതു് എന്നാണു്. സുറിയാനിയും “Tsom” എന്ന ക്രിയയും “Tsaumo” എന്ന ക്രിയാനാമവും സൂചിപ്പിക്കുന്നതു് ആഹാരവർജ്ജനയെയാണു്; അതു മതപരമായ ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടിയ നോമ്പാണു്. നോമ്പു നോക്കുന്നുവെന്നു നാം പറയുമ്പോൾ മറ്റു ലക്ഷ്യങ്ങളോടുകൂടിയ ഉപവാസവും വർജ്ജനയും അതിൽ ഉൾപ്പെടും. നിയമനിർമ്മാണം വഴിയായി യഹൂദ സമൂഹം മുഴുവൻ കാത്തിരുന്ന നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചും സ്വയം പീഡനത്തിനായി വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ യഹൂദർ നോററിരുന്ന നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചും പഴയനിയമപുസ്തകങ്ങളിൽ വ്യക്തമായ പരാമർശനങ്ങളുണ്ടു്.

**I പൊതുവായ നോമ്പുകൾ**

൧) പാപപരിഹാരദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു് നടത്തപ്പെട്ടിരുന്ന നോമ്പു് രാഷ്ട്രം മുഴുവൻ കാക്കുന്നതിനു കടപ്പെട്ടിരുന്നു. നിയമപരമായ നിലയിൽ തന്നെ ഏറ്റവും പഴക്കം ചെന്നതായിരുന്നു ഈ നോമ്പു്. ഉപവാസവും വർജ്ജനയും ഒരുപോലെ നിർബന്ധമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു,

ലേഖ്യർ XVI/29

‘‘ഇതു നിങ്ങൾക്കു ഏന്നേക്കുമുള്ള നിയമമാണു്. ഏഴാം മാസം പത്താം ദിവസം നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കണം. നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ ഇടയിലുള്ള വിദേശീയരോ അന്നു ജോലി ചെയ്യരുതു്. ആ ദിവസം പാപങ്ങളിൽനിന്നെല്ലാം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടാനായി നിങ്ങൾ പരിഹാരം ചെയ്യണം.’’



ലേഖ്യർ XXIII/27: ഏഴാം മാസം പത്താം ദിവസം പാപപരിഹാരദിനമായിരിക്കണം, അതു വിശുദ്ധ സമ്മേളനത്തിനുള്ള ദിവസവുമാണ്. അന്നു ഉപവസിക്കുകയും കർത്താവിനു ഭക്തബലി അർപ്പിക്കുകയും വേണം.

b) ചില പ്രത്യേക പാപങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ഉപവാസവും നോമ്പും: വിഗ്രഹാരാധനയ്ക്കു പരിഹാരമായി സാമുവേൽ പ്രവാചകൻ നോമ്പിനാഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. 1 രാജാക്കൻമാർ 7/6:

“ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ അവർ ഉപവസിച്ചു; ഞങ്ങൾ കർത്താവിനെതിരായി പാപം ചെയ്തുവെന്നു അവർ ഏറ്റു പറഞ്ഞു”.

c) പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളിൽ: ന്യായം: 20/26: ഇസ്രായേൽ ജനം മുഴുവൻ ബഞ്ചമിൻ ഗോത്രക്കാർക്കെതിരായി യുദ്ധം ചെയ്യുതിനു ഒരുങ്ങുന്ന രംഗം: ‘‘അപ്പോൾ ഇസ്രായേൽ ജനം മുഴുവനും, യോദ്ധാക്കളെല്ലാം ചേർന്നു ബഥേലിൽ വന്നു കരഞ്ഞു. അവർ ആ ദിവസം സായാഹ്നം വരെ കർത്താവിന്റെ മുമ്പിൽ ഉപവസിക്കുകയും ഭക്തബലികളും സമാധാന ബലികളും അർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.’’ cfr. also യോവേൽ 1/1: 2/15:

2/14-15 നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ കർത്താവു മനസ്സു മാറ്റി ശിക്ഷ പിൻവലിച്ചു, തനിക്കു ധന്യബലിയും പാനീയബലിയും അർപ്പിക്കാനുള്ള അനുഗ്രഹം തരുകയില്ലെന്നു ആരറിഞ്ഞു? സീയോൻ കാഹളം മുഴക്കുവിൻ; ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിക്കുവിൻ; മഹാസഭ വിളിച്ചു കൂട്ടുവിൻ....’’

d) ചില വാർഷികങ്ങളുടെ ആചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു.

- 1) യെരൂശലേമിന്റെ പതനം ജറമിയ 52/4:
- 2) ദൈവാലയം പൂട്ടുകരിക്കപ്പെട്ടു. ജറമിയ 52/12
- 3) യെരൂശലേം വളയപ്പെട്ടു: ജറമിയ 41/2
- 4) വിളവെടുപ്പിന്റെ കാലം. ആവർത്തനം 16/3

II സ്വകാര്യനോമ്പുകൾ (പൊതുസ്വഭാവം ഇല്ലാത്തത്)

- 1) മോശ നാല്പതു രാവ്യം പകലും നോമ്പു നോററു. പുറപ്പാട് 34/28
- 2) ഏലിയാ നാല്പതു ദിവസം നോമ്പു നോററശേഷം ഹോറൈബ് മലയിലേക്കു പോയി. 3 രാജാ 19:2-8.
- 3) ദാനിയേൽ യറുശലേമിനൂണ്ടായ വീഴ്ചയെക്കുറിച്ചു ദുഃഖിക്കുന്നു. "അപ്പോൾ ഞാൻ ചാക്കുടുത്തു, ചാരം പൂശി, ഉപവസിച്ചു് ദൈവമായ കർത്താവിനോടു തീക്ഷ്ണമായി പ്രാർത്ഥിച്ചു്". ദാനി. 9/3.
- 4) എസ്തേർ തന്റെ ജനത്തിനുവേണ്ടി ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും ഭോനുഷ്ഠിച്ചു. എസ്തേർ 14/2
- 5) ഹോളോഫർണസിൽനിന്നു രക്ഷപെടുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള ഉപവാസം, യൂദിത്ത് 4/9.
- 6) യൂദിത്തിന്റെ ഉപവാസം. യൂദിത്ത് 8/6.

ഈ ഉപവാസങ്ങൾ കൂടാതെ, കേന്തരായ യഹൂദന്മാർ എല്ലാ തിങ്കളാഴ്ചയും വ്യാഴാഴ്ചയും നോമ്പു നോറററുന്നു. വിശുദ്ധ സുവിശേഷങ്ങളിൽ ഇവയെക്കുറിച്ച് സൂചനകളുണ്ടു്. മത്തായി 9/14. യോഹന്നാന്റെ ശിഷ്യൻമാർ യേശുവിന്റെ അടുത്തു വന്നു ചോദിച്ചു: "ഞങ്ങളും ഫരിസേയരും ഉപവസിക്കുകയും നിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എന്തുകൊണ്ടു്?" മർക്കോസ് 2/18; ലൂക്ക 5/33. യോഹന്നാന്റെ ശിഷ്യർ പലപ്പോഴും ഉപവസിക്കുകയും.....ഫരിസേയരും അങ്ങനെതന്നെ....."

III) യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസത്തിന്റെ സ്വഭാവം

a) ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിയമങ്ങൾ

ഉപവാസം വെറുമൊരു സാമൂഹികചാരം മാത്രമായി രുന്നില്ല യഹൂദന്മാർക്ക്. അവരുടെ സാമൂഹികവും ആന്തരികവുമായ ജീവിതത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പിനും ദൈവത്തിന്റെ

ആധിപത്യത്തിനുള്ള പൂർണ്ണമായ സർവ്വസ്വത്തിനും സഹായമായ വിധത്തിലാണ് ഉപവാസങ്ങൾ ആചരിച്ചിരുന്നതും. ഉപവാസം റോബ്ബട്ട് ഒരു പ്രവൃത്തിയായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും മറ്റു പരിഹാരപ്രവൃത്തികൾക്കും ശക്തി പകരുന്നതിനും ഉപവാസം വിപരീതമായി കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരുന്നുവെന്നതിൽ തെല്ലും സംശയമില്ല. ഇത്തരം പരിഹാരപ്രവൃത്തികളുടെ ഗണത്തിൽ പെടുന്നവയാണ് ചാരംപുശൽ, ചാക്കുടുകൾ, സ്നാനചർമ്മം, സംഭോഗത്തിലേർപ്പെടാതിരിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം.

ഏഴയോ ദീർഘദർശി യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസരീതികളെ വിവരിക്കുകയും അവയിൽനിന്നും ദുരീകരിക്കേണ്ടതിന്മകളെ എടുത്തുകൊടുക്കുകയും. എന്നാണ് ദൈവത്തിന് ഏറ്റവും പ്രീതികരമായ ഉപവാസമെന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏഴായം 58: 2. “അവർ ഏതൊരു നീതിവിധികൾ ആരായുന്നു; ദൈവത്തോട് അടുക്കാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞങ്ങൾ എന്തിനു ഉപവസിച്ചു? ഞങ്ങൾ കാണുന്നില്ലല്ലോ? ഞങ്ങൾ എന്തിനു ഞങ്ങളെത്തന്നെ എളിമപ്പെടുത്തി? ഞങ്ങൾ അതു ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലല്ലോ. എന്നാൽ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വന്തം സുഖമാണ് തേടുന്നതും. നിങ്ങളുടെ വേലക്കാരെ നിങ്ങൾ പീഡിപ്പിക്കുന്നു. കലഹിക്കുന്നതിനും ശബ്ദം കൂട്ടുന്നതിനും ക്രൂരമായി മുഷ്ടികൊണ്ടു ഇടിക്കുന്നതിനും മാത്രമാണ് നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നതും. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഉന്നതത്തിൽ എത്താൻ ഇത്തരം ഉപവാസം ഉപകരിക്കുകയില്ല. ഇത്തരം ഉപവാസമാണോ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും. ദൈവസഭയെക്കുറിച്ച് ഒരുവനെ എളിമപ്പെടുത്തുന്ന ഉപവാസം. ഞങ്ങളെപ്പോലെ തലകുനിക്കുന്നതും ചാക്കുവിരിച്ച് ചാരവും വിതറി കിടക്കുന്നതും ആണോ അതും. ഇതിനെയാണോ നിങ്ങൾ ഉപവാസമെന്നും കർത്താവിനു സ്വീകാര്യമായ ദിവസമെന്നും വിളിക്കുക? ദുഷ്ടതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നുകരണത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും എല്ലാ നൂകങ്ങളും

ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം. വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കുവയ്ക്കുകയും വേനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും സ്വന്തക്കാരിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ അത്. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ബലം നൽകുന്ന ഉപവാസം, ദാനധർമ്മം, നീതി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ദൈവഭൃതൻ തോബിത്തിനോടും തോബിയാസിനോടും വിവരിക്കുന്നു. (തോബിത്ത് 12/8)

യഹൂദർ ഏത് ആഹാരം കഴിക്കണം, ഏത് ഒഴിവാക്കണം എന്നെല്ലാമുള്ള വിശദാംശങ്ങൾവരെ നൽകപ്പെട്ടിരുന്നു: രക്തത്തോടുകൂടിയ മാംസം ഒഴിവാക്കണമെന്നും ദൈവം നോഹയോടു് ആവശ്യപ്പെട്ടിരുന്നു. ഉല്പ. 9/4. ശുദ്ധവും അശുദ്ധവുമായ ജീവികളേവയെന്നും ഏതെല്ലാം കേഴ്ചണത്തിൽനിന്നൊഴിവാക്കണമെന്നും മോശയോടും അഹറോനോടും അരുൾചെയ്യുന്നതായി നാം വായിക്കുന്നു. ലേവ്യർ 11/-

b) ഉപവാസത്തിന്റെ സ്വഭാവവും ലക്ഷ്യങ്ങളും

1) ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുക:

സക്കറിയ ദീർഘദർശിപ്പി ദൈവം ജനത്തോടു ചോദിക്കുന്നു: “നിങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ എഴുപതു വർഷമായി അഞ്ചാം മാസത്തിലും ഏഴാം മാസത്തിലും വിലാപവും ഉപവാസവും ആചരിച്ചത് എനിക്കുവേണ്ടിയായിരുന്നൂവോ” സക്കറിയ 7:5. സ്വാർത്ഥത തേടുന്നതും മനുഷ്യരുടെ പ്രത്യേകമായ ആദരവ് ആർജ്ജിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ളതുമായ ഉപവാസം ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുകയില്ല, അങ്ങനെയുള്ളവർ വിളിച്ചാൽ അവിടുന്ന് അവരെ കേൾക്കുകയുമില്ലായെന്ന് അസന്നിഗ്ധമായ ഭാഷയിൽ ഏശായാ പ്രവാചകൻവഴി ദൈവം അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. ഏശയ്യാ 58: 5. പ്രാർത്ഥന ഫലദായകമാകണമെങ്കിൽ, ഉപവാസം, ദാനധർമ്മം, നീതി ഇവ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു അകമ്പടിയായി ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നു തോബിത്തിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ നാം വായിക്കുന്നു. തോബിത്ത് 12: 8.

### 2) സ്വയം വിശുദ്ധീകരണം

സങ്കീർത്തനം 69/10. ഉപവാസംകൊണ്ടു ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ വിനീതനാക്കി, അതും എനിക്കു നിന്നുടനത്തിനു കാരണമായി. ഞാൻ ചാക്കുടുത്തു, അതു നിമിത്തം ഞാൻ അവർക്ക് പഴമൊഴിയായി'.

അഹങ്കാരത്തിനും സ്വാർത്ഥത തേടലിനുമുള്ള പ്രതിവിധിയാണ് വിശപ്പും ഉപവാസവും. മോശ ഇസ്രായേലിനോടു പറയുന്നു: “അവൻ നിങ്ങളെ എളിമപ്പെടുത്തുകയും വിശപ്പിനു വിധേയരാക്കുകയും ചെയ്തു”. ആവർത്തനം 8/2,3)

“ദൈവസന്നിധിയിൽ ഞങ്ങളെത്തന്നെ എളിമപ്പെടുത്തുന്നതിനും മക്കളോടും വസതുവകകളോടുംകൂടെയുള്ള ഞങ്ങളുടെ യാത്ര സുഗമമാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന് അഹോവാ നദീതീരത്തു വെച്ചു ഞാൻ ഒരു ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിച്ചു”... .. അതിനാൽ ഞങ്ങൾ ഉപവസിച്ചു ദൈവത്തോടു യാചിക്കുകയും അവിടുന്ന് ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കുകയും ചെയ്തു”. എസ്രാ 8/22-23.

### 3) പശ്ചാത്താപ പ്രകടനം

എസ്രാ ജനത്തിന്റെ അവിശ്വസ്തതയെ ചൊല്ലി വേദനപ്പെടുകയും കരയുകയും ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു: “ഇതുകേട്ടു ഞാൻ വസത്രവും മേലകിയും കീറി; മുടിയും താടിയും വലിച്ചു പറിച്ചു: സ്തബ്ധനായി ഇരുന്നു. സായാഹ്നബലിയുടെ സമയംവരെ ഞാൻ അങ്ങനെ ഇരുന്നു. സായാഹ്നബലിയുടെ സമയത്തു ഞാൻ ഉപവാസത്തിൽനിന്നെഴുന്നേറ്റു കീറിയ വസത്രവും മേലകിയുമായി മുട്ടിൻമേൽ പീണു എന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിന്റെ നേർക്ക് കൈകളുയർത്തി അപേക്ഷിച്ചു. എന്റെ ദൈവമേ, അങ്ങയുടെ നേർക്ക് മുഖമുയർത്താൻ ഞാൻ ലജ്ജിക്കുന്നു; എന്തെന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ തിൻമകൾ തലയ്ക്കു മീതെ ഉയർന്നിരിക്കുന്നു; ഞങ്ങളുടെ പാപം ആകാശത്തോളം എത്തിയിരിക്കുന്നു.....” എസ്രാ. 9/3.



ദോഷിണിനെ പ്രവാചകൻ നാഥാൻ കുറപ്പെടുത്തുവോൾ, സ്വയം എളിമപ്പെട്ടുകൊണ്ട്, ദോഷി പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ഉപവാസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. “ഞാൻ കർത്താവിനെതിരായി പാപം ചെയ്തുപോയി”. കുഞ്ഞിനുവേണ്ടി ദോഷി ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിച്ചു. അവൻ ഉപവാസിച്ചു രാത്രി മുഴുവൻ മുറിയ്ക്കിയിൽ നിലത്തു കിടന്നു. 2 സാമു. 12/13-17. യഹൂദന്മാർ വിപ്രവാസജീവിതത്തിനു മുൻപ് ഉപവാസത്തിന് ഊന്നൽ നൽകിയിരുന്നതും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള ഒരു ശക്തികേന്ദ്രമായിട്ടാണു്. സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്ന പവിത്രീകരണപ്രക്രിയയുടെ സ്വഭാവം പിന്നീടാണ് ഉപവാസത്തിനു കൈവന്നിട്ടുള്ളതു്.

ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ദൈവസഹായം തേടുന്നതിനും ദൈവകോപം അകറ്റുന്നതിനും പാപങ്ങൾക്കു പരിഹാരം ചെയ്യുന്നതിനും അതുവഴിയായി ദൈവത്തിന്റെ നീതിയിലും സത്യത്തിലും വ്യാപരിക്കുന്നതിനും ഉപവാസവും പരിഹാരപ്രവർത്തികളും ഉപകരിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. ദൈവത്തിനു സ്വീകാര്യമായ ഉപവാസം ക്രൈസ്തവത്തിൽനിന്നുള്ള വർജ്ജനയല്ല പ്രത്യേകനർമ്മപ്രവർത്തികൾ നിറഞ്ഞ മഹനീയമായ ജീവിതമാണു്. ഏഴായാ അതുകൊണ്ട് ഇപ്രകാരം ഉപസേവയിപ്പിക്കുന്നു: “അപ്പോൾ നിന്റെ വെളിച്ചം പ്രഭാതംപോലെ പൊട്ടി വരിയും; നീ വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കും; നിന്റെ നീതി നിന്റെ മുമ്പിലും കർത്താവിന്റെ മഹത്വം നിന്റെ പിമ്പിലും നിന്നെ സംരക്ഷിക്കും. നീ പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ കർത്താവ് ഉത്തരമരുളും. നീ നിലവിളിക്കുമ്പോൾ, ഇതാ ഞാൻ എന്ന് അവിടുന്ന് ഉറുപ്പടി തരും. മർദ്ദനവും കുറവു രോപണവും ദുർഭാഷണവും നിന്നിൽനിന്നു ദൂരെയകറ്റുക വിശക്കുന്നവർക്കു് ഉദാരമായി ക്രൈസ്തവം കൊടുക്കുകയും പീഡിതർക്കു സംരക്ഷണപ്രതി നൽകുകയും ചെയ്താൽ നിന്റെ പ്രകാശം അന്യകാര്യത്തിൽ ഉടിക്കും. . .”

ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു സ്മിതിവിശേഷത്തെ സ്വപ്നം കണ്ടുകൊണ്ടു് ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ഉററിരിക്കുകയും നർമ്മ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാരാണു്, സന്ദേഹമില്ല.

### III ഉപവാസം പുതിയനിയമകാലത്ത്

യോഹന്നാൻ സ്നാനപങ്കിന്റെ ജീവിതം വളരെ ലളിതമായിരുന്നു. ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയുമായിരുന്നിരിക്കണം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉറവിടം അറിയപ്പെടുന്നില്ല. ഒട്ടകരോമംകൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രം, അരയിൽ തോൽവാറ്; വെട്ടുകിളിയും കാട്ടുഭയനും ഭക്ഷണം; ശരീരത്തിന്റെ നഗ്നത മറയ്ക്കുന്നതടനും ജീവൻ കടത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം മറ്റൊന്നാണ് ഈ ജീവിതചര്യയിൽ നാം കാണുന്നത്. മരുഭൂമിയിലെ ജീവിതത്തിന്റെ ഏകാന്തതയും ജീവിതശൈലിയുടെ പര്യായം സമ്പ്രദായവും വലിയൊരു പ്രവാചകന്റെതു തന്നെയായിരുന്നുവെന്നു യേശുവും സാക്ഷിക്കുന്നു. അക്കാലത്ത് താപസ്യമാരായി കഴിഞ്ഞിരുന്നവർ സ്വീകരിച്ചിരുന്ന ജീവിതചര്യയായിരുന്നിരിക്കണം യോഹന്നാനും കൈക്കൊണ്ടത്. ഇപ്രകാരമുള്ള താപസ്യജീവിതം ഒരുവനെ ദൈവാലിപുഷ്പമുള്ളവനാക്കിത്തീർക്കും; സ്വയം പീഡനമേല്ക്കുന്നതിനും അതുവഴി സ്വയം പവിത്രീകരിക്കുന്നതിനും മഹത്തായ ഒരു കർമ്മം ആരംഭിക്കുന്നതിനും മുമ്പ് ദൈവത്തിനു പരിപൂർണ്ണമായി സമർപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ ജീവിതരീതി സഹായകവും യോഹന്നാനെക്കുറിച്ചുള്ള യേശുവിന്റെ സാക്ഷ്യവും അതിലേക്കാണ് വിരൽപുണ്ടുന്നത്.

#### യേശുവിന്റെ ജീവിതമാതൃക

തന്റെ പരസ്യജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് യേശുവും മരുഭൂമിയിൽ നാല്പതു ദിനരാത്രങ്ങൾ ഉപവാസിക്കുകയുണ്ടായി. വിശുദ്ധ മത്തായിയും വിശുദ്ധ ലൂക്കോസും യേശുവിന്റെ ഈ ഉപവാസത്തെ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

യഹൂദംശത്തിൽ മനുഷ്യനായി അവതരിച്ച അവിടുന്ന്യ യഹൂദന്മാരുടെ സാധാരണ നിരക്കാവുന്ന ആചാരങ്ങൾ

ഉള്ളൊരു അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. തനിക്കു ദൈവപുത്രനെ നൂള്ള നിലയിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല: ഉപവാസംവഴി മനുഷ്യർക്ക് എങ്ങിനെ ആത്മീയ കരുത്ത് ആർജ്ജിക്കാൻ കഴിയുമെന്നും പിശാചിന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളെയും കെണികളെയും എപ്രകാരമാണു നാം കീഴടക്കേണ്ടതെന്നും അവിടുന്നു തന്റെ ജീവിതമാതൃകവഴി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മീയ ഉണർവും ശക്തിയും ഉപവാസംവഴി വർദ്ധിക്കും; മരുഭൂമിയിലെ ഏകാന്തത അതിനു സഹായിക്കും; ജാഗരണവും പ്രാർത്ഥനയും തീവ്രമാക്കുന്നതിനു അതുവഴി നമുക്കു സാധിക്കും. പിശാചിന്റെ ഏതു വെല്ലുവിളിയേയും അപ്രകാരം ജയിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയും. ഇതാണ് അവിടുത്തെ പ്രത്യേക പ്രബോധനം.

നോമ്പുകാലത്തെ പ്രാർത്ഥനയിൽ യേശുവിന്റെ നോമ്പ് എപ്രകാരം സഭയ്ക്കും സഭാമക്കൾക്കും പ്രയോജനപ്പെടുവെന്നു കൃടെക്കൃടെ എടുത്തുപറയുന്നുണ്ട്. “തന്റെ നോമ്പാൽ ഞങ്ങളെ രക്ഷിച്ച മിശിഹാ,.... “തന്റെ നോമ്പാൽ ഞങ്ങളെ സ്വാതന്ത്ര്യപ്പെടുത്തിയ മിശിഹാ .. .... ഇങ്ങനെ പോകുന്നു യേശുവിനോടുള്ള സംബോധനകളും.

**നോമ്പിനെക്കുറിച്ചും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും ക്രിസ്തു നൽകുന്ന സൂചനകൾ**

1) നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ മറുവരുടെ പ്രശംസ പിടിച്ചുപറയുന്നതിനുവേണ്ടി ഉപവസിക്കരുത്.

“നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ കപടനാട്യക്കാരപ്പോലെ വിഷാദം ഭാവിക്കരുത്. തങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നുവെന്ന് അന്യരെ കാണിക്കാൻവേണ്ടി അവർ മുഖം വികൃതമാക്കുന്നു; സത്യമായി ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു, അവർക്കു പ്രതിഫലം ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ നീ ഉപവസിക്കുന്നത് അഭ്യൂഷണമായ പിതാവല്ലാതെ മറ്റൊരും കാണാതിരിക്കുന്നതിനു ശിരസ്സിൽ തൈലം പുരട്ടുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക. രഹസ്യങ്ങൾ അറിയുന്ന പിതാവ് നിനക്കു പ്രതിഫലം നൽകും”. മത്തായി 6, 16-18,

പ്രീശരുടെ മതപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ആകെത്തുക ഒരപചാരികതയായിരുന്നു. ഒരപചാരികത മാത്രം മാനദണ്ഡമാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള മതപരമായ ജീവിതം വെറും പൊള്ളയായിരിക്കും. വരുത്തിക്കൂട്ടുന്ന ചില ചടങ്ങുകളായി തരംതാഴുന്ന ആദ്യോത്ഥമിക ജീവിതചര്യയ്ക്ക് ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധം പുലർത്തുന്നതിനോ, ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനോ, പാപപരിഹാര പ്രവൃത്തിയായി ഉപവാസത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനോ, പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ശക്തി കൂട്ടുന്നതിനുള്ള ഒരുപാധിയായി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനോ സാധിക്കാതെപോകുന്നു. വിഷാദം ഭാവിച്ചും സ്വയം എളിമപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നു നടിച്ച് മനുഷ്യരുടെ മുമ്പിൽ നീതീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള ശ്രമം ക്രിസ്തുനാഥൻ നഖശിഖാന്തം എതിർക്കുന്നു. പൊള്ളയായ ഉപവാസാനുഷ്ഠാനത്തിന് ആന്തരിക വിശുദ്ധി നഷ്ടപ്പെടും, ദൈവത്തോടടുക്കുന്നതിനുപകരം അതുവഴി അകലുകയായിരിക്കും ഫലം. രഹസ്യത്തിലുള്ള ഉപവാസങ്ങളിൽ മാത്രമേ ദൈവം പ്രസാദിക്കൂ എന്നും യേശുതമ്പുരാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

2) ഉപവാസത്തിന്റെ ഫലത്തെ സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് യേശുനാഥൻ പറയുന്നു: പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടും ഉപവാസം കൊണ്ടും മാത്രമേ ഈ ജാതി കടന്നുപോകൂ മർക്കോ. 9/28. പിശാചിനെ പുറത്താക്കണമെങ്കിൽ യഥാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥനയും ആത്മാർത്ഥമായ ഉപവാസവും ശിഷ്യർക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതാണെന്നു ക്രിസ്തുനാഥൻ ശിഷ്യരെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു.

3) ശിഷ്യൻമാർ ഉപവസിക്കാത്തതറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ചോദ്യത്തിനു മറുപടിയായി യേശു പറയുന്നു: മണവാളൻ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ മണപറത്തോഴർക്ക് ദുഃഖമാചരിക്കാനുവുമോ? മണവാളൻ അമ്പരിൽനിന്നു അകറ്റപ്പെടുന്ന ദിവസങ്ങൾ വരും; അപ്പോൾ അവർ ഉപവസിക്കും. ശിഷ്യൻമാരെ ന്യായീകരിക്കുകയാണ് ക്രിസ്തുനാഥൻ. ഉപവാസവും ദുഃഖാചരണവും സമ്മിശ്രപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; ദുഃഖം ഏതു കാരണത്താലെന്നുവേണ്ടാലും ഒരു പരിധിവരെ അവിടെ ഉപവാസം ഉണ്ടാകും.

### IV ഉപവാസം ആദിമ നഭയിൽ

**വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ ജീവിത മാതൃകയും പ്രബോധനവും.**

വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലന്മാർ പ്രാദേശിക സഭകൾക്ക് രൂപംനൽകുകയും (കുരിശിന്റെ) വഴി സ്വീകരിക്കുന്നതിനു സന്നദ്ധരായ യഹൂദന്മാരെയും പുറജാതികളേയും മാനോദീസാ നൽകി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. യഹൂദ മതാചാരങ്ങൾ പലതും അതേപടി സ്വീകരിച്ച് ക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രബോധനങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ അവയ്ക്ക് പുതിയ അർത്ഥവും കാഴ്ചപ്പാടും അപ്പസ്തോലന്മാർ നൽകി. അക്കൂട്ടത്തിൽ യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസ രീതികളും സ്വീകരിക്കുകയുണ്ടായി. ക്രിസ്തുനാഥൻതന്നെ ഉപവസിച്ചു മാതൃക കാട്ടി; ഉപവാസത്തിനു ദൈവം നൽകുന്ന ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഉപവാസ രീതികളെക്കുറിച്ചും തന്റെ പ്രബോധനങ്ങളിലൂടെ ഉത്തമമായ പാഠം നൽകുകയും ചെയ്തു.

വിശുദ്ധ പൗലോസ് യഹൂദന്മാരുടെ ഇടയിലുണ്ടായിരുന്ന ഉപവാസാചാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഗലാത്തിയാക്കാർക്ക് എഴുതിയ ലേഖനത്തിലും (4: 9-10) റോമക്കാർക്ക് എഴുതിയ ലേഖനത്തിലും (14: 2-5) ഒരു പോലെ ദിവസങ്ങൾ കാക്കുന്നതിലും കേഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതിലും എല്ലാം ക്രിസ്തീയരായ കാഴ്ചപ്പാട് ആവശ്യമാണെന്ന് ശഠിക്കുന്നു. സ്വകാര്യമായി ഓരോരുത്തരും അനുഷ്ഠിക്കുന്ന വർജ്ജനയെക്കുറിച്ചും നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചുമാണ് ഇവിടെ സൂചന.

വിശുദ്ധ പൗലോസ് തന്റെ മാനസാന്തരത്തിനുശേഷം മൂന്നു ദിവസം ഉപവസിച്ചതായി നടപടി പുസ്തകത്തിൽ (9: 9) നാം വായിക്കുന്നു. മഹത്തായ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ഉറവിരിക്കണമെന്ന് തന്റെ മഹനീയ മാതൃകകൊണ്ട്

ക്രിസ്തുനാമൻ ശിഷ്യന്മാരെ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. പ്രസ്തുത മാതൃക അവലംബിച്ചുകൊണ്ട് ശിഷ്യന്മാർ ആദിമ പ്രാദേശികസഭകളിൽ പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ഉററിരുന്നു. ശ്ലീഹന്മാരുടെ നടപടി പുസ്തകത്തിൽ (13:1-3) അന്ത്യോക്യയിലെ സഭയിൽ പ്രവാചകന്മാരെയും പ്രബോധകന്മാരെയും ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ശിഷ്യന്മാർ സമയം പിന്നിട്ടുവെന്ന് നാം കാണുന്നു. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രേരണ അവർക്കുണ്ടാകുന്നതും സാമൂഹ്യനേയും ബർണബാസിനേയും അവർ പറഞ്ഞയയ്ക്കുന്നതും പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും നിരന്തരമായിരിക്കുന്ന അവസരത്തിലാണു്. ഉപവാസത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ശേഷം അവർ അവരുടെമേൽ കൈവയ്പ്പ് നടത്തി പറഞ്ഞയച്ചു്”.

പൗലോസും ബർണബാസും സഭാസമൂഹങ്ങൾക്കു് രൂപം നൽകുകയും ശ്രേഷ്ഠന്മാരെ സഭകൾതോറും നിയമിക്കുകയും ചെയ്തു. ശ്രേഷ്ഠന്മാരെ നിയമിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും അവർ നിമഗ്നരായിരുന്നു. “വിശ്വാസത്തിൽ നിലനില്ക്കണമെന്നും നിരവധി പീഡനങ്ങളിലൂടെ ദൈവരാജ്യത്തിൽ പ്രവേശിക്കണമെന്നും ഉപദേശിച്ചുകൊണ്ട് ശിഷ്യരുടെ മനസ്സിനെ അവർ ശക്തിപ്പെടുത്തി. അവർ സഭകൾ തോറും ശ്രേഷ്ഠന്മാരെ നിയമിച്ചു് പ്രാർത്ഥനയോടും ഉപവാസത്തോടും, അവരെ തങ്ങൾ വിശ്വസിച്ച കർത്താവിനു സമർപ്പിച്ചു്” (നടപടി 14/22)

വിശുദ്ധ പൗലോസ് ഗലാത്തിയാക്കാർക്കെഴുതിയ ലേഖനത്തിൽ (6/16) ക്രിസ്തീയജീവിതത്തിന്റെ പവിത്രീകരണപ്രക്രിയയെക്കുറിച്ചു് പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ജഡീകരണയുടെ ഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും ആത്മീയഫലങ്ങൾ ഏവയെന്നും പ്രത്യേകം എടുത്തുപറയുന്നു. “യേശുക്രിസ്തുവിനുള്ളവർ തങ്ങളുടെ ജഡത്തെ അതിന്റെ വികാരങ്ങളോടും മോഹങ്ങളോടും കൂടെ ക്രൂശിച്ചിരിക്കുന്നു്”. ഭക്ഷണ വർജ്ജന തീർച്ചയായും ശരീരത്തെ ക്രൂശിക്കുന്ന

തിലുള്ള ഒരു പടിയാണ്. ഉപവാസം വെറും ഭക്ഷണ വർജ്ജനയല്ല, പ്രത്യുത, ജഡത്തെ അതിന്റെ എല്ലാ തിന്മകളോടും വികാരങ്ങളോടും മോഹങ്ങളോടുംകൂടെ ക്രൂശിക്കുന്നതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. റോമാക്കാർക്ക് എഴുതിയ ലേഖനത്തിൽ വിശുദ്ധ പൗലോസ് വ്യക്തമായി പറയുന്നു: “ജഡികപ്രവണതകൾക്കനുസരിച്ചു ജീവിക്കാൻ നാം ജഡത്തിനു കടപ്പെട്ടവരല്ല. ജഡികമായി ജീവിക്കുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും മരിക്കും. എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവണതകളെ ആത്മാവിനാൽ നിഹനിക്കുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ജീവിക്കും” (8/12-14). ശരീരത്തിന്റെ പ്രവണതകളെ ജയിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ആത്മീയഉപാധിയാണ് ഉപവാസം.

ശിഷ്യന്മാരുടേയും വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെയും കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഉപവാസത്തിനു ആത്മീയ ഉണർവ് സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രത്യേക കഴിവുണ്ടു്. നല്ല കാര്യങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഉപവാസത്തോടുകൂടിയ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു് ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു് കൂടുതൽ കരുത്താജ്ജിക്കുന്നതിനു കഴിയും. അതുപോലെ ജഡികമോഹങ്ങളെ കീഴടക്കുന്നതിനും ആത്മീയഫലങ്ങളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനും ഉപവാസത്തിനു കഴിയും.

**ആദിമസഭയിൽ—ആദ്യത്തെ രണ്ടു നൂറ്റാണ്ടുകൾ**

ജഡികപ്രവണതകളെ ജയിക്കുന്നതിനും ആത്മീയ ഫലങ്ങളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ആയുധമായി നോമ്പിനേയും ഉപവാസത്തേയും കണ്ടിരുന്ന ആദിമക്രിസ്ത്യാനികളെല്ലാവരും പ്രത്യേക നിയമങ്ങളൊന്നും കൂടാതെതന്നെ ഉപവസിച്ചിരുന്നു; നോമ്പുനോറിരുന്നു. അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനങ്ങളും പാരമ്പര്യങ്ങളും അതിനു പ്രേരകമായി നിലക്കുകയും ചെയ്തു. ഓരോ സ്ഥലത്തും വ്യത്യസ്തമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളായിരുന്നു; വ്യക്തികളായും ഗ്രൂപ്പുകളായും ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെയോജ്യവും പ്രീതികരവുമായിരുന്ന വിധത്തിൽ ഉപവസിച്ചിരുന്നതായി നാം കാണുന്നു; സഭാപിതാക്കന്മാർ ഇതേക്കുറിച്ച് വളരെയേറെ എഴുതുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ടെർത്തുല്യൻ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ഗ്രന്ഥംതന്നെ ചമച്ചിരുന്നു.

**ഈ കാലയളവിലെ പ്രധാന ഉപവാസങ്ങൾ മൂന്നായിരുന്നു.**

- a) പെസഹാക്കാലത്തുള്ള ഉപവാസം
- b) ബുധൻ, വെള്ളി ഈ ദിവസങ്ങളിൽ കാത്തിരുന്ന ഉപവാസം
- c) മാമ്മോദീസായ്ക്കൊരുക്കുമായുള്ള ഉപവാസം

**d) പെസഹായുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉപവാസം**

ആദിമസഭയിൽ വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിച്ചിരുന്നു; ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട തിരുന്നാളായി ആഘോഷിച്ചതുകൊണ്ട്



ണ്ടാവണം. അതിന് ഒരുക്കമായി ഉപവാസവും അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത്. രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തിൽ വിശുദ്ധ ഇറനൈവുസ് ഇതേക്കുറിച്ചു എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. വളരെ പുരാതനമായ അനുഷ്ഠാനമെങ്കിലും അതു പാലിക്കുന്നതിൽ വൈവിധ്യം വളരെയുണ്ടായിരുന്നു. ചിലർ ഒരു ദിവസത്തേക്ക്, ചിലർ നാല്പതു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക്, മററുചിലർ രണ്ടു ദിവസത്തേക്ക് ഈ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുമായിരുന്നു. ടെർത്തുല്യൻ ഇതിനെ പൊതുവായി ഉപവാസമായി പരിഗണിക്കുന്നു; അപ്പസ്തോലിക ഉത്ഭവംതന്നെ ഇതിനുണ്ടെന്നവകാശപ്പെടുന്നു. “മണവാളൻ എടുക്കപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ” അതായത് ദുഃഖവെള്ളി മുതൽ ഉയിർപ്പു ഞായർ വരെ ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നതായും ടെർത്തുല്യൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

**b) എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും മുളള ഉപവാസം.**

വളരെ പുരാതനമായ ഒരു അനുഷ്ഠാനമാണിത്. യഹൂദന്മാരുടെ ആഴ്ചവട്ടത്തിലെ തിങ്കൾ, വ്യാഴം എന്നീ ദിവസങ്ങളിലെ നോമ്പാചരണത്തിനു പകരമായി ആദിമസഭയിൽ പാലിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതാണ് വെള്ളിയാഴ്ചയും ബുധനാഴ്ചയും ഉള്ള ഉപവാസം. ആദിമുതൽതന്നെ വെള്ളിയാഴ്ച ദിവസം യേശുവിന്റെ പീഡാനുഭവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു; ബുധനാഴ്ച യേശുവിനെ കൊല്ലാനായി യഹൂദന്മാർ പദ്യതി ആവിഷ്കരിച്ചതിനെ അനുസ്മരിച്ചായിരുന്നിരിക്കണം. അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ പ്രബോധനങ്ങളടങ്ങിയ “ഡിഡാക്കേ” ഈ രണ്ടു ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഹെർമാസ്, അലക്സാണ്ട്രിയായിലെ ക്ലൈമൻ, ടെർത്തുല്യൻ ഇവരെല്ലാം ഇതേക്കുറിച്ച് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഉച്ചകഴിഞ്ഞു മൂന്നുമണി വരെ നീണ്ട ഉപവാസമായിരുന്നു ഇത്.

**c) മാമ്മോദീസായ്ക്കു ഒരുക്കമായുള്ള ഉപവാസം**

ആദിമസഭയിൽ പ്രായമായവരെയാണ് മാമ്മോദീസാ മുക്കിയിരുന്നത്. ഉപവാസം ഒരുക്കങ്ങളുടെ ചടങ്ങിൽപ്പെട്ടിരുന്നു. ഈ ഉപവാസം മാമ്മോദീസാ മുങ്ങുന്നവരും മൂക്കുന്നവരും ഏകദേശം രണ്ടുദിവസത്തേക്ക് അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു.

**ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന വിധം**

സ്വന്തമായാ ആദിമക്രിസ്ത്യാനികൾ ഉപവസിച്ചിരുന്നു. അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട വിധത്തെക്കുറിച്ചും നാളുകളെക്കുറിച്ചും പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങളില്ലായിരുന്നെങ്കിലും ഉപവാസം വളരെ കർശനമായി കാക്കപ്പെട്ടിരുന്നു; എല്ലാ ആഹാരപാനീയങ്ങളും വർജ്ജിച്ചിരുന്നു; വെള്ളംപോലും കുടിക്കുകയില്ലായിരുന്നു; രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നതുവരെ ഉപവസിച്ചിരുന്നു; ഉപവാസദിവസം വൈകുന്നേരം ആരാധനയോടുകൂടി ഉപവാസം അവസാനിക്കുമായിരുന്നു.



### ആദിവാസഭയിൽ

## രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടുമുതൽ അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ

സഭ നിർണ്ണായകമായി വളരുന്ന കാലഘട്ടമായിരുന്നു ഇത്. മതപീഡനങ്ങൾക്കു ശേഷം സഭയ്ക്കു ലഭിച്ച സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനനുസരണമായി സ്വയം വികസിക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ കാലയളവിൽ, കൗൺസിലുകൾ കൂടുതലായി സഭാജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് വിശ്വാസികൾക്ക് ചിട്ടയായ കാഴ്ചപ്പാടും ജീവിതശൈലിയും നൽകുന്നതിനുള്ള നിയമങ്ങൾക്ക് രൂപംനൽകുന്നതിനും സാധിച്ചു. ഉപവാസം, നോമ്പ് ഇവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള നിയമങ്ങളും രൂപംകൊണ്ടു.

### 2) പെസഹാ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഉപവാസം

രണ്ടുദിവസമെന്നുള്ളത് നാല്പതുദിവസമായി മാറി. മൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അലക്സാണ്ട്രിയയിലെ ദിവന്യാസിയോസ് ഒരാഴ്ചത്തെ നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. ഈ അനുഷ്ഠാനം സ്വമേധയാ ആയിരുന്നെന്നും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നാല്പതുദിവസമെന്നുള്ളത് ക്രമേണ നിലവിൽവന്ന അനുഷ്ഠാനമാണ്. മാമോദീസാ സ്വീകരിക്കാനുള്ളവരെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ഈസ്റ്ററിന് നാല്പതുദിവസം മുമ്പായിരുന്നു. ഈ ദിവസങ്ങൾ ക്രമേണ ഉപവാസത്തിന്റേയും പ്രാർത്ഥനയുടേയും ദിവസങ്ങളായി മാറി. നിഖ്യാ കൗൺസിൽ, കാനൻ 5, ഈ നാല്പതുദിവസത്തെ കുറിച്ചു സൂചിപ്പിക്കുന്നു; യൂസേബിയസും ഹിപ്പൊളിറ്റസും ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആദ്യം കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ചയും ഈ നാല്പതു ദിവസത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നു; പിന്നീട് കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ച നാല്പതുദിവസത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. അനുഷ്ഠാനത്തിലും വർജ്ജനയിലും വ്യത്യസ്തമുണ്ടായിരുന്നു. ചിലർ എല്ലാ രീതിയിലുമുള്ള മാംസം

ഈ മൂന്നു സഭകളിൽ പൊതുവായുള്ളതുമായ ഉപവാസങ്ങളും നോമ്പുകാലങ്ങളുമുണ്ട്. വലിയ നോമ്പ്, ഇരുപത്തഞ്ചു നോമ്പ്, പതിനഞ്ചു നോമ്പ്, പതിമൂന്നു നോമ്പ്, ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയുമുള്ള ഉപവാസം ഇവ മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂന്നു പൗരസ്ത്യ സഭകളും പൊതുവായി ആചരിക്കുന്നവയാണ്. ഓരോ പ്രത്യേക തിരുനാളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി, അവയ്ക്ക് ഒരുക്കമായുള്ള നോമ്പുകളാണ് ബുധനും വെള്ളിയുമൊഴിച്ച് ബാക്കിയുള്ള നോമ്പുകളും ഉപവാസങ്ങളും; മൂന്നു നോമ്പ് അന്തോക്യൻ സഭയിലും കൽദായ സഭയിലും നാം പ്രത്യേകമായി കാണുന്നു. ഗ്രീക്ക് സഭയ്ക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ നോമ്പുകൾ കൂടാതെ വിശുദ്ധ യോഹന്നാൻ സ്നാപകന്റെ ശിരഛേദനം, വിശുദ്ധ കുരിശിന്റെ മഹത്വീകരണം ഇവ സംബന്ധിച്ചും ക്രിസ്തു മണ്ണിറങ്ങിയും നേഹായുടേയും തലേനാൽ ഒരുക്കം സംബന്ധിച്ചും പ്രത്യേകം ഉപവാസമുണ്ട്. കൽദായ സഭയിൽ പൊതുവായി മുകളിൽസൂചിപ്പിച്ചവ കൂടാതെ, കുരിശിന്റെ നോമ്പ്, കന്യകമാരുടെ നോമ്പ് എന്നിങ്ങനെ രണ്ടെണ്ണം കൂടിയുണ്ട്.

ഈ നോമ്പുകളോടനുബന്ധിച്ച് ഉപവാസവും വർജ്ജനയും വളരെ കർശനമായി കാത്തിരുന്നു. കാലങ്ങൾ മാറി വരുന്നതനുസരിച്ച് നിയമങ്ങളിലും മാറ്റമുണ്ടായി. ആദ്യ കാലങ്ങളിൽ വലിയ നോമ്പുകാലത്ത് ഗ്രീക്കു സഭയിൽ വർജ്ജന നിഷ്കർഷയോടെ പാലിച്ചിരുന്നു. മാംസം, മുട്ട, പാൽ ഇവ കൂടാതെ, മത്സ്യം, എണ്ണ, വീഞ്ഞം, ഉപ്പിലിട്ടവ ഇവയെല്ലാം വർജ്ജിച്ചിരുന്നു. നോമ്പുകാലത്ത്, വചനിപ്പു തിരുനാളിലും ഓശാന ഞായറാഴ്ചയും മത്സ്യം, എണ്ണ, വീഞ്ഞം, ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് വിലക്കിട്ടായിരുന്നു. ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച വളരെ കഠിനമായ ഉപവാസത്തിന്റെ ദിവസമായിരുന്നു. ലത്തീൻ സഭയിലെമ്പോലെ ഗ്രീക്കു സഭയിലും “ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം” എന്ന ആശയമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ആഹാരത്തിന്റെ അളവിനെക്കുറം ഗുണമേന്മ പരിഗണിച്ചിരുന്നു. ശനി, ഞായർ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ നോമ്പാചരണം നിയമംവഴിപോലും തടഞ്ഞിരുന്നു.

ഉപവാസമില്ല; ഏകിലും രണ്ടു നേരത്തെ ആഹാരം മാത്രം അനുവദിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. ആഗമനകാലത്തെ ഉപവാസം പടിഞ്ഞാറൻ സഭയിൽ അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ നിലവിലിരുന്നെങ്കിലും പന്ത്രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടുപ്പിച്ചു മാത്രമേ ഇതു കഴിക്കാൻ സഭകളിൽ പൊതുവായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നുള്ളൂ. നാല്പതു ദിവസം നീണ്ടുനിന്ന ഈ നോമ്പും ഏഴു ദിവസങ്ങളിലേക്കായി ഗ്രീക്കു സഭയിൽ ചുരുങ്ങി. ആഗമനകാലത്ത് ഗ്രീക്കു സഭയിൽ തിങ്കൾ, ബുധൻ, വെള്ളി ഈ ദിവസങ്ങളിൽ കർശനമായ ഉപവാസം പാലിച്ചിരുന്നു. എണ്ണയും വീഞ്ഞും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നില്ല. ഡിസംബർ ഇരുപതു മുതൽ ഇരുപത്തഞ്ചുവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ മത്സ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ഇളവ് അനുവദിച്ചിരുന്നു.

കൽദായ സഭയിലും അതിന്റെ ഭാഗമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള സീറോ-മലബാർ സഭയിലും നോമ്പും ഉപവാസങ്ങളും വർജ്ജനകളുമെല്ലാം പൗരസ്ത്യസഭകളിൽ പൊതുവായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവയായിരുന്നു; ചരിത്രകാല മാറ്റങ്ങളനുസരിച്ചും പുതിയ സാംസ്കാരിക ചലനങ്ങൾക്കും സ്വാധീനങ്ങൾക്കും രൂപാന്തരങ്ങൾക്കും അനുസരണമായും വലിയ അന്തരങ്ങൾ ഈ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. പാശ്ചാത്യസഭയുടെ അതിരറ്റസ്വാധീനം സീറോ മലബാർ സഭയുടെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും പാരമ്പര്യങ്ങളിലും കടന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ടു്. തത്ഫലമായി നോമ്പും ഉപവാസങ്ങളും വർജ്ജനകളും ലത്തീൻ സഭയുടെ ശൈലിയിൽത്തന്നെയായിത്തീർന്നു. മലബാർ സഭയിൽ പിളർപ്പുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനകാരണവും പാശ്ചാത്യവൽക്കരണവും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ ലത്തീനീകരണവും ആണെന്നുള്ളതിനു് തർക്കമില്ല. ഉദയംപേരൂർ സുന്നഹദോസ് വരുത്തിവച്ച സമ്യക് പരിഷ്കരണം സഭാനടപടികളുടെ പാശ്ചാത്യവൽക്കരണം മാത്രമായി ചിത്രീകരിക്കുന്നവരുമുണ്ടു്.

കുന്നുകുരിശു സത്യം ഈ പാശ്ചാത്യവൽക്കരണത്തിന്റെ പ്രവണതകൾക്കെതിരെയുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളിയായിരുന്നു. കാലക്രമത്തിൽ മട്ടാഞ്ചേരിയിലെ കുന്നുകുരി

വർജ്ജിച്ചിരുന്നു; ചിലർ മൽസ്യം മാത്രം, ചിലർ മൽസ്യവും പക്ഷിയും ഭക്ഷിച്ചു; മറ്റു ചിലർ ഉണക്ക റൊട്ടിമാത്രം ഭക്ഷിച്ചു; ചിലർ ഉച്ചവരെ ഉപവസിച്ചു; അതിനുശേഷം ഏതു ഭക്ഷണവും കഴിക്കുമായിരുന്നു.

**b) പ്രതിവാര ഉപവാസം**

ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും ആചരിച്ചിരുന്ന ഉപവാസം നാലാം നൂറ്റാണ്ടോടുകൂടി എല്ലായിടത്തും അനുഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടു. എപ്പിഫാനിയൂസ് വിശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തന്റെ പ്രതിപാദനത്തിൽ പെന്തിക്കൂസ്താ ദിവസങ്ങളൊഴിച്ച് ബാക്കി എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും ഉച്ചയ്ക്കു മൂന്നു മണിവരെ ഉപവസിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. വെള്ളിയാഴ്ചപോലെതന്നെ ശനിയാഴ്ചയും ക്രിസ്തുവിന്റെ സംസ്കാരത്തെ അനുസ്മരിച്ചു നോമ്പുകാക്കുന്ന പതിവ് ആദിമസഭയിൽ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. ഏ. ഡി. മൂന്നുറ്റിൽ സ്പെയിനിലെ ഏൽവീറായെന്ന സ്ഥലത്തു നടന്ന കൗൺസിലിൽ ശനിയാഴ്ച നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിയമം പാസാക്കി.

**c) മാമ്മോദീസായ്ക്കു ഒരുക്കമായുള്ള ഈ ഉപവാസത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല.**

**d) കുർബാനയ്ക്കുമുമ്പുള്ള ഉപവാസം**

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ അസാദൃശ്യമായിരുന്നു; ഒർത്തുലുൻ ഇതെക്കുറിച്ചു സൂചനനൽകുന്നു; വിശുദ്ധ അഗസ്തീനോസിന്റെ കാലത്ത് സഭയിൽ എല്ലായിടത്തും ഈ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതായി അദ്ദേഹം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഇവ കൂടാതെ മറ്റു ചില നോമ്പുകളും ഉപവാസങ്ങളും സ്വകാര്യമായും കൂട്ടമായും സഭയിൽ ആചരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. സന്യാസം വളർന്നുവന്നതോടുകൂടി നോമ്പുകളും ഉപവാസങ്ങളും പ്രത്യേകമായി പ്രോത്സാഹിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

പാശ്ചാത്യ-പൗരസ്ത്യ ദേശങ്ങളിൽ

നോമ്പാചരണത്തിലുണ്ടായ

വ്യത്യാസം

ആറാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും സഭാ നിയമങ്ങൾ സമാന്തരമായി വളർന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. സാ മ്രാജ്യചരിത്രത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികൾക്കനുസരണമായി രൂപാന്തരപ്പെട്ട് ക്രിസ്തീയ സഭാസമൂഹം അഞ്ചു പാത്രി യർക്കീസ്താരുടെ കീഴിലായി വളർന്നു വികസിച്ചു; ഓരോ സമൂഹവും തനതായ മൂല്യങ്ങളും ആചാരാനുഷ്ഠാന ങ്ങളും വളർത്തിയെടുത്തു; വിശ്വാസത്തിൽ വ്യത്യാസമി ല്ലാതെ ആരാധനാക്രമത്തിലും അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും പ്രാ ദേശീകസ്വഭാവം സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് വളർന്ന പൗരസ്ത്യ ക്രിസ്തീയ സഭാസമൂഹങ്ങൾ പീൽക്കാലങ്ങളിൽ ഓരോരോ തെറ്റായ പ്രബോധനങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു വികലങ്ങളായെ കിലും ആദ്യകാലങ്ങളിൽ സ്വീകരിച്ചിരുന്ന നടപടിക്രമ ങ്ങൾ അതേപടി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ പ്രതിജ്ഞാ ബദ്ധ്യമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു പൊതുവായ നിയമ-ശീക്ഷണാ-ശൈലി അവയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നു.

**പടിഞ്ഞാറൻ സഭയിൽ** ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പൊ തുവായ നടപടിക്രമങ്ങൾ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു; പഴയ ഉപവാസങ്ങളും നോമ്പുകളും ചിലയിടങ്ങളിൽ നിലനി നിന്നിരുന്നെങ്കിലും ചില പുതിയവ അവയുടെ സ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതായും നാം കാണുന്നു.

(a) **ആഗമനകാലം :** ക്രിസ്തുമസ്സിനു ഒരുക്കമായിട്ടു ള്ളകാലമാണിത്. ഉപവാസം ആരംഭത്തിൽ ഇല്ലായി രുന്നു. അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തിലാണ് ഇതേക്കുറിച്ച് സൂചനയുണ്ടായത്.

(b) **സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിനുമുമ്പ് മൂന്നാം ദിവസം :** അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഇതു അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു.

(c) **എമ്പർ ഡേയ്സ് :** ഓരോ കാലത്തിന്റെയും ആരംഭത്തിൽ കാക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പുരാതനമായി റോമാസഭയിൽ ആചരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. പേഗൻ തിരുന്നാളുകൾക്കു ബദലായിട്ടാണ് റോമിൽ ഇതാരംഭിച്ചതുതന്നെ. ആരംഭത്തിൽ പ്രത്യേക ദിവസങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരുന്നില്ല.

(d) **പ്രധാന തിരുന്നാളുകളുടെ തലേനാൾ ;**

ഒരുകദിവസങ്ങളായും പിൽക്കാലങ്ങളിൽ ഉപവാസദിവസങ്ങളായും ആചരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

**ഉപവാസത്തിന്റെ സ്വഭാവം ;** ഉപവാസദിനങ്ങളുടെ എണ്ണം ആഭ്യന്തരം വർദ്ധിച്ചുവെങ്കിലും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ ശരിയായരീതിയിൽ പാലിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വന്നതുകൊണ്ട് ഉപവാസവും വർജ്ജനയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉഴന്നിടക്കൊണ്ട് പുതിയ നടപടിക്രമങ്ങൾ കുറുപ്പം കൊടുത്തു

**ഉപവാസം—**ആഹാരത്തിന്റെ അളവിനെ ബാധിക്കുന്നു. **വർജ്ജന** —ആഹാരത്തിന്റെ പ്രകൃതത്തെയും.

**b) ആഹാര സമയം:** ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഉപവാസം പരിപൂർണ്ണമായിരുന്നു; മുഴുവൻ ദിവസവും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു; വൈകുന്നേരംമാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുമായിരുന്നു. പകുതി ഉപവാസ ദിവസങ്ങളിൽ ബുധൻ, വെള്ളി, ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ഉച്ചയ്ക്കു മൂന്നു മണിക്കു ശേഷമേ ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ പാടുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. പന്ത്രണ്ടു നൂറ്റാണ്ടുകളോളം ഈ പതിവ് തുടർന്നിരുന്നു. പെസഹാ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഉപവാസം പതിമൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ വൈകുന്നേരം വരെ നീണ്ടുനിന്നിരുന്നു. ബന



ഡിക്ട് പതിനാലാമൻ മാർപ്പാപ്പയും വിശുദ്ധ തോമസ് അക്വിനാസും ഈ പതിവിനെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട് ഇപ്പോഴുള്ള പതിവ്-അതായത് ഉപവാസ ദിവസങ്ങളിൽ ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ആഹാരം പതിനാലാം നൂറ്റാണ്ടിലാണാർം ഭിച്ചത്.

**c) ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്**

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഉപവാസം വൈകുന്നേരംവരെ ആയിരുന്നപ്പോൾ, അളവ് പ്രശ്നമായിത്തോന്നിയില്ല; ഈ ആഹാരം ഉച്ചസമയത്താക്കിയപ്പോൾ വൈകുന്നേരം അല്പം റൊട്ടിയും എന്തെങ്കിലും പാനീയവുമൊക്കെയായി. പതിനഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ നിയമത്തിൽ പിന്നെയും അയവുണ്ടായി. ഒരു പൂർണ്ണ ആഹാരവും, ബാക്കി അല്പമെന്തെങ്കിലും ആകാമെന്നായി. പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ ഇന്നത്തെ ലത്തീൻ രീതി നടപ്പിൽവന്നു. ഒരു മുഴുവൻ ആഹാരം ഉച്ചയ്ക്കും, രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും എന്തെങ്കിലും ലഘു ഭക്ഷണവും.

d) ഉപവാസവും വർജ്ജനയും തമ്മിൽ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ വലിയ ബന്ധമൊന്നുമില്ലായിരുന്നു; പിൽക്കാലങ്ങളിൽ പല വിലക്കുകളും നിലവിൽ വന്നു; മാംസ വർജ്ജനയായിരുന്നു പ്രധാനം; അത് പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. വീണ്ടും വർജ്ജിച്ചിരുന്നു. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ മുട്ടയും പാലും അതിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങളും വിലക്കപ്പെട്ടു; പിന്നീട് പൊതുവെ അത് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടുവെങ്കിലും, പിൽക്കാലങ്ങളിൽ ലാലവപ്പെടുത്തേണ്ടതായിവന്നു.

**പൗരസ്ത്യ സഭകളിൽ**

പൗരസ്ത്യസഭകൾ എന്നു പറയുമ്പോൾ പ്രധാനമായും ഗ്രീക്കുസഭ, (ബിസന്റൈൻ) അന്ത്യോക്യൻ സഭ, കൽദായ സഭ ഇവയാണ് ഇവിടെ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. പാശ്ചാത്യ സഭയിൽ ആചരിക്കപ്പെടാത്തതും, അതേസമയംതന്നെ

ശു് കേരള സഭാചരിത്രത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികളുടെ മുക  
സാക്ഷിയായി ചരിത്രത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു. പഴയ  
കുറുകാരും പുതിയ കുറുകാരും കേരള ക്രൈസ്തവസഭ  
യിൽ ഉണ്ടായി. പഴയ കുറുകാർ പാശ്ചാത്യവൽക്കരണ  
ത്തിനു് മുന്നികളായി സമ്മതംമൂളി നിന്നു. പുത്തൻകുറു  
കാർ പാശ്ചാത്യവൽക്കരണത്തെ എതിർത്തുകൊണ്ട് മറ്റൊ  
രു മാർഗ്ഗം സ്വീകരിച്ചു; അന്ത്യോക്യൻ റീത്തീനു് കേരളക്രൈ  
സ്തവസഭാജീവിതത്തിൽ അഴിയാത്ത സ്ഥാനം അതു വഴി  
ലഭിച്ചു. പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യങ്ങളെ അഭംഗുരം കാത്തു  
സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും തങ്ങൾ പരിപാവനമായി കരുതി  
പ്പോന്ന പാരമ്പര്യങ്ങളേയും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളേയും  
നിലനിർത്തുന്നതിനും ഒരു പരിധിവരെ പുത്തൻകുറു  
കാർക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അന്ത്യോക്യൻ റീത്തീനു് കേരള മ  
ണ്ണിൽ ആഴത്തിൽ വേരോടിക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രൂപംകൊണ്ട  
താണു് മലങ്കര റീത്തീനു്. കേരള ക്രൈസ്തവസഭയിൽ യാ  
ക്കോബായസഭയിലും മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയിലും  
കത്തോലിക്കാസഭയിലും ഉൾപ്പെട്ട അനേകലക്ഷം വിശ്വാ  
സികളാണു് ഇന്നു് ഈ അന്ത്യോക്യൻ റീത്തീനുസരിച്ചുള്ള  
ആരാധനാക്രമത്തിൽ അവരുടെ ആത്മീയ അഭിമാനവും സ  
ന്തോഷത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണവും കണ്ടെത്തുന്നതു്.



### അന്യോക്യൻ സഭയിലെ നോമ്പ്

ഈ നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചും ഉപവാസങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മുടെ ആധികാരികമായ കാനോനിക ഉറവിടങ്ങളുണ്ട്. അവ തിരിച്ചറിയുന്നവയാണ്. ഈ ആധികാരിക ഉറവിടങ്ങളെയാണ് യാക്കോബായ-ഓർത്തഡോക്സ് സഭാസമൂഹങ്ങളും മലങ്കര കത്തോലിക്കാസമൂഹവും ഒരു പരിധിവരെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. പ്രാദേശിക കാനോനുകളും ചരിത്രപരമായ പരിഷ്കരണങ്ങളും ഒരോ പ്രാദേശിക സഭാസമൂഹത്തിനും വ്യത്യസ്തമായി വന്നേക്കാം. പൊതുവിൽ താഴെ പറയുന്നവ ആധികാരിക ഉറവിടങ്ങളാണ്.

1. നിഖ്യ-എഫേസ്യസ് സുന്നഹദോസുകളുടെ കാനോനുകൾ.
2. പ്സൂഡോ അപ്പസ്തോലികകാനോനുകൾ
3. പ്രാദേശിക പരസ്പര സഭാസുന്നഹദോസുകൾ
4. അഫ്രട്ടസ്, അപ്രേം, റാബ്യുള്ള ആദിയായ സുറിയനി പിതാക്കന്മാരുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ
5. യാക്കോബായ പാത്രിയർക്കീസും മെത്രാന്മാരും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള നിയമങ്ങൾ
6. ബാർ എബ്രായുടെ നോമോകാനോൻ
7. പുനരെക്യശേഷം നടന്നിട്ടുള്ള ഷാർഫേ, ആലപ്പേ, സുന്നഹദോസുകൾ.

മലങ്കരകത്തോലിക്കാസഭയിൽ ഇവ കൂടാതെ തദ്ദേശീയ പാരമ്പര്യങ്ങളും കടന്നു കൂടിയിട്ടുണ്ട്. 1930-ൽ ആരംഭിച്ച പുനരെക്യ പ്രസ്ഥാനത്തെ തുടർന്നു മലങ്കര സഭാ കത്തോലിക്കാ മെത്രാന്മാർ അതാതു കാലങ്ങളിലായി നൽകിയിട്ടുള്ള കൂട്ടായ നിയമങ്ങളും അവയുടെ പരിഷ്കരണ



ഗിക്കാൻ പാടില്ലായിരുന്നു. നോമ്പിൽ മത്സ്യം കഴിക്കാമെന്നും വീഞ്ഞു ഉച്ചയുണിനു ഉപയോഗിക്കാമെന്നും ഷാർഫേ കൗൺസിൽ അനുശാസിച്ചു.

**2. മൂന്നു നോമ്പ് ;** എല്ലാ സുറിയാനി വിഭാഗങ്ങൾക്കും പൊതുവേയുള്ളതാണ് ഈ നോമ്പ്. ആറാം നൂറ്റാണ്ടിലാണതിന്റെ ആവിർഭാവം. അക്കാലത്ത് കിഴക്കിനെ മുഴുവൻ ഫ്ലോഗു ബാധിച്ചു; കഠിന പ്രാർത്ഥന-ഉപവാസയജ്ഞം കൊണ്ടാണ് ഈ ഫ്ലോഗിനെ കീഴടക്കിയത്. പ്രസ്തുത സംഭവത്തെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിച്ചതാണ് ഈ മൂന്നു ദിവസത്തെ നോമ്പ്. വലിയ നോമ്പിനു തൊട്ടു മുമ്പുള്ള മൂന്നു വാരങ്ങളിൽ, ആദ്യവാരം ത്രിങ്കര, ചൊവ്വ, ബുധൻ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ വലിയ കർക്കശമായി തന്നെ നോമ്പാചരിക്കുന്നു. ഷാർഫേ സിനഡിൽ വലിയ നോമ്പിനുള്ള കാർക്കശ്യം ഇതിനും നിർബന്ധമാക്കിയതല്ലാതെ ഇളവുകൾ നൽകിയിട്ടില്ല.

**3. പതിനഞ്ചുനോമ്പ്:** പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തിനുള്ളിനൂറ് ഒരുക്കമായിട്ടാണ് ഈ നോമ്പ് ആചരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഉച്ചവരെ മാത്രമെ ഉപവാസമുള്ളൂ. അനുഷ്ഠാനനിയമങ്ങൾ ഷാർഫേ സിനഡ് വളരെ ലഘൂകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

**4. ഇരുപത്തഞ്ചുനോമ്പ്:** ക്രിസ്തുമസിനു ഒരുക്കമായിട്ടുള്ള ഈ നോമ്പ് പഴയകാലങ്ങളിൽ നാല്പതു ദിവസത്തേക്ക് ആചരിക്കുമായിരുന്നു. ബാർ എബ്രേവുസിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ സന്യാസിമാർ മാത്രമാണ് ഈ നോമ്പ് നാല്പതു ദിവസം ആചരിച്ചിരുന്നത്. സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഡിസംബർ ഒന്നു മുതൽ മാത്രമെ ആചരിച്ചിരുന്നുള്ളൂ.

**5. പതിമൂന്നുനോമ്പ്:** ബാർ എബ്രേവുസിന്റെ കാലത്താണ് ഇതിന് നിയമപരമായ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നത്. വളരെ പുരാതനകാലം മുതലേ ഇത് ആചരിക്കപ്പെട്ടു.

ട്ടിരുന്നു. പെന്തിക്കൂസ്തി കഴിഞ്ഞുള്ള തികളാഴ്ച ആരം  
ഭിച്ച് വിശുദ്ധ പത്രോസിന്റേയും പൗലോസിന്റേയും  
തിരുനാളിൽ അവസാനിച്ചിരുന്ന ഈ നോമ്പ് ഷാർഫേ  
സിനഡ് പതിമൂന്നു ദിവസത്തേക്കായി പരിമിതപ്പെടുത്തി.

**6. ബുധനും വെള്ളിയും**

ആണ്ടുവട്ടം മുഴുവനും ബുധനും വെള്ളിയും നോമ്പു  
ദിവസങ്ങളാണ്. വലിയനോമ്പുപോലെ കർക്കശമാണ്.  
വൈകുന്നേരം വരെ ഉപവസിക്കണം. മാംസം, മുട്ട, പാല്,  
പാൽക്കട്ടി ഇവ വർജ്ജിക്കണം; കൂടാതെ വലിയ നോമ്പിലെ  
ബുധനും വെള്ളിയും, മേല്പറഞ്ഞവ കൂടാതെ, മൽസ്യ  
വും വീഞ്ഞും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. ഈസറ്റർ മുതൽ  
പെന്തിക്കൂസ്തിവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ഇതു ബാധക  
മല്ല. ഷാർഫേ സിനഡ് വീണ്ടും ഇളവുകൾ അനുവദിച്ചി  
ട്ടുണ്ട്. അതിൻപ്രകാരം ജനനത്തിരുനാൾ മുതൽ ദേഹാ  
വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും വലിയനോമ്പിനു മുമ്പുള്ള  
ഒരാഴ്ചയും വിശുദ്ധ പത്രോസ് പൗലോസ് ശ്രീഹന്മാരു  
ടെതിരുനാൾ ദിവസവും സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിരുനാൾ ദിന  
ത്തിലും ഉപവാസം, വർജ്ജന, ഇവ ബാധകമല്ല.

അന്ത്യോക്യൻ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഉപവാസവും വർജ്ജന  
യും തമ്മിലൊരന്തരം പ്രത്യേകമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.  
എല്ലാ ഉപവാസവും ഒരു നിശ്ചിതസമയം വരെ ഉപവാസ  
വും ചില ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ വർജ്ജനയും അനുശാസി  
ക്കുന്നു. ഷാർഫേ സിനഡ് വലിയ നോമ്പിലും മൂന്നു  
നോമ്പിലും മാത്രമേ ഇപ്രകാരമൊരു കാർക്കശ്യം കാണി  
ക്കുന്നുള്ളൂ. മററു നോമ്പുകളിൽ വർജ്ജന മാത്രം നിർദ്ദേ  
ശിക്കുന്നു.

**ആഹാരസമയവും അളവും:** ബുധനും വെള്ളിയും  
ആഹാരസമയം വൈകുന്നേരമാണ്; വലിയനോമ്പിൽ മൂന്നു  
മണി; ബാക്കി നോമ്പുകളിൽ ഉച്ചവരെ, ഒരാഹാരം മാത്രമെ  
ന്നുള്ളതിന് ഷാർഫേ സിനഡ് ഇളവുവരുത്തി. പൂർണ്ണ  
ഉപവാസം വലിയ നോമ്പിലും മൂന്നുനോമ്പിലുമാക്കി.

**വർജ്ജന:** വളരെ കർക്കശമാക്കി; മാംസം, മൂത്രം, പാൽ, പാലിൽ നിന്നുള്ളവ, മൽസ്യം, ലഹരിപാനീയങ്ങൾ ഇവ എപ്പോൾ വർജ്ജിക്കണമെന്നു നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

മേൽ നൽകിയിട്ടുള്ള നിയമങ്ങളും പാരമ്പര്യങ്ങളും പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടുവരെയുള്ള അനുഷ്ഠാനനടപടിക്രമമാണ്. സ്ഥലകാലങ്ങൾക്കും ആധുനികചിന്താഗതികൾക്കും അനുസരിച്ചുള്ള മാറ്റങ്ങൾ തീർച്ചയായും അന്ത്യോക്യൻറീത്തിന്റെ നോമ്പനുഷ്ഠാന നടപടിക്രമത്തിൽ വന്നിട്ടുണ്ടാവും. പാരമ്പര്യത്തിനും ചൈതന്യത്തിനും കോട്ടംതട്ടാതെയും ആധുനിക ജീവിതശൈലികൾക്കനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്കു പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. അന്ത്യോക്യൻ പാരമ്പര്യങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിവിശേഷത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു പഠനമല്ലായിത്; തൻമൂലം വിസ്മയത്തോടെ അതിനു മുതിരുന്നുമില്ല.

മലങ്കരസഭയുടെ നോമ്പുകളും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും അന്ത്യോക്യൻ പാരമ്പര്യങ്ങളെ വളരെ കാര്യമായി ആശ്രയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്രയും വിശദമായി ഈ അദ്ധ്യായം അതെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചത്.



IX സുറിയാനിസഭയിലെ നോമ്പുകളുടെ ഉത്ഭവം. അവ കാക്കപ്പെട്ടിരുന്നത് എന്ന്, എങ്ങിനെ. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സഭാപിതാക്കൻമാരുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും മററും ആധികാരിക ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള സൂചനകളും അറിവുകളും.

I) Syodicon: pg: 219:

1) യോഹന്നാൻ എന്ന സന്യാസി: പെന്തക്കുസ്ത തിരുനാൾ കഴിഞ്ഞുള്ള നോമ്പ് നിർബന്ധമാണോ? എന്നാണത് ആരംഭിച്ചത്?

വന്ദ്യനായ യാക്കോബ് മെത്രാൻ: നിർബന്ധ പൂർവ്വം കാക്കുന്ന ഒന്നല്ല അത്; \*അല്ലെങ്കിൽ അതു കാക്കാത്തവർ കുറ്റക്കാരായിത്തീരും. അതു സ്വമേധയായുള്ള ഒന്നാണു്. അതിന്റെ ആരംഭത്തെക്കുറിച്ചറിവില്ല. “മണവാളൻ ഉള്ളപ്പോൾ മണവറയിലുള്ളവർക്ക് ഉപവസിക്കുവാൻ കഴിയില്ലെന്നു്” യേശുതമ്പുരാൻ തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതോർമ്മിച്ചു് അവിടുന്നു സ്വർഗ്ഗാരോഹണം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മുതൽ വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലന്മാർതന്നെ ഇതരംഭിച്ചിരിക്കാം. സാവധാനം ഇത് വിശ്വാസികളുടെ ഇടയിൽ വേരുന്നിയതാവാം; രേഖയായി ഒന്നുമില്ല. പക്ഷേ സന്യസ്തരായ പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും കിഴക്കൻ ദേശങ്ങളിൽ ഏഴാഴ്ച നോമ്പു നോക്കുകയും ഏഴാഴ്ച ഭക്ഷിക്കുകയും അങ്ങനെ ഏഴാഴ്ച ഏഴാഴ്ച വീതം പിന്നിട്ടു് വലിയനോമ്പിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി അറിയാം”.

(ചോദ്യോത്തരങ്ങളായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു ശേഖരത്തിൽനിന്നു്)

2) വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലൻമാരുടെ കാനോനുകളുടേയും പിതാക്കൻമാരുടെ സുന്നഹദോസുകളുടെ കാനോനുകളുടേയും ശേഖരം

28-ാം ശീർഷകം: “എല്ലാ ക്രിസ്തു വിശ്വാസിയും നാൽപ്പതു ദിവസത്തിലെ നോമ്പിലും വെള്ളിയാഴ്ചയും

\* നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആദ്യകാല ധാരണയെന്നുമാത്രം മനസിലാക്കുക.



ആഴ്ചയുടെ നാലാം ദിവസവും ഉപവസിക്കുന്നത് അനുവദനീയമാണ്. (അപ്പോസ്തലന്മാരുടെ കാനോനാ 65, ഗാൻഗ്ര കൗൺസിൽ 19, ലാവോദിസെയാ കൗൺസിൽ 50).

**29-ാം ശീർഷകം :** “നാൽപത് ദിവസത്തെ നോമ്പിൽ ബലികളർപ്പിക്കാനോ, ജന്മദിനാനുസ്മരണകളും ആഘോഷങ്ങളും നടത്താനോ പാടില്ല. ശനിയാഴ്ചയും ആഴ്ചയുടെ ആദ്യദിവസവും ബലിയർപ്പിക്കാം” (ലാവോദിസെയാ കൗൺസിൽ കാനൻ 49, 51, 52) ലാവോദിസെയാ കൗൺസിൽ കാനോനാ 65: മെത്രാനോ, വൈദികൻ, ശെമ്മാശൻ എവുപ്പദിയാക്കോൻ, കോറൂയോ, മ്സമറോനോ ഇവരിലാ രെങ്കിലുമോ നാലപ്തു ദിവസത്തെ നോമ്പ്, ആഴ്ചവട്ടത്തിൽ വെള്ളിയാഴ്ചയും ബുധനാഴ്ചയുമുള്ള നോമ്പ്, ഇവ അനുഷ്ഠിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിയെ തന്റെ സ്ഥാനത്തുനിന്നു തള്ളണം. ശരീരത്തിന്റെ ബലഹീനതയാണ് നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാത്തതിന് കാരണമെങ്കിൽ അതു ക്ഷമിക്കാവുന്നതാണ്, ഒരൽമായനാണ് നോമ്പ് നോക്കാത്തതെങ്കിൽ അയാളെ മുടക്കണം.”

3. നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ സാക്ഷിപത്രം (Testament-വിൽപത്രം) എന്നപേരിൽ ആദ്യനൂറ്റാണ്ടുകളിൽ തന്നെ വിശ്വാസികളുടെ ഇടയിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരുന്ന ഉപദേശങ്ങളിൽ നോമ്പിനെക്കുറിച്ചും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും ചില പരമാർശങ്ങളുണ്ട്. അവ പ്രധാനമായും ഓരോ ജീവിതാവസ്ഥ തെരഞ്ഞെടുത്തവരെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്.

**മെത്രാൻ :** ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുദിവസം ആണ്ടുവട്ടം മുഴുവൻ ഉപവസിക്കണം. വൈദികനും ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസം ആണ്ടുവട്ടം മുഴുവൻ ഉപവസിക്കണം. വൈദികൻ, ഉഴരു ചുറ്റിയിടിച്ചു നടക്കാതെയും ഓരോ പ്രലോഭനാത്മാവിനു വഴങ്ങാതെയും തന്റെ കഴിവിനനുസരിച്ചു ഉപവസിക്കണമെന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. വിധവകളും കന്യകളും ഉപവസിക്കണം, കന്യകൾ ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ഉററിരിക്കണം. മാമ്മോദീസായ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്ന അർത്ഥികൾ വെള്ളിയാഴ്ചയും ശനിയാഴ്ചയും ഉപവസിക്കേണ്ടതാണ്. (Synodicon I pp.. 37, 38, 41, 45, 52 etc.)

4. മാർ ഹനനിയായുടെ ആശ്രമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കയ്യെഴുത്തു പ്രതിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള **മാർ ഹനനിയായുടെ കാനോനുകൾ** : ഇതു ആശ്രമസംഗ്രഹം പ്രത്യേകമായി എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും അന്നു നിലവിലിരുന്ന നോമ്പിന്റെ ചൈതന്യം മനസ്സിലാക്കുവാൻ വളരെ ഉപകരിക്കും അന്യോഖ്യാസുറിയായി പാരമ്പര്യങ്ങളിൽ ഈ ആശ്രമനിയമങ്ങൾനിർണ്ണായകമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

**അഞ്ചാം കാനോനാ :** ഒക്ടോബർ മാസം മുതൽ നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ഉയിർപ്പുവരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്തേക്കുള്ള ഉപവാസം ഈ ആശ്രമത്തിൽ നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്. ഒൻപതാം മണിവരെ അതുകാക്കണം. നാൽപ്പതു ദിവസത്തെ വലിയ നോമ്പിൽ വൈകുന്നേരംവരെ ഉപവസിക്കണം. ഉയിർപ്പുതുടങ്ങിയും അതിനുശേഷവും മൂന്നാം മണിവരെയോ ഉച്ചവരെയോ ജോലിയുണ്ടെങ്കിൽ അതുകഴിഞ്ഞു ഉപവസിക്കുക. ആശ്രമത്തിൽ സ്ഥിരമായുള്ളവർ ഒൻപതാം മണിവരെ ഉപവസിക്കണം.

**ഏഴാം കാനോനാ :** നാൽപ്പതുദിവസത്തെ വലിയ നോമ്പിനുശേഷമുള്ള നോമ്പുകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്. വിശുദ്ധ ശ്ലീഹന്മാരുടെ നോമ്പ് പെന്തക്കോസ്തി കഴിഞ്ഞ് അൻപതു ദിവസത്തേക്ക്; പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ സർഗ്ഗാരോപണത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ് പതിനഞ്ച് ദിവസത്തേക്ക്, കുരിശിന്റെ മഹത്വീകരണം സംബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ് എട്ടു ദിവസത്തേക്ക്, കർത്താവിന്റെ തിരുജനനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നാൽപ്പതു ദിവസം, നിന്നിവേ നോമ്പ് അഞ്ചുദിവസം ഈ നോമ്പുകൾ എല്ലാസന്യാസികൾക്കും വൈദികർക്കും ശെമ്മാശന്മാർക്കും ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസികൾക്കും ബാധകമാണ് (Synodicon Vol II p.233)

5. **മാർദ്ദാഭിലെ മാർ യോഹന്നാന്റെ സഭാസംബന്ധമായ കാനോനുകൾ :** നോമ്പുകാലത്ത് കുമ്പസാരിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ, ഏതെല്ലാമാണ് ഈ നോമ്പുകൾ എന്നദ്ദേഹം പറയുന്നു.

**കാനോനാ 1 :** എല്ലാവർഷവും മൂന്നു തവണ കുന്ദസാരിക്കണം. യേശുവിന്റെ ജനനത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ്, നാൽപ്പതു ദിവസത്തെ വലിയനോമ്പ് വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പ്, ഈ മൂന്നും മാറാനായ നോമ്പുകളാണ്. ഇവയുമൂന്നും വിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിന്റെ ബഹുമാനാർത്ഥവുമാണ്. തിരുജനനത്തിനുമുമ്പുള്ള നാൽപ്പതുദിവസത്തെ നോമ്പ് പിതാവിന്റെ ബഹുമാനാർത്ഥം നടത്തപ്പെടുന്നു. വലിയ നോമ്പിന്റെ നാൽപ്പതു ദിവസം പുത്രന്മാർക്കാണ്. കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ച ഒഴിച്ചുള്ള നാൽപ്പതു ദിവസമാണ്. മൂന്നാമത്തെ മാറാനായ നോമ്പ് പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ബഹുമാനാർത്ഥമാണ്, അവതുദിവസത്തേക്ക് അതു പെന്തീക്കൂസ്തി കഴിഞ്ഞുള്ളതാണ്....

മാർയോഹന്നാൻ ഈ നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചും വർജ്ജനയെക്കുറിച്ചും അന്യത്ര പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്.

(Cfr Synodicon Vol II p. 248, 255)

“ആരോഗ്യമില്ലാത്തവർ പോലും ഓരോരുത്തനും അവനവന്റെ ശക്തികണുസരിച്ച് ഈ നോമ്പുകൾ പാലിക്കണം. വീഞ്ഞും മത്സ്യവും വർജ്ജിക്കണം. അതുപോലെ ഉഷ്ണകാലത്തും എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചയും ബുധനാഴ്ചയും ഇതേ ക്രമത്തിൽ വർജ്ജന പാലിക്കണം. അൽമായരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ ഉപവാസം മെത്രാൻ അദ്ദേഹത്തിനുചിതമായി തോന്നുന്നതുപോലെ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

“രോഗാവസ്ഥയിലും മറ്റൊന്നെങ്കിലും ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത സ്ഥിതി വിശേഷത്തിലുമല്ലാതെ നോമ്പു പാലിക്കുന്നവൻ ആകമാനസഭയ്ക്കും അതിന്റെ ദിവ്യരഹസ്യങ്ങൾക്കും അന്യനായിരിക്കട്ടെ”. (Synodicon Vol II p. 256)

**II പാശ്ചാത്യ സുറിയാനിസഭയുടെ അസൽ രേഖകൾ, സുറിയാനി കാനോനുകൾ**

a) അന്ത്യോക്യൻ പാത്രിയർക്കീസായ മാർ കുറിയാക്കോ സിൻറെ കാലത്ത് നടത്തപ്പെട്ട സുന്നഹദോസിലെ (794 നവംബർ) കാനോനുകൾ.

**കാനോനാ 22:** ഇരുപതു വയസു പൂർത്തിയായിട്ടുള്ള എല്ലാവരും ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും ഉള്ള ഉപവാസവും വർജ്ജനയും കാക്കുന്നതിനു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; ഉയിർപ്പു മുതൽ പെന്തികുസ്തിവരെയുള്ള കാലത്ത് ഇതിന് ഇളവുനൽകിയിട്ടുണ്ട്; രോഗികൾ, മററു ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത സ്ഥിതിവിശേഷങ്ങളിൽപെട്ടവർ, ഗർഭിണികൾ, പ്രസവം കഴിഞ്ഞുള്ള കാലം കാക്കുന്നവർ ഇവർക്കു ഇളവു അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

**കാനോനാ 24:** ശനിയാഴ്ചയോ ഞായറാഴ്ചയോ ഒരു ക്രിസ്ത്യാനിയും ഉപവസിക്കാൻ പാടില്ല; മററു അത്യാവശ്യസന്ദർഭങ്ങളിലും ദുഃഖശനിയാഴ്ചയും ഇതിനു ഇളവു നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

b) മാർ മോശ ബാർകേഫായുടെ കാനോനുകൾ(10th cent.) ഞായറാഴ്ചയും ശനിയാഴ്ചയും ഉപവാസം പാടില്ല.

c) മാർ ദിവന്നാസിയോസ് ബാർ സലീബി (12th cent.) വത്തിക്കാനിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നതും 1589-ൽ എഴുതപ്പെട്ടതുമായ ഒരു സുറിയാനി കൈയെഴുത്തുരേഖയിൽ (നം.ബർ 132) ഏതൊക്കെയാണ് ഓരോരുത്തരും കർശനമായി കാക്കേണ്ട നോമ്പുകളെന്ന് വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. (Syrian canon collections Voobus p. 240)

1. യേശുവിൻറെ തിരുജനനത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ്. വൈദികരും ശെമ്മാശൻമാരും നാല്പതു ദിവസം കാക്കുന്നതിനു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; അൽമായർക്കു ഇരുപതു ദിവസം മതി.

2. നിന്നിവേ നോമ്പ്: എല്ലാവർക്കും അഞ്ചു ദിവസം.
3. വലിയനോമ്പ്: കർശനമായി എല്ലാവരും നോൽക്കണം. വിവാഹാഘോഷങ്ങളും പെരുനാളുകളും അനുവദിച്ചിട്ടില്ല.
4. ശ്രീഹാനോമ്പ്: വൈദികരും ശെമ്മാശൻമാരും ഒരു മാസം കാക്കണം; വിശ്വാസികൾ ഇരുപത്തിയൊൻപതു ദിവസം കാത്താൽ മതി.
5. സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തോടനുബന്ധിച്ച്: എല്ലാവരും പതിനഞ്ചുദിവസം നോമ്പുനോൽക്കണം.
6. കുരിശിന്റെ നോമ്പ്: എട്ടുദിവസത്തെ നോമ്പാണിത്.
7. എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചയും: വീഞ്ഞും മാംസവും വർജ്ജിക്കണം.

**d) ബാർ എബ്രായയുടെ നോമോകാനോൻ :**

ബാർ എബ്രായ എന്ന അപരനാമത്താൽ അറിയപ്പെടുന്ന മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് യാക്കോബായ സഭയിൽ 13-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന വലിയ ഒരു പണ്ഡിതനായിരുന്നു; പ്രസ്തുത സഭയിലെ പൗരസ്ത്യ കാത്തോലിക്കയായി 1264-ൽ അവരോധിക്കപ്പെട്ടു. വിശിഷ്ടങ്ങളായ പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും അദ്ദേഹം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയിലേറെ സുപ്രധാനമായ ഒന്നാണ് “ഹൂദായ കാനോൻ”. ആത്മീയവും ലൗകികവുമായ നിയമങ്ങളെ സംഗ്രഹിക്കുകയും ക്രോഡീകരിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടു് അന്നത്തെ യാക്കോബായ സഭയ്ക്കും ജനങ്ങൾക്കും മികച്ച ഒരു സേവനമാണു് അദ്ദേഹം നൽകിയിട്ടുള്ളതു്. ഇന്നും ഈ “ഹൂദായ കാനോൻ” ആണു് യാക്കോബായ—ഓർത്തഡോക്സ് സഭകൾ അവരുടെ അടിസ്ഥാന നിയമ ഗ്രന്ഥമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭ ബാർ എബ്രായയുടെ നോമോകാനോൻ അതിന്റെ ഒരു സ്രോതസായി പരിഗണിക്കുന്നു. യാക്കോബായസഭാപാരമ്പര്യം മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭയുടെ അടിസ്ഥാന സ്രോതസ്സുകളിൽ ഒന്നാണല്ലോ.

ബാർ എബ്രായയുടെ നോമോ കാനോൻ അഞ്ചാം അദ്ധ്യായം നോമ്പുകളെക്കുറിച്ചു വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഈ നോമ്പുകൾ ഏവയെന്നും അവ എങ്ങനെ കാക്കപ്പെടണമെന്നും അദ്ദേഹം വിശദീകരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ഭാഗ്യസ്ഥരണാർഹനായ ബ. റ്റോസിയച്ചൻ മലങ്കരസഭയുടെ ഉത്ഭവഗ്രന്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ചു വത്തിക്കാനിൽനിന്നും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ള “Fonti” (സ്രോതസ്സുകൾ) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും അവ ഈ പുസ്തകത്തിൽ അന്യത്ര എഴുതി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. തൻ മൂലം ഇവിടെ അതു ചേർക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

13-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച നോമോ കാനോൻ അതുവരെയുള്ള എല്ലാ നിയമങ്ങളേയും പാരമ്പര്യങ്ങളേയും സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ മുഖവര തന്നെ സ്പഷ്ടമാക്കുന്നു.

“സഭാപരങ്ങളും ലൗകികങ്ങളുമായ സകല നിയമങ്ങളും നാല്പതാദ്ധ്യായങ്ങളിൽ ഖണ്ഡികകളായി വിഭജിച്ചും ആവശ്യമായ ‘ഹൃദയ’ സഹിതം ഇതിൽ ഞാൻ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.” (ഹൃദയ കാനോൻ കോനാട്ടു അബ്രഹാം മല്പാൻ പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയത്. പാവ്ലാക്കൂട 1974. p.v.)

**വി. അപ്രേമിന്റെ** സുദീർഘമായ പദ്യശകലങ്ങൾ, ഗീതങ്ങൾ ഇവ അതിമനോഹരങ്ങളാണ്. ഹൃദയസ്പർശകമായ വിധത്തിൽ നോമ്പിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളെയും അദ്ദേഹം സ്പർശിക്കുന്നു. പഴയ നിയമത്തിലേയും പുതിയ നിയമത്തിലേയും സംഭവങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും ഉപവാസവും നോമ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവ, ഓരോധ്യാത്മിക ഗുരുവിന്റെ അനുഭവങ്ങളായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടും അമൂല്യമായ ആശയങ്ങളും ആദർശങ്ങളുമാണു് അദ്ദേഹം ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഒരു ദർശകന്റെ ഉൾക്കാഴ്ചയും ഒരു നിരൂപകന്റെ വിമർശനബുദ്ധിയും ഒരു പണ്ഡിതന്റെ ജ്ഞാനവും ഒരു കവിതീലകന്റെ ഉദാത്തമായ ചിത്രീകരണങ്ങളുമെല്ലാം ഒത്തിണങ്ങിയ അതിവിശിഷ്ടങ്ങളായ ആദ്ധ്യാത്മിക പാഠങ്ങളാണു് കവിതാരൂപത്തിൽ നമുക്കു ലഭി

ച്ചിട്ടുള്ളതു്. താരതമ്യങ്ങളും ഉപമകളും ഉൽകൃഷ്ടങ്ങളായ ചിന്തകളും നോമ്പിനെക്കുറിച്ചും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും വിശുദ്ധ അപ്രേമം രചിച്ചിട്ടുള്ള കവിതകളിൽ കോർത്തിണക്കിയിട്ടുണ്ടു്.

ഒരദ്യായമായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ കവിതകളുടെ തർജ്ജിമ നൽകിയിട്ടുള്ളതു് ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തോടു കൂടിയാണു്. അലപം ആവർത്തനവിരസത വായിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കു അനുഭവപ്പെടാം. കിഴക്കൻ സഭാപിതാക്കന്മാരിൽ അഗ്രഗണ്യനായ വിശുദ്ധ അപ്രേമിന്റെ ചിന്തകൾ ഈരടികളായി പാദങ്ങളായി സഭാസമൂഹങ്ങളിൽ അറിയപ്പെടുകയും അവ അന്നത്തെ ചേതനാത്മകമായ സഭാപാരമ്പര്യത്തിന്റെ അനിവാര്യഭാഗമായിത്തീരുകയും ചെയ്തതു കാരണം, നമ്മുടെ പ്രബോധനത്തിനു അവ വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു ചിന്തിച്ചതുകൊണ്ടാണു്, ഈ കവിതാഭാഗങ്ങൾ അതേപടി വിവർത്തനം ചെയ്തു പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതു്. നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉദാത്തമായ ചിന്തകളും കാതലായ പാരമ്പര്യങ്ങളും നമ്മിൽ രൂഢമൂലമാകണമെങ്കിൽ വിശുദ്ധ അപ്രേമിനെപ്പോലുള്ള സഭാപിതാക്കന്മാരും ചിന്തകന്മാരും പ്രബോധകന്മാരും പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതു് നാം മനസ്സീരുത്തി പഠിക്കേണ്ടതാണു്.

സത്യമായനോമ്പു്, നോമ്പിന്റെ യഥാർത്ഥ ചൈതന്യം, പഴയ നിയമത്തിലെ ഉൽകൃഷ്ടമായ മാതൃകകൾ, അവയിൽ നിന്നും പഠിക്കേണ്ട പാഠങ്ങൾ, ഓരോ മാതൃകയുടേയും വിവിധ വശങ്ങൾ, പുതിയ നിയമത്തിൽ യേശുവിന്റെ നോമ്പുപോരാട്ടത്തിന്റെ ഉഗ്രത, അതിനെ അതിജീവിക്കുന്നതിനും നാം സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികൾ, നോമ്പു നമ്മിൽ ഉളവാക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം തൻമയത്വത്തോടും ഉൾക്കാഴ്ചയോടും അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടു്; ഇവ സുറിയാനിസഭയ്ക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള പൈതൃകത്തിന്റേയും പാരമ്പര്യത്തിന്റേയും അററുപോകാത്ത കണ്ണിയായും കാതലായ ഭാഗമായും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിശുദ്ധ അപ്രേമിന്റെ പ്രബോധനങ്ങൾ നമുക്ക് അനർഹ സമ്പത്താണ്.



# X വിതുടേയ ബദ്ധ്യം നോമ്പിനെക്കുറിച്ചു ഏഴുതിയിട്ടുള്ള ഗീതങ്ങൾ

[സുറിയാനിയിൽനിന്നും ജർമ്മൻ ഭാഷയിലേക്കു പരിഭാഷ  
പ്പെടുത്തിയതു് Edmund Beck 1964 ]

## I

1 ആദ്യജാതന്റെ നോമ്പാണതു്, അവിടുത്തെ മഹത്തായ പ്രവർത്തികളുടെ ആരംഭം, അതിന്റെ ആഗമനത്തിൽ ഞങ്ങൾ സന്തോഷിക്കുന്നു. ഉപവാസത്തിൽക്കൂടി അവൻ കീഴടക്കി-അടിയറ പറയിക്കുന്നതിനു അവനു ഏതും മതിയാകും-എല്ലാറ്റിനേയും കീഴടക്കുന്ന ഉപവാസത്തിൽ ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ശക്തി അവൻ നമുക്കു കാണിച്ചുതന്നു. അത്യമൂലം കനികൊണ്ടു് ആദാമിനെ കീഴടക്കിയവന്റെ മേൽ, ആദാം ആ കനി ആർത്തിയോടെ വിഴുങ്ങിയിരുന്നു, മനുഷ്യൻ വിജയം വരിക്കുന്നു. ബലഹീനരായ നമുക്കു ചുറ്റും ഉപവാസത്തിന്റെ കോട്ട ഉയർത്തിയ ആദ്യ ജാതനു സ്തുതി.

2. ആദ്യ ജാതനിൽനിന്നും ആരംഭിച്ച നോമ്പു്, മഹത്പീകരിക്കുന്ന നോമ്പു്, എളിയവരെ ഉയർത്തുന്ന നോമ്പു്, ആന്തരിക കാഴ്ചയുള്ളവനു നോമ്പിൽ സന്തോഷത്തിനു കാരണമുണ്ടു്, അവൻ എത്രമാത്രം ഉയർത്തപ്പെട്ടുവെന്നു് അവൻ കാണുന്നു. നോമ്പു് ആത്മാവിനെ രഹസ്യത്തിൽ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു- നോമ്പിലൂടെ ആത്മാവു് ദൈവത്തെ ധ്യാനിക്കുന്നു, അവന്റെ ദർശനം അതിനെ മഹത്പീകരിക്കുന്നു; ഭൂമിയിൽനിന്നും ഉത്ഭൂതമാകുന്ന ഭാരം ആത്മാവിനെ ഭൂമിയിലേക്കു തെരുകുന്നു. തന്റെ അടുക്കലേക്കു പറന്നെത്തുവാനായി നമുക്കു നിർമ്മല ചിറകുകളാകുന്ന നോമ്പിനെ നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

3. ദൈവത്തെ ദർശിക്കുന്നതിനു പ്രകാശിതമാകുന്നവനു നോമ്പു് പ്രകാശപൂർണ്ണമായി അനുഭവപ്പെടും- ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ ആകൃലചിത്തനായി കഴിയുന്നവനു



നിർമ്മലനായവനെ കാണാൻ കഴിയുകയില്ല. നിർമ്മലമായ കണ്ണു ലഭിക്കുന്നവനു് അവനെ കാണാൻ കഴിയും, നമുക്കു അവനെ കാണാൻ എത്രമാത്രം അനുഗ്രഹം കിട്ടിയിട്ടുണ്ടോ അത്രമാത്രം. വീഞ്ഞു ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനു പകരം പരിശുദ്ധനായവനെ കാണുന്നതിനു നമ്മെത്തന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കാം; എല്ലാറ്റിനേയും കലക്കുന്ന ദുഷ്ടനെ നോമ്പു വഴി പരിശുദ്ധനായവൻ കീഴടക്കി.

4. (പരീക്ഷണത്തിന്റെ) മലമുകളിൽ ജനങ്ങളെ കൊതിയനായ വഞ്ചകൻ എന്തുമൂലം തുച്ഛിക്കളഞ്ഞുവോ, ആ നോമ്പ് ഇതാകുന്നു. നോമ്പിൽ നിമഗ്നനായിരുന്നവൻ ആദിമാതാപിതാക്കളുടെ ആഹാരത്തിൽ ഒളിഞ്ഞിരുന്ന ആർത്തിയുള്ളവനെ കീഴടക്കി, വിജയിയായ കർത്താവ് ആയുധം നമ്മെ ഏല്പിച്ചിട്ടു് സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കു കരേറി, നമ്മുടെ പേരാട്ടം നോക്കിക്കാണാൻ ദൈവം ഉപയോഗിച്ചു ജയിച്ച ആയുധം കയ്യിലേന്താൻ ആരാണു് തിടുക്കം കാട്ടാത്തതു്? പ്രിയ സഹോദരങ്ങളെ, ഈ ആയുധം കൈയ്യിലേന്തി ത്രോൽക്കുന്നതു് എന്തു മോശം! വിജയിച്ചതും സർവ്വ സൃഷ്ടികളും വിജയിക്കുന്നതിനു സഹായിച്ചതുമാണു് ഈ ആയുധം!

5. നമ്മുടെ ശത്രു അദ്യശ്യനായതുകാരണം, നമ്മുടെ ആത്മാക്കളെ നമുക്കു ശുദ്ധീകരിക്കാം-നാം. അവനെ കണ്ടുവെന്നു അതുവഴി അവൻ മനസ്സിലാക്കും. അവനെ കണ്ടിട്ടില്ലായെന്നു അവൻ കരുതുന്ന ആളുകളിൽ നിന്നു് അവൻ ആത്മാക്കളെ തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകും. നോമ്പിൽ ഒരാത്മാവു് ഉററിരിക്കയാണെങ്കിൽ, നോമ്പ് ആത്മാവിനെ ശത്രുവിൽനിന്നു പിടിചെടുക്കുകയും നോമ്പു നോക്കുന്ന വ്യക്തിയ്ക്കു തിരിച്ചേല്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നോമ്പിന്റെ തിരകളിൽ അദ്യശ്യമായ കണ്ണു് സ്വയം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു, കണ്ണുള്ളവരിൽനിന്നും മറയ്ക്കപ്പെട്ട കൂർത്ത അമ്പുകൾ എവിടെനിന്നു വരുന്നുവെന്നു കാണാൻ വേണ്ടി.

6. എങ്ങനെ പോരാടണമെന്നു പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഗുരുവാണു് നോമ്പ്. അവനെസമീപിച്ചു വിദഗ്ദ്ധമായ പോരാട്ടം

അവനിൽനിന്നു അഭ്യസിക്കുക. നമ്മുടെ വായും നമ്മുടെ ഹൃദയവും ഒരുപോലെ ഉപവസിക്കണമെന്നു അവൻ അനുശാസിക്കുന്നു. ചിന്തകളിൽ മരണകരമായ വിഷം പൊതിഞ്ഞുവെച്ചുകൊണ്ടു്, ആഹാരത്തിൽനിന്നു മാത്രം ഉപവസിക്കാതിരിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കണം. നോമ്പോടുകൂടെ നമ്മുക്കു ഏകജാതനു നന്ദിപരയാം; അവൻ നമുക്കു ധ്യാനിക്കുന്നതിനായി ജീവന്റെ വചനം തന്നിരിക്കുന്നു.

7. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലെ പുസ്തകങ്ങൾ നമ്മുടെ നോമ്പിനെ അവയിൽ കാണുവാനായി നമുക്കു ഒരു കണ്ണാടി പോലെയായിരിക്കട്ടെ. വിശുദ്ധ പുസ്തകങ്ങൾ നോമ്പിലും നോമ്പിലും, പ്രാർത്ഥനയിലും പ്രാർത്ഥനയിലും, അന്തരം കാണുന്നു, അവ ഒന്നു സ്വീകാര്യമായി കാണുന്നു, മറ്റേതും തള്ളിക്കളയുകയും ചെയ്യുന്നു; ഉപവസിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ദൈവവുമായുള്ള അനുരഞ്ജനം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾക്ക് ദൈവകോപവും; പാപമായിതീരുന്ന ഒരു പ്രാർത്ഥനയുണ്ട്, മറ്റേതും ജീവദായകമായ ഔഷധവും. പ്രിയസഹോദരങ്ങളെ, നമ്മുടെ കർത്താവ് തന്റെ നോമ്പിൽ പ്രസാദിച്ച പ്രകാരം നമ്മുടെ നോമ്പിലും പ്രീതിപ്പെടുട്ടെ.

8: പരിശുദ്ധനായവൻ നോമ്പ് അശുദ്ധമായിരുന്നില്ല; അതുവഴി അവൻ സ്വയം താഴ്ത്തുകയും പ്രകാശിക്കുകയും ചെയ്തു. അസാധാരണമായ കൃട്ടിക്കലർപ്പിലൂടെ ശുദ്ധമായ നോമ്പ് അശുദ്ധമായിത്തീരാൻ ഇടയുണ്ട്. പ്രകൃതിയെത്തന്നെ ശുദ്ധ്യിക്കുക-നല്ലപഴങ്ങൾ ചീത്തപ്പഴങ്ങളുമായി കലർത്തിയാൽ അകമേതന്നെ നിന്ന് അവ അഴുകുന്നില്ലേ? അവ വളരെയേറെ പ്രാവശ്യം കഴുകിയാലും നമ്മുടെ മനസ് അവയിൽ നിന്നും അറയ്ക്കുകയില്ലേ? ശുദ്ധമാക്കിയതിനുശേഷം അനുതാപികൾ നൽകിയ എല്ലാ ഫലങ്ങളും സ്വീകരിച്ച പരിശുദ്ധനായവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

9. നമ്മുടെ ആദ്യഫലങ്ങളായ പ്രാർത്ഥനകളും നോമ്പും ദൈവത്തിനു പ്രതീകരമാകാതിരിപ്പാൻവേണ്ടി ആഴുകിനെ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ആഴത്തിൽ ഹീനനായവൻ കലർത്തി. അവന്റെ അസൂയ നമ്മുടെ ബലിയെ കുറ്റകരമാക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെവഞ്ചനയെ നിങ്ങളുടെ നോമ്പിൽ നിന്നും ദൂരെയകറ്റുവിൻ, നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ നിന്നും പാഴ്വീനോദത്തെ എടുത്തുമാറ്റുവിൻ, നിങ്ങളുടെ ഗീതങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുവിൻ, നിങ്ങളുടെ അധരങ്ങളെ വ്യാജങ്ങളിൽനിന്നും കഴുകുവിൻ. നമ്മുടെ മനസ്സുകളിൽ നിന്നും അദ്യശ്യമായ കുറ്റിക്കാടുകളെ പഠിച്ചുകളയുവാൻ ആദ്യജാതൻ തന്റെ കരുണയിൽ നമ്മുക്ക് അനുഗ്രഹം നൽകി.

10. നിഷ്കളങ്കരായ നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നവരെ ചതിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള സൂത്രശാലിയെക്കുറിച്ച് ചിന്താരഹിതരായിക്കുരുത്. അപ്പം വർജ്ജിക്കുന്നതായി ആരെയെങ്കിലും അവൻ കണ്ടാൽ, രോഷംകൊണ്ടവനെ നിറയ്ക്കും, പ്രാർത്ഥനയിൽ ഉററിരിക്കുന്ന ആരെയെങ്കിലും കണ്ടാൽ, അന്യചിന്തകൾ അവനിലേക്കു കൊണ്ടുവരും, അധരത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനയെ അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽനിന്നും രഹസ്യമായി അവൻ മാറ്റിക്കളയുന്നു. ഞങ്ങളുടെ നാഥാ, അവൻ സത്യത്തെ വഞ്ചനമൂലം എങ്ങിനെ മാറ്റുന്നുവെന്നു കാണുന്നതിന് ഞങ്ങൾക്കു കണ്ണുകൾ തരണമെ.

11. പ്രിയ സഹോദരങ്ങളെ, വരുവിൻ നമുക്കൊരുമിച്ച് നോമ്പിൽ സമയം ചെലവഴിക്കാം, ദുഷ്ടനായവൻ എത്രമാത്രം മോശമാണെന്ന് നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം. അവൻ നൽകുന്നു, അവൻ എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവന്റെ ദാനം നമ്മെ ദരിദ്രരാക്കുന്നു. നമ്മുടെ അർപ്പണം വഴി അവൻ ധനികനാകുകയുമില്ല; അവൻ അപഹരിക്കുന്ന സ്വത്വം അവനു പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ല. നമുക്ക് അവൻ നൽകുന്ന വഞ്ചന പ്രവർത്തനയോഗ്യവുമല്ല. അവന്റെ വംശത്തിൽപ്പെട്ട വ്യഭിചാരിണിയെപ്പോലെയാണവൻ—അവൾ നമുക്കോ അവനോ പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ല. നാഥാ അവന്റെയും ഞങ്ങളുടേയും

ഇടയിൽ നീ വിധി തീർക്കണമെ; അങ്ങയിലാണല്ലോ ശലോമോൻ രണ്ടു അഭിസാരികളുടെ ഇടയിൽ വിധിതീർപ്പു കൽപിച്ചത്.

12. നോമ്പിൽ സത്യത്തിന്റെ പാതയെ നമ്മുടെ നേപിടിക്കാം, രക്ഷയുടെ സങ്കേതത്തിലേക്കുള്ള വഴിയിലൂടെ നമുക്ക് സഞ്ചരിക്കാം, നോമ്പിന്റെ ദിവസത്തിൽ അനന്യരായവർ അപകാരത്തിന്റെയും തൊറ്റിന്റെയും വഴിയിലേക്ക് തിടുക്കത്തിൽപ്പോയി, അധരത്തിൽ നോമ്പ്, ഹൃദയത്തിൽ ദൈവങ്ങളുടെ വിഗ്രഹങ്ങൾ, അധരങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥന, മനസ്സിൽ മന്ത്രവാദം, അവരുടെ അന്തരാത്മാവ്, അപ്പം വർജ്ജിക്കുന്നെങ്കിലും വ്യാജങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കരങ്ങൾ ക്രമമായി കഴുകപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ അവയിലുള്ള അഭ്യുക്തമായ രക്തം അവർക്കെതിരെ വിളിക്കുന്നു.

13. അവസാനം വരെ സഹിക്കുകയും പിടിച്ചു നിൽക്കുകയും ജയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ, അവന്റെ ശിരസ്സുപിജയകിരീടം കൊണ്ടലങ്കരിക്കപ്പെടും, പണം കടം കൊടുത്തവനു തിരികെ ചോദിക്കാനുള്ള അവകാശത്തെപ്പോലെ അവനും അവകാശമുണ്ട്. പക്ഷേ അയാളെപ്പോലെയല്ല ഞാൻ നോമ്പുനോൽക്കാൻ ഞാൻ അലസനാണ് ജാഗരണം കാക്കുവാനും. ഞാൻ മടിയനാണ്, ആദ്യം തോല്ക്കുന്നതും ഞാനാണ്. എന്റെ ശത്രുവളരെ സൂത്രശാലിയാണ്, എന്നെ അവൻ അടിച്ചുവീഴ്ത്തിയെങ്കിൽ, വീണ്ടും എഴുന്നേൽക്കാൻ അനുവദിക്കും, വീണ്ടും അടിച്ചുവീഴ്ത്തുന്നതിന്, അല്ലയോ കരുണക്കടലേ കരുണനിറഞ്ഞതിന്റെ കൈ എന്നിക്കു തരേണമേ, ഞാൻ എന്റെ കടപ്പത്രം മായിച്ചു കളയുന്നതിനുവേണ്ടി.

II

യഹൂദന്മാരുടെ നോമ്പിനെതിരെ ഏഴയ്യ.

കോറസ് : പാപവികാരങ്ങളെ കീഴടക്കുന്നതിന് ഞങ്ങൾക്കു നോമ്പിനെ നൽകിയ ആദ്യജാതൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

1. നോമ്പ് നോല്ക്കുന്നവരെ ശകാരിക്കാൻ വാക്ചാതുര്യമുള്ള ഏശയ്യായെ അവൻ ദൂതനായി അയച്ചു. വലിയശബ്ദത്തിൽ നീ അവരോടു വിളിച്ചുപറയണം, കാരണം ജനത്തിന്റെ കാതുകൾ അടഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്, വെള്ളിയുടെ ശബ്ദം മാത്രമേ അവർ കേൾക്കൂ. നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്ന തുപോലെ ഉപവസിക്കരുത്, കാരണം നിങ്ങൾ അതേസമയം അനാഥരെ വിഴുങ്ങിക്കളയുന്നു. നിങ്ങൾ പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ ചാക്കുവസ്ത്രങ്ങൾകൊണ്ടുനിങ്ങളെത്തന്നെ മൂടരുത്, കാരണം അതേസമയം തന്നെ നിങ്ങൾ വിധവകളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ എടുത്തുകളയുന്നു. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കഴുത്തുകൾ കുനിക്കരുത് കാരണം, അതേസമയം തന്നെ നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രരായവരെ നുകത്തിൽകീഴിൽ കൊണ്ടുചേരുന്നു. ഒരേസമയം തന്നെ തൈരുകുയും ബലം പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നോമ്പ് അവരുടെ അടക്കാനാവാത്ത ആർത്തിയിൽ ദേവന്മാരുടെ വിഗ്രഹങ്ങൾ ഉളിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നു വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

### III

5. ദുഷ്ടനായവൻ നമ്മുടെ നോമ്പ് ഒരു പെരുന്നാൽ— തീൻ ആകാതിരിക്കട്ടെ; അതിലൂടെ നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ നാം കടിച്ചുപറിക്കുന്നു! അങ്ങനെ അവർ ഒരുപവാസത്തിനു ആഹ്ലാസം ചെയ്തു. അതുവഴി നബോത്തിനെ കല്ലെറിഞ്ഞുകൊന്നു. ദുഷ്ടൻ അവരുടെ ഉപവാസത്തിൽ അത്യധികം സന്തോഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവും; ഈ നോമ്പു നോററ മനുഷ്യർ-അപ്പത്തിനുപകരം അവർ മനുഷ്യമാംസംക്ഷിച്ചു; അവരുടെ ഉപവാസത്തിൽ അവർ രക്തം നക്കി, അവർ മനുഷ്യമാംസം തിന്നുകൊണ്ട്; നായ്ക്കൾക്ക് ആഹാരമയ്യിത്തീർന്നു. പരസ്പരം കടിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിന്തിരിയുന്നതിനുവേണ്ടി ഞങ്ങളുടെ ദുഷിച്ച വായ്കൾക്കു സ്വശരീരത്തെ നൽകിയ കർത്താവ് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

IV

- സ്മരണസാ 1. ആത്മാവിന്റെ മുറിവിനെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.
- 2. ആത്മാവിനെ ധന്യമാക്കുന്നു.
- 3. ആത്മാവിനെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു.
- 4. അധമവികാരങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിനു ശക്തി പകരുന്നു.
- 5. ശത്രുവിനെ ജയിക്കാൻ യുവാക്കളെ ശക്തരാക്കുന്നു.
- 6. പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ വസത്രവും മഹിമാവസത്രവും.
- 7-8. ഏസേതറിന്റേയും മാർഡൊക്കായിയുടേയും മാതൃക.
- 9. അഗ്നിയിൽ മൂന്നു പൈതങ്ങൾ.
- 10. നിനീവേ.
- 11-12. ഉപവാസത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം.

1. സുഖപ്പെടുത്തുന്ന നോമ്പാണത്. അതിന്റെ സഹായങ്ങളെ നമ്മുടെ സ്നേഹിക്കാം; അതിന്റെ ദൗഷ്യങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സന്തോഷിക്കാം. സീനായ് മലയിൽ നിന്നും ദൈവകോപം അടിച്ച സ്ഥലത്തേക്ക് നോമ്പിറങ്ങിവന്നു. ആത്മാവിന്റെ രഹസ്യമായ മുറിവിനെ സുഖ്യമാക്കി. മണലാ രണ്യത്തിൽ ആ ജനത്തിന്റെ വീഴ്ചയെ നോമ്പു തടുത്തു. കാര്യം വാണെ നമ്മുടെ പുകഴ്ത്താം.—നല്ലനോമ്പ് നമ്മുടെ ദൈവദായം പോലെയാണ്.

2. നമ്മെ ധന്യരാക്കുന്ന നോമ്പിനെ കണ്ടാലും! അതിന്റെ ഭണ്ഡാരത്തിൽ നിന്നു നമ്മുടെ സ്വീകരിക്കാം, അതിന്റെ മുതൽ ധനം വഴി നമ്മുടെ ധനികരാകാം. ആരംഭത്തിൽ ആദാം ആഹാരം സമ്പാദിച്ചതുവഴി ക്ഷതവും സ്വീകരിച്ചു. അങ്ങനെ ദരിദ്രനായി. ആദാമിന്റെ കടങ്ങളെ തീർക്കുന്ന

നോമ്പ് നമ്മെ ധനികരാക്കുന്നു; ഉദരത്തെ അതു ദരിദ്രമാക്കുന്നുവെങ്കിലും ആത്മാവിന്റെ ഭേദം ജീവന്റെ നന്മകൾ കൊണ്ട് അതുനിറയ്ക്കുന്നു. ബലഹീനരായ നമ്മുടെ അവന്റെ നല്ല നോമ്പ് നല്ല അർപ്പിയായതിനാൽ, ആ ദൃഢാതനെ നമ്മുടെ പുകഴ്ത്താം.

3. നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കുന്ന നോമ്പിനെ കണ്ടാലും! ഉപവസിക്കുന്നവരെ അമിതമായ ആഹാര പ്രിയത്തിന്റെ നുകത്തിൽ നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ഉദരത്തെ കീഴടക്കുക വളരെ ശ്രമകരവും ഹീനവുമാണ്, അതു സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു തുല്യവുമല്ല; ഉദരസേവ മതിയാക്കിയിട്ട് ജീവന്റെ വചനങ്ങളോടുകൂടി ആത്മാവിന് സേവനം ചെയ്യുക: ആത്മാവിന് പോഷകമായ പ്രബോധനംകൊണ്ടു നിന്റെ ഉള്ളു നിറഞ്ഞിരിക്കും. അനുഗ്രഹിത മേച്ചിൽപ്പറ്റമായ വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വായനയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അജഗണത്തിന്റെ നാഥനായ ആദ്യജാതൻ വാഴ്ത്തപ്പെടുമാറാകട്ടെ.

4 നമ്മെ കർമ്മനിരതരാക്കുന്ന നോമ്പിനെ ദർശിച്ചാലും. ബലഹീനരായ നമ്മെ അതു ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു, നാം ഏഴുന്നേറ്റു വിജയിക്കണം. അനുതാപത്തിന്റെ വസത്രം പടച്ചട്ടപോലെ അവനു രക്ഷാകവചമാണു്, എളിമ ആയുധവും. ബലഹീനമായ ഉപ്പുറിയെ ആഘോഷങ്ങളുടെ സാധാരണ കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടു പൊതിയുന്നു, അതു പാദങ്ങളുടെ കീഴിൽ അദൃശ്യമായ പൈശാചിക മൃഗങ്ങൾക്കു തുല്യമായ ബലഹീനമായ അധമ വികാരങ്ങളെ ചവിട്ടുകയും ഞെരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടിയാണു്. കൊതിയേയും സർപ്പത്തേയും കീഴടക്കുന്നതിനു ഉപവാസം ഹൃദ്യായ്ക്കു നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെടട്ടെ.

5 വിജയം നേടുന്ന നോമ്പിനെ കണ്ടാലും ദുഷ്ടനെ ലജ്ജിപ്പിക്കാൻ, ബാലൻമാരും പൈതങ്ങളും അപ്പം വർജ്ജിക്കുന്നു. ബാലികമാർ പോലും അവനെതിരായി പോരാട്ടം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു; കണ്ടാലും നോമ്പ് അദൃശ്യ

മായ കിരീടങ്ങൾ വഹിക്കുന്നു, നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്ന വിശ്വാസികളുടെ കൂട്ടങ്ങൾക്ക് അവയെ വിതരണം ചെയ്യുന്നു. ഇതാ, ദുഷ്ടൻ ഈ നിരകളെക്കണ്ടു് അധികേഷപിക്കുന്നു. നോമ്പാൽ വിജയം നേടുകയും തന്റെ മത്സരക്കാരെ ജയിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്ത ആദ്യജാതനെ നമുക്കു പു കഴ്ത്താം.

6 അലങ്കാരങ്ങൾ ചാർത്തുന്ന നോമ്പിനെ ദർശിച്ചാലും! വൃത്തിഹീനരായ നമ്മെ അതു വിളിക്കുന്നു, നമുക്കു് തന്റെ ആഭരണങ്ങൾ നല്കുന്നതിനു്. നമ്മുടെ കരകളെ കഴുകി വെൺമയാക്കുന്നതിനും അതിന്റെ കണ്ണീരുകൾ ഒഴുക്കുന്നു. അതിന്റെ അനുതാപവസ്ത്രത്തിൽ മഹിമാവസ്ത്രം ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, അതിന്റെ ചാരങ്ങളിൽനിന്നും ജീവന്റെ സുഗന്ധം പരക്കുന്നു. മലിനരെ! വന്നു് അനർഘമായ ആഭരണങ്ങൾ അണിയുവിൻ. മനോഹരമായ നോമ്പിന്റെ നിർമ്മലവും ഉന്നതവുമായ പെരുനാളിലേക്കു നമ്മെ വിളിക്കുകയും ക്ഷണിക്കുകയും ചെയ്ത കർത്താവ് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

7 അഹങ്കാരികളായ സ്ത്രീകളേ, നിങ്ങൾ നോമ്പിൽ ആഭരണങ്ങളെയും സുഖലോലുപതയേയും കൈവെടിയുവിൻ, സുഖലോലുപത ഒരു പുഷ്പത്തെപ്പോലെ വികസിക്കും. രാജകീയ ആഭരണങ്ങൾ ഏസ്മേനീനുള്ളായിരുന്നും ഭൗതികമാണവയെല്ലാമെന്നു കണ്ടതിനാൽ അവൾ വേഗം നോമ്പിൽ നിമഗ്നയായി. നോമ്പു് അവളെ ഉൽകൃഷ്ടയാക്കുകയും സ്വർഗ്ഗീയ സൗന്ദര്യവും ആത്മീയ പരിവേഷവും അവൾക്കു നൽകുകയും ചെയ്തു. മരണത്തിനു വിധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നവരുടെ ജീവൻ, അവൾ രാജകൊട്ടാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു. രാജാവിനോടു ആവശ്യപ്പെട്ടു. തന്റെ പരിശുദ്ധ്യ സഭയെ നോമ്പാലും പ്രാർത്ഥനയാലും ജാഗരണത്താലും അലങ്കരിച്ച രാജാവ് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടട്ടെ.

8 അനുതാപത്തിന്റെ ചാക്കുവസ്ത്രം ധരിക്കുന്നവരെ ക്കുറിച്ചു് നാം ലജ്ജിതരാകേണ്ട; അതു് വിജയത്തിന്റെ ആയുധമാണു്. അനുതാപത്തിന്റെ വസ്ത്രമണിയു



നവൻ എളിയുടെ പരിശോധനയും തെളിവും വഹിക്കുന്നു; എല്ലാറ്റിനേയും അത്യം അതിജീവിക്കുന്നു.

അനുതാപത്തിന്റെ വസത്രം അഹങ്കാരിയായ ഹാമാനെ എളിയപ്പെട്ടവന്റെ മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവന്നു. മൗനാവലംബിയായ നോമ്പുകാരന്റെ നന്മയ്ക്കായി കൊതിയനായ ഹാമാന്റെ വായ്മൂലം നോമ്പ് അപേക്ഷ സമർപ്പിച്ചു.

ഹാമാന്റെ വായ് അവനെതിരായിത്തന്നെ നിലക്കത്തക്കവണ്ണം ഹാമാനെതിരായി പോരാട്ടം നടത്തിയ നോമ്പിനെ നമുക്കു നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

9 അല്ലയോ ചെറുപ്പക്കാരെ, നിങ്ങളുടെ നോമ്പിന്റെ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ അലങ്കാരങ്ങളെ പൂച്ഛരിച്ചുകളയുവിൻ. ബാബേലിലെ മൂന്നു ബാലന്മാർക്കും ആവശ്യംപോലെ അണിയുവാൻ ആരേണങ്ങൾ ലഭിക്കുമായിരുന്നു. സ്വർണ്ണത്തെ അവർ ദോഷിച്ചതുകൊണ്ട് വഞ്ചകൻ കത്തുന്ന അഗ്നികുണ്ഠത്തിലേക്കെറിഞ്ഞു. തീയിലിട്ടുരുക്കിയ സ്വർണ്ണത്തെപ്പോലെ ഉപവസിക്കുന്ന മൂന്നു ബാലന്മാരും സൗന്ദര്യമുള്ളവരായിത്തീർന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ തുരുമ്പിനെക്കൊറ്റുന്ന നോമ്പിനെ നമുക്കു നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

10 ഇതാ ആനന്ദമേറുന്ന നോമ്പ്! പ്രേരണാശക്തി അതിന്റെ ഭാഷണത്തിലുണ്ടു്. ഒരു കോടതിയിലെന്ന പോലെ യോനാ വിളിച്ചുപറയുകയും നിന്നിവേയെ ശപിക്കുകയും ചെയ്തു. പോംവഴികളറിയാവുന്ന ഒരു നോമ്പു നിന്നുവെക്കാർ തെരഞ്ഞെടുത്തു. തന്ത്രശാലിയായ നീതിജ്ഞൻ മുന്നോട്ടെത്തി വാദങ്ങളുന്നയിച്ചു, ജയിച്ചു; യോനായെ നിശബ്ദനാക്കി, രാജാവിന്റെ വിധിതീർപ്പ് നീക്കിക്കളഞ്ഞു. നോമ്പിന്റെ അദൃശ്യമായ വായെ അനുതാപികൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കുന്നതിനനുവദിച്ച കാര്യസ്ഥൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടെ.

11. ഇതാ, നോമ്പിന്റെ പാത നമ്മുടെ കർത്താവും മോശയും ഏലിയായും ഒരുക്കിയതാണ്. ബലഹീനർക്കുവേണ്ടി അവർ പാത വെട്ടുകയും ഒരുക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ അവർ തന്നെ അതിൽ കൂടി അതിരുകളില്ലാതെ തിടുകത്തിൽ ഓടി, കാരണം അവരിൽ ഒരതിസ്വാഭാവികശക്തി പ്രവർത്തനനിരതമായിരുന്നു, അത് അപ്പമോ ഭൗമിക-ആഹാരമോ സ്വീകരിച്ചുമില്ല. ശക്തനായവൻ പാതയും അതിന്റെ സങ്കേതങ്ങളും അതിവേഗം പിന്നിട്ടു. നോമ്പിന്റെ കാലത്ത്, ബലഹീനരായ നമ്മുക്ക് ആയുധം നൽകിയ കാര്യം വാണെ നമ്മുക്ക് പുകഴ്ത്താം.

12. ഉദരത്തിനു സ്വയം കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി എന്തു മാപ്പ് പറയുവാൻ കഴിയും? ഒരുദിവസത്തെ നോമ്പ് ഒരു ചെറിയ കാര്യം മാത്രമാകുന്നു, പക്ഷേ പ്രതിഫലം വലുതാകുന്നു. ശക്തന്മാർ ഒരാഴ്ചത്തെ നോമ്പിന്റെ പാത പിന്നിടുന്നു, അത്പം ശക്തികുറഞ്ഞവർ ഒരാഴ്ചയുടെ പകുതിയും പിന്നിടുമ്പോൾ, ബലഹീനർ ചെറിയ ഒരു കാര്യമെങ്കിലും പിന്നിടേണ്ടതല്ലേ? ഓരോരുവനും അവനവന് അർഹതപ്പെട്ടരീതിയിൽ രക്ഷനൽകുന്ന ആദ്യജാതനെ നമ്മുക്കു പുകഴ്ത്താം!

V

- സ്മരണങ്ങൾ 1. ഈസ്റ്റർ സമയത്തെ മാമ്മോദീസായ്ക്കു ഒരുക്കമായുള്ള നോമ്പ്
2. ആദാമും ക്രിസ്തുവും നോമ്പും
3. ദുഷ്ടനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ നോമ്പ്
- 4-5. ദുഷ്ട ശത്രുവും സഭയിലുള്ള ഐക്യവും
- 6-10. യഹൂദന്മാരും യഥാർത്ഥ പെസഹറയും

1. നോമ്പിന്റെ ഉദാത്തമായ ദിനങ്ങൾ ആഗതമാകുന്നു—വെള്ളവസ്ത്രധാരികളുടെ ഇടയിലേക്ക് രാജകീയ മണവാട്ടിയെ എല്ലാ അലങ്കാരങ്ങളോടും കൂടി ആനയിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം—മാമ്മോദീസാസ്വീകരിച്ചു കൊണ്ട് അവൾ പ്രഭാ

പൂരിതയായി കാണപ്പെടും. നല്ല സ്വഭാവങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതായിരിക്കണം അവളുടെ കിരീടം, ആഭരണങ്ങൾ നോമ്പാലും. ഓശാനവിളികളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ അവർ എത്തും. വററാത്ത എണ്ണയോടുകൂടി വിളക്ക് പ്രകാശരശ്മികൾ ചൊരിയട്ടെ. അവന്റെ പ്രകാശമണവറയിലേക്ക് അവൾ ആഗതയാകുന്നതിനുവേണ്ടി ആദ്യജാതന്റെ മണവാട്ടിയെ അയയ്ക്കുകയും ആനയിക്കുകയും ചെയ്തവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

കോറസ് ; തന്റെ സഭയെ ഉപവാസം, പ്രാർത്ഥന, ജാഗരണം ഇവയാൽ അലങ്കരിച്ച പുത്രന് സ്മൃതിയുണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

2. ഇതാദൈര്യം പകരുന്ന നോമ്പ്; അമിതമായ ആർത്തിയുള്ളവനെതിരായി പോരാടാൻ അത് സ്വന്തം പടയെ ഒരുക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ കളിക്കാരനെ അവൻ ആഹാരത്താൽ കീഴടക്കി; അവന്റെ ശക്തി ആഹാരത്തിനു അടിപ്പെട്ടു. ആദ്യത്തെ ആളുമായി അവൻ പരീക്ഷണം നടത്തി, അവസാനത്തെ ആളിനേയും അതുപോലെ അടിപ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിച്ചു; അവനെ പരീക്ഷിക്കാനായി അടുത്തുവന്നു; ആർത്തിയുള്ളവന് അനുഭവപ്പെട്ടതു ഉപവാസത്തിന്റെ സുഗന്ധമണ്; അവൻ ആകെ വിഷമിച്ചുപോയി. കൊതിയുടെ ഉത്ഭവത്തെ കീഴടക്കുന്നതിനായി ഞങ്ങൾക്ക് ഉപവാസത്തെ നൽകിയ ദയാലുവിന് പുകഴ്ചയുണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

3. ദുഷ്ടന്റെ വില്ലു പോരാട്ടത്തിന് ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നു. ഓരോരുവനും സ്വയം രക്ഷ കണ്ടെത്തണം. കൂർത്ത അസുത്രങ്ങളുടെ മുന്നകൾ ഒടിക്കാൻ ആത്മീയ പടച്ചയ്ക്ക് കഴിയണം. ആരെയെങ്കിലും (ദുഷ്ടൻ) കാണുകയാണെങ്കിൽ ഭയപ്പെടണം—കാരണം, മുറിവേൽക്കുന്നവന്റെ മുറിവിൽ തീ കാളും—ആ മധുരതരമായ തീ വളരെ സന്തോഷകരമായി അനുഭവപ്പെടും. ദുഷ്ടന്റെ അസുത്രത്തിന്റെ ജ്വാലകളെ കെടുത്തുന്നതിനു കഴിവുള്ള നോമ്പിനെ നമ്മുക്കു നൽകിയ ദയാപരൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

4. ബലഹീനൻ ഒരിക്കലും സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ കീഴടക്കുകയില്ല. അതിന്റെ ആയുധം സ്വന്തം മനസ്സുതന്നെ. തന്നിൽ തന്നെ ഭിന്നിപ്പുള്ളവന് ഒരുമയെ കീഴടക്കാനും കഴിയുകയില്ല; അതിന്റെ സുരക്ഷിതത്വം അതിന്റെ സാമൂഹികത തന്നെ ഒരുമയുള്ള ജനം വലിയ ഒരു കടൽ പോലെയാണ്, അതുമായി ചേരുന്നവർ ശക്തരാണ്; അതിൽനിന്നും ഭിന്നിക്കുന്നവർ കീഴടങ്ങുന്നു. ഒരുമ തകരുമെങ്കിൽ, സമൂഹം തകരും, നിർമ്മൂലമാക്കപ്പെടും. ഭിന്നത ദുരീകരിച്ചു എന്നും ഒരു ജനമായിത്തീരുന്നതിന് ഭിന്നിച്ചിരുന്നവരെ കൃത്രിമേർത്തവൻ പുകഴ്ത്തപ്പെടട്ടെ.

### VI

#### ഉപവാസവും വേദവായനയും

1. നോമ്പിന്റെ കാലങ്ങളിൽ വ്യാപാരികളെപ്പോലെ ഒരു മിച്ചുകൂടുവിൻ-വേദഗ്രന്ഥങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ ഭണ്ഡാരമാണ്-ശബ്ദത്തിന്റെ പരിശുദ്ധമായ താക്കോൽ കൊണ്ട് അവ ശ്രോതാക്കൾക്കായി തുറക്കപ്പെടും. ആവശ്യക്കാർക്കു തന്റെ ഭണ്ഡാരം തുറന്നുകൊടുത്ത രാജാവ് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

2. ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ക്ഷണിതാക്കൾക്ക് വസത്രങ്ങളുണ്ട്-എല്ലാ അനുതാപികൾക്കും അവയിൽ അനുതാപവസത്രങ്ങളും കണ്ണുനീരും കാണാം. കായികാഭ്യാസിക്കു വേണ്ട ആയുധങ്ങളും അതിലുണ്ട്. അവ എല്ലാത്തരം ധനങ്ങളും ഉറക്കൊള്ളുന്നു. എല്ലാവർക്കും എല്ലാ സഹായങ്ങളും നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

3. അവ തുറന്നു സൂക്ഷ്മതയോടെ അവയിൽനിന്നു എടുക്കുവിൻ, സോദരരേ; അവ എല്ലാ ആളുകൾക്കുമുള്ള ഭണ്ഡാരം തന്നെയാണ്. ഭണ്ഡാരസൂക്ഷിപ്പുകാരനെപ്പോലെ, ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ താക്കോലുണ്ട്-ആർക്കാണ് ധനികരാകാൻ പാടില്ലാത്തത്? നമ്മുടെ അലസതയ്ക്കു കാരണമുള്ള ഒഴിവുകഴിവു നീക്കിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

VII

- 1. നോമ്പ് ആത്മാവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.
- 2. പക്ഷിയുടെ മാതൃക.
- 3-5 ദാനിയേലിന്റെ മാതൃക.
- 6-9 അഗ്നിയിൽ മൂന്നു പൈതങ്ങൾ
- 10-11 നാലാമൻ അഗ്നിയിൽ
- 12-13 നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഏലിയായുടെ സേവനത്തിൽ അഗ്നി.
- 14-15 ദാനിയേലിനെ എന്തുകൊണ്ട് തീയിലിട്ടില്ല.

1. നമ്മുടെ അനുഗ്രഹിതനോമ്പിനെ കണ്ടാലും; നമുക്ക് ധൃതിയായി അവനെ നേരിൽ കാണാം. മനസ്സിലാക്കാൻ കഴി വുള്ളവർക്ക് അതൊരു തുറന്ന ഭണ്ഡാരമാണ്; ബുദ്ധി ശാലികൾക്ക് ഹൃദയത്തിലൊരു പ്രചോദനം; ജ്ഞാനികൾക്കു അതൊരാത്മീയപോഷണം. അറിവുള്ള ആത്മാവ് നോമ്പിനാൽ കൂടുതൽ പ്രശോഭിതയാകുന്നു. സമർത്ഥനായ ആത്മാവ് മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ കാര്യങ്ങളെ വീക്ഷിക്കുന്നു—മോശയുടേയും ഏലിയായുടെയും ആയുധം നോമ്പുവഴി അവനു ലഭ്യമാകുന്നു.

കോറസ്: നിങ്ങളുടെ നോമ്പുവഴി വിജയികളായ നിങ്ങൾ ഭാഗ്യവാൻമാർ.

2. മാംസം എങ്ങനെ പക്ഷിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്നു നോക്കുക. വളരെ കൂടുതലായി മാംസം തിന്ന പക്ഷിക്ക് അതിന്റെ ചിറകുകൾ ഭാരമുള്ളതായും സ്വാധീനമില്ലാത്തതായും അനുഭവപ്പെടുന്നു, മുമ്പിലത്തേതുപോലെ അതിനു പറക്കുക സാധ്യവുമല്ല, മറെറൊരു പക്ഷികളേക്കാളും കൂടുതലായി പറക്കുന്ന പരുന്ത്, വലിയ ആർത്തിയോടെ തിന്നെങ്കിൽ, നേരത്തേതുപോലെ ഉയരുകയില്ല. ഭാരമില്ലാത്ത പരുന്ത് മാംസം തിന്ന് ഭാരമുള്ളതായി തീരുന്നെങ്കിൽ, മാംസം തിന്നുന്ന ഭാരമുള്ള മനുഷ്യൻ എത്ര കൂടുതൽ ഭാരമുള്ളവനായിരിക്കുകയില്ല!

3. ദാനിയേലും കൂട്ടുകാരും സന്ധ്യങ്ങൾ ബാബേലിൽ ഭക്ഷിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ട് തൃപ്തിയടഞ്ഞവരായും സൗന്ദര്യമുള്ളവരായും കാണപ്പെട്ടു. അവരുടെ പ്രായത്തിലുള്ള മറു യുവാക്കൾ ഇടത്തേതിന്റെ തലവനും മരണമുള്ളവനുമായ രാജാവിന്റെ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തി; വലത്തേതിന്റെ മക്കളുടെ ഹൃദയവും മനസും അവന്റെ വീഞ്ഞിന്റെ ലഹരിയിൽ കത്തട്ടെയെന്നവൻ കരുതി: നോമ്പു വഴി ബാലൻമാർ രാജകീയ ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും പിന്തിരിഞ്ഞു.

4. രാജകീയമേശയിൽ നിന്നും ഭക്ഷിച്ചിരുന്ന യുവാക്കളുടെ ഹൃദയം പഠനത്തിൽ കുഴപ്പം പിടിച്ചതായി—പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിനു വന്നപ്പോൾ, നോമ്പനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നവരുമായി തുലനം ചെയ്യാൻ പാടില്ലാതായി. രാജകീയഭക്ഷണം അവരെ കൂടുതൽ ഭാരമുള്ളവരാക്കി, പയററിൽ അവർ തോറ്റു: നോമ്പു നോറ്റിരുന്നവർ വേഗത്തിൽ എതിരാളികളെ കീഴടക്കി. നോമ്പും സന്ധ്യഭക്ഷണവും രാജകീയഭക്ഷണത്തേയും വിശിഷ്ട ഭോജ്യത്തേയും കീഴടക്കി.

5. ദാനിയേലും കൂട്ടുകാരും വീഞ്ഞിനെ വെറുത്തു—കാരണം നിശബ്ദമായി നിർമ്മലമായവരെ അതു കുഴക്കുന്നു—അതിനെ സ്നേഹിക്കാത്തവരിൽ വലിയ അറിവുണ്ട്—അതുമായി ഇടപഴകുന്നവരുടെ ഉൾക്കാഴ്ച വളരെ അലസമായും സീയോനിലെ കാരകിലുകൾ വെള്ളം കുടിച്ച ശക്തിപ്പെട്ടു. അവരുടെ തണലിൽ ബാബേലിലെ ജനം ജീവിച്ചു. അവരുടെ ശിഖരങ്ങളിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് താണിറങ്ങി, ഒലിവുമരത്തിന്റെ കൊമ്പിൽ പ്രാവെന്നപോലെ.

6. മെസ്രേമിൽ നിന്നുള്ള മുന്തിരിവള്ളി—അതിന്റെ ശിഖരങ്ങളെ രാജാക്കൻമാരുടെയും പുരോഹിതൻമാരുടെയുംമേൽ വിരിച്ചു-വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം ഇവരെ മുന്തിരിവള്ളിയെ വഹിച്ച കാരകിലിനോടു സാമ്യപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. മെസ്രേമിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവന്ന മുന്തിരിവള്ളിയെ ബാബിലോൺ അതിന്റെ അവിശ്വാസത്തിന്റെ, വേദവൈപരീത്യത്തിന്റെ തണലുകളിൽ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചു. അവിടെ ദാനിയേലിന്റെ

കൂട്ടുകാർ കാരകിലുകളായി മാറി. മോശയും അഹറോനും ഈജിപ്തിലെമ്പോലെ, അവർ മുന്തിരിവള്ളിയെ ബാബി ലോണിൽ വഹിച്ചു.

7. വീണ്ടുപോയ മുന്തിരിവള്ളിയെ താങ്ങി വഹിച്ചതിന് ബാബേൽ കാരകിലുകളോട് അസൂയപ്പെട്ടു. അവരെ ചുട്ടു കരിക്കുന്നതിനായി തീയിലിട്ടു. അവിടെ അവർ വളർന്നു, വികസിച്ചു, ശാഖകൾ അഗ്നിജ്വാലകളുടെയിടയിൽ വിരിച്ചു. ബാബേലിലെ ലഹരിപാനീയം അവർ വെറുത്തതിനാൽ അഗ്നിയെ അവർക്കു കീഴടക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. അവിടെ നോമ്പിനെ സ്നേഹിച്ചതുകൊണ്ട്, അവർക്ക് അവിടെ ശക്തി ലഭിച്ചു. അഗ്നികുണ്ഡത്തിൽ നോമ്പുനോക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി മഞ്ഞുപൊഴിഞ്ഞു, കാരണം അവർ വീഞ്ഞു വർജ്ജിച്ചു.

8. അഗ്നി അവരുടെ മാംസത്തെ സ്പർശിച്ചു-അവരുടെ മാംസത്തിൽ നിന്നും ഗന്ധമുണ്ടായി. അവരുടെ നോമ്പിന്റെ ശക്തിയുടെ സുഗന്ധം അതിനെ നേരിട്ടു—തൻമൂലം അഗ്നിക്ക് അവരുടെ മാംസത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതി കഴിഞ്ഞില്ല. അത് നോമ്പു നോക്കുന്നവനിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞുമാറി. തിന്നു ഉൻമത്തരായവരിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തി: തിന്നുല്ലസിച്ചവരെ തീ തിന്നു, നോമ്പുനോക്കുന്നവരെ സുരക്ഷിതരായി കാത്തു. ദുഷ്ടമൃഗങ്ങൾ ഭാനിയേലൊത്തു പവസിച്ചു; തീറിപ്രിയൻമാരെ അവർ തിന്നാറ്റാദിച്ചു.

9. അനുഗൃഹീതരായ യുവാക്കൾ രാജകീയമേശയേയും അവന്റെ ആഡംബരങ്ങളേയും വെറുക്കുകയും അതിൽ നിന്നു കരുതലോടെ മാറുകയും ചെയ്തു. രാജാവിന്റെ വിശിഷ്ടഭോജനങ്ങൾ അവർ വർജ്ജിച്ചതുകൊണ്ട് അഗ്നി അവരെ സ്പർശിച്ചില്ല; അവർ അപ്പത്തെയും വെറുത്തു. പകരം സന്ധ്യ മാത്രം ഭക്ഷിച്ചു. തങ്ങളുടെ സ്വഭാവവും മാറി; അഗ്നിയും അതിന്റെ പ്രകൃതവും മാറി-അകത്തുള്ളവരെ ഇരയാക്കുന്നതിനു പകരം വെളിയിൽ നിന്നിരുന്നവരെ ഇരയാക്കി.

10. മൂന്നാളുകളെയാണു് അഗ്നിയിലേക്കെറിഞ്ഞതു്— അതിന്റെ നടുവിൽ അവർ വർദ്ധിച്ചു നാലുപേരായി. വളരെപ്പേരെ അഗ്നി ഇരയാക്കി; അതിന്റെ ആർത്തിയുടെ നടുവിൽ ന്യൂനപക്ഷം വർദ്ധിച്ചു; കള്ളനേ,പ്പാലെ പെരുമാറുന്ന അന്യായമായ തീ, മുതലും പലിശയും ഒരിക്കലും തിരിച്ചു കൊടുക്കാത്ത തീ, അതിന്റെ അത്യർത്തി കീഴടക്കപ്പെട്ടു-മുതലും പലിശയും അതു തിരിച്ചു നൽകി.

11. അഗ്നിജ്വാല ഉഴുന്ന നിലത്തോട് തുല്യമായി—അത് ഉഴുതൊരുക്കുന്നു, വിത്തു സ്വീകരിക്കുന്നതിനു് ക്രമീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഏഴു തവണ തീ ജ്വലിപ്പിച്ചു: ആവർത്തിച്ചു ഇളക്കി, വിത്തു സ്വീകരിക്കാനെന്നവണ്ണം; അവർ നോമ്പിൽ ഭക്ഷിച്ച സന്ധ്യം ആ തീയിൽ കിളിപ്പിച്ചെടുത്തതുപോലെ. അവർ സന്ധ്യം ഭക്ഷിച്ചു നോമ്പുനോററതുമൂലം വിത്തുപോലെ അവർ ആ തീയിൽ വർദ്ധിച്ചു; അതിൽതന്നെ വളരെ പേർ കുറച്ചായി ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്തു.

12. ഏലിയാ മുകളിൽനിന്നിറക്കിക്കൊണ്ടുവന്ന അഗ്നി മലമുകളിലുണ്ടായിരുന്ന പലരേയും നശിപ്പിച്ചു. നോമ്പു നോററയാൽ തന്റെ ആജ്ഞയാൽ തീയിറക്കിക്കൊണ്ടുവന്നു; തീനികളേയും തീറ്റിപ്രിയന്മാരെയും അതു വിഴുങ്ങിക്കളഞ്ഞു. നോമ്പുനോററയാളിനു നേരിട്ട അപഖ്യാതിക്കു പകരം വീട്ടുന്നതായിരുന്നു അഗ്നി; മേലിൽനിന്നിറങ്ങി, എല്ലാ അത്യർത്തിക്കാരായ പ്രവാചകന്മാരേയും കൊന്നു—ധാരണാശേഷിയില്ലാത്തവരെ സത്യത്തിൽനിന്നു് വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിനു്, ശ്രമിച്ച അവർ തങ്ങളുടെ ഉദരസേവയാൽ സ്വയം ദുഷിക്കുകയും ചെയ്തു.

13. ആഹാരത്തിന്റെ വിലകൊടുത്താണു് പ്രവാചകന്മാരെ വാങ്ങിയതു്; നൂണയന്മാരെ തീറ്റിപ്രിയം ദുഷിപ്പിച്ചു. തങ്ങളെത്തന്നെ സത്യനാമങ്ങളാൽ പൊതിഞ്ഞു. ദിനപ്രതിയുള്ള അപ്പത്തിനുവേണ്ടി സത്യത്തെ അവർ വിറു. നിറഞ്ഞ വായ്കൊണ്ടു് സ്വീകരിക്കുന്നവൻ, നിറഞ്ഞ വായ്കൊണ്ടു് പ്രസ്താവിക്കുന്നു; ആരും നോമ്പുനോലു്കുകയും ആരുടെ



വായ് ഭൃഷിച്ചുതല്ലാതെയും ഇരിക്കുന്നുവോ, അവൻ അന്നു ഗ്രഹീതനാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉദരങ്ങളെ ഭയപ്പെടുക, അവ നിങ്ങളുടെമേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കട്ടെ.

14. അഗ്നികുണ്ഡത്തിലേക്ക് ദാനിയേൽ അവന്റെ സ്നേഹിതന്മാരോടുകൂടി എറിയപ്പെട്ടിരുന്നെങ്കിൽ, അഗ്നിയിൽ കാണപ്പെട്ട നാലാമൻ അവനായിരുന്നേണം. അവന്റെ ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വമാണെന്ന് സ്വേച്ഛാധിപതി വിശ്വസിച്ചേണം—കാരണം, കബളിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ദാനിയേലിന് അവന്റെ വിഗ്രഹദേവന്റെ പേരു നൽകിയത്. സ്വന്ത ദൈവത്തെ അനാദരിക്കുന്നതിന് മനസില്ലാത്തതുകൊണ്ട്, സത്യം മഹത്വപീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനു ഇട നൽകി.

15. ഒരുവശത്തും അടിപ്പെട്ട അബദ്യം മറുവശത്തും വീജയിക്കാൻ ദൈവം അനുവദിച്ചില്ല. വിഗ്രഹദേവന്റെ മഹത്വമാണ് ദാനിയേലിനെ രക്ഷിച്ചതെന്നൊരുകിലും വിശ്വസിച്ചാൽ, അടിപ്പെട്ട തെറ്റിന് വീണ്ടും വിജയിക്കാനൊക്കുമോ, വിഗ്രഹത്തിൽ ലജ്ജിച്ചും അഗ്നിയിൽ വിജയിച്ചും സത്യം എല്ലാവിധത്തിലും അവനെ പരിഹസിച്ചു—എല്ലായിടത്തും അവന്റെ കപടഭാവങ്ങളെ വെട്ടിമുറിച്ചു.

### VIII

- 1 അഗ്നിയിൽ മൂന്നു യുവാക്കൾ
- 4—5 ദാനിയേലും എഴുതുന്ന കൈയ്യും
- 6—7 ദാനിയേൽ സിംഹക്കുഴിയിൽ

1. സത്യത്തെ അതിൽ നിർമ്മൂലമാക്കാൻ അഗ്നികുണ്ഡത്തെ ഇളക്കി മറിച്ച പാപത്തെക്കുറിച്ചു! സത്യത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം അതിൽ മഹത്വപീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന് ഒരു മാതൃക, പരീക്ഷണ അഗ്നികുണ്ഡമാണ് ഉണ്ടാക്കിയതെന്ന് അതറിഞ്ഞില്ല, അതിന്റെ ദൂതന്മാരെ തീപിടിച്ചു, അ

വർ ലജ്ജിതരായി. പാപത്തിന്റെ അനുഗാമികളെ അഗ്നി കൂണ്ഡത്തിനു വെളിയിൽവെച്ചു പാശ്ചാത്യർക്കിരിക്കുകയും സത്യം മൂന്നുപേരിൽ വിജയിച്ചു—സ്വർണ്ണത്തെപ്പോലെ അതു പുറത്തു വന്നു.

കോറസ്: ബാബേലിലെ മൂന്നുപേരിൽകൂടി വിജയം വരിച്ചവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ

4. നോമ്പുനോറവൻ കൽദായക്കാർക്കുവേണ്ടി എഴുതപ്പെട്ട വിധിതീർപ്പ് വായിക്കുകയും വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. തെച്ചുമിനുകിയ ഭിത്തിയിൽ ഉപമകളിൽ അത് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി സ്വർഗ്ഗീയ വിരൽ എഴുതി—എഴുത്തു കണ്ട അതിഥികൾ അത്ഭുതം കൂറി. അതു വായിച്ചപ്പോൾ ആകെ കൃഷ്ണതും, മനസ്സിലാക്കാതെ അതവർ വായിച്ചു—തീറ്റിപ്രിയന്മാരും ജ്ഞാനികളും ലജ്ജിച്ചുപോയി—കാരണം നോമ്പുനോൽക്കുന്നവൻ പ്രവേശിച്ചു, വായിച്ചു, വിശദീകരിച്ചുകൊടുത്തു.

5. പൈശാചികസൈന്യങ്ങളുടെ തലവനായ ലെഗിയോനും സംബന്ധിച്ചിരുന്ന ആഘോഷമായിരുന്നു അത്; പാനീയനിവേദ്യം നൽകിയതുമൂലം സാത്താൻ ആഹ്ലാദിച്ചു. അവൻ അതിവേഗം പാഞ്ഞു അവരുടെ കപ്പുകളിലെല്ലാം സ്വർശിച്ചു; കാരണം, അവരുടെ കപ്പുകളെല്ലാം ഒരപവാദം പരത്തിയിരുന്നു. പരന്ന കരം അവരുടെ ഗ്രൂപ്പുകളെ കൃഷ്ണതയ്ക്കുകയും അവരുടെ കപ്പുകളെ കലക്കുകയും ചെയ്തു. നോമ്പുനോൽക്കുന്നവൻ—അവരോടുകൂടി വിരുന്നിനിരുന്നില്ല—പ്രവേശിച്ചു, വായനമൂലം അവരുടെ കിരീടങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

6. ശാന്തനായി നോമ്പുനോൽക്കുന്നവനെ അഗ്നികൂണ്ഡത്തിലേക്കിടുന്നതിനു പകരം, കൃഷിയിലേക്കാണെറിഞ്ഞത്—സത്യം അതിന്റെ എല്ലാ മുഖങ്ങളിലും വിജയം വരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി—ദൈവം എല്ലായിടത്തും എല്ലാറ്റിനും മേലായും ഉണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയും.

വിഗ്രഹവും അതിന്റെ പേരും നിർമ്മൂലനം ചെയ്യപ്പെട്ടു. തീറ്റിപ്രിയൻമാർ നോമ്പുനോക്കുന്നവനെ വന്യമൃഗങ്ങളുടെ മുന്തിലേക്കെറിഞ്ഞു; വിജയികളായവരുടെ രക്ഷകൻ അഗ്നികുണ്ഡത്തിലെന്നപോലെ സിംഹക്കുഴിയിലും മഹത്വപ്പെടുന്നതിനുവേണ്ടിയായിരുന്നു അത്.

7. നോമ്പുനോക്കുന്നവനെ മൃഗങ്ങളുടെ മുന്തിലേക്കെറിഞ്ഞു. നോമ്പിന്റെ സുഗന്ധ പരിമളം കുഴിയിൽ പരന്നു; പ്രാർത്ഥനയുടെ നേരിയ ശബ്ദം സിംഹങ്ങളുടെ യോനകമായ ഗർജ്ജനത്തെ കീഴടക്കി. പ്രാർത്ഥനയുടെ നിശ്ചസനം ഗർജ്ജനത്തെ പ്രവർത്തനരഹിതമാക്കി. എളിമപ്പെട്ടവന്റെ ശബ്ദം ശക്തരായ സിംഹങ്ങളെ ഭൂർബലപ്പെടുത്തി. ദാനിയേലിന്റെ നോമ്പും എളിമയും കണ്ടു വന്യമൃഗങ്ങൾ ലജ്ജിതരായി.

IX

- St. 1— 2 ദാനിയേലിന്റേയും കൂട്ടുകാര്യുടേയും നോമ്പ്
- 3— 5 പ്രായമുള്ള ദാനിയേലിന്റെ നോമ്പ്
- 6— 9 ദാനിയേലിന്റേയും മിസായേലിന്റേയും പേരുകളെക്കുറിച്ചു
- 10—13 ദാനിയേലും കൂട്ടുകാരും തെറ്റിൽവീഴുന്നവരെ തങ്ങളുടെ നോമ്പുവഴി രക്ഷിക്കുന്നു. തെറ്റാവാൻ അവരെ യേശുപ്പെടുത്തുന്നു.

1. ഇതാ, രണ്ടുസന്ദേശങ്ങളെ നോമ്പുനൽകി—ആത്മാവിനെയും ശരീരത്തെയും ഒരുപോലെ അലങ്കരിച്ചു. മാലാഖമാരുടെ സമക്ഷം ആത്മാവിനു മഹത്വം നൽകി, ശരീരികളായവരുടെ മുന്തിൽ ശരീരത്തിന് മനോഹാരിത നൽകി. വിശ്വസ്തമൂലം സന്ദേശമുള്ളവരുടെ സന്ദേശം മുങ്ങിപ്പോകുന്നു; എന്നാലും യുവാക്കൾ, തങ്ങളുടെ നോമ്പുവഴി, നിറഞ്ഞവരും കൂടുതൽ സന്ദേശമുള്ളവരുമായി കാണപ്പെട്ടു. മോശയെ അവന്റെ നോമ്പിൽ അവർ കണ്ടു—മലമുകളിൽനിന്ന് അവൻ ഇറങ്ങിവന്നു—അവന്റെ മഹത്വം പ്രകാശിച്ചു.

കോറസ് : നിന്റെ നോമ്പുവഴി അവരെ നീ പ്രശോഭിപ്പിച്ചതിനാൽ, നിനക്കു പുകഴ്ചയുണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

2. ഭാരംചുമക്കൽപോലും സന്തോഷമായിരിക്കും, എല്ലാം ഹൃദയാഭിവാഷംപോലെ നിറവേറുകയാണെങ്കിൽ—ദുഃഖത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതെല്ലാം, തേൻ ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ, കയ്പായി മാറും. സന്തോഷകരമായ നോമ്പ് ഹൃദയത്തെ പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു; ആത്മാവു സന്തോഷിച്ചാറ്റാടിക്കുന്നു, മുഖം കൂടുതൽ പ്രസന്നമാകുന്നു. നോമ്പിൽ യുവാക്കൾ സന്തോഷിച്ചു, അവരുടെ മുഖം വർണ്ണോജ്വലമായി.

3. നോമ്പ് ദാനിയേലിന് വളരെ പ്രീതികരമായി തോന്നി—ഒരു തീറ്റിപ്രിയന് വിശിഷ്ടഭോജനം കിട്ടിയാൽ എപ്രകാരം അതിന് അവൻ കീഴ്പ്പെട്ടും, തുടർന്നും അങ്ങനെയായിരിക്കും; ശീലം ഒരിക്കലും അതിനാൽതന്നെ ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. ഒരിക്കൽ പിന്തിരിഞ്ഞാൽ ആ പിന്തിരിയൽമൂലം, ഒരു കുഞ്ഞു അതിന്റെ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ മറക്കുന്നു; പക്ഷേ, അത്ഭുതകരം, പ്രായമായിട്ടും ദാനിയേലിന് തന്റെ ചെറുപ്രായത്തിലെ നോമ്പിൽനിന്നും പിന്തിരിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

4. ദാനിയേലിന്റെ നോമ്പ് കൂടുതൽ കഠിനമാകാൻ താല്പര്യപ്പെട്ടു—വീഞ്ഞുകുടിച്ചെരിയുന്ന ദാഹംപോലെ. നോമ്പിനെക്കുറിച്ചു ദാനിയേൽ ഒർത്തു—കൂടുതൽ യൗവനമായി. മൂന്നാഴ്ചകൾ, ഒന്നിനുപുറകെ ഒന്നായി—അവൻ നോമ്പുനോററു. വൃദ്ധന്റെ സൗന്ദര്യം അല്പം മങ്ങിപ്പോയി, എങ്കിലും നോമ്പിലൂടെ അവൻ പ്രിയംകരനായി; ഗബ്രിയേൽ (ദൂതൻ) അദ്ദേഹത്തെ “ഹൃദയൻ” എന്നുവിളിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നോമ്പുവഴി വാർദ്ധക്യവും സസ്യഭക്ഷണം വഴി യൗവനവും പ്രിയംകരമായിത്തീർന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി.

5. വൃദ്ധൻ രൊഴ്ചത്തേക്ക് നോമ്പുനോററു—യുവാക്കൾക്ക് ഒരുദിവസത്തെ നോമ്പുതന്നെ പ്രയാസമായിതോന്നുമ്പോൾ അവൻ മൂന്നുദിവസങ്ങളും (മൂന്നാഴ്ചകൾ) മുട്ടു

കുത്തി, സ്വയം വഹിച്ചു—സമ്പാദ്യങ്ങളെല്ലാം സ്വന്തം തോളുകളിൽ സംവഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യാപാരിയെപ്പോലെ—ഏറ്റവും കൂടുതൽ സന്തോഷകരമായിത്തോന്നുന്ന അപ്പത്തിന്റെ ഹൃദയ അമ്പൽ വെറുത്തു—തന്മൂലം ഉന്നതങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവർക്കു അമ്പൽ പ്രിയംകരനായി. ഭൃമികർക്ക് പ്രിയംകരമായിരിക്കുന്നത് അമ്പൽ പരിത്യജിച്ചതുകൊണ്ട് സ്വർഗ്ഗീയർ അവനിൽ സന്തോഷിച്ചു.

6. അവരുടെ ശരീരങ്ങൾപോലെ അവരുടെ പേരുകളും നിർമ്മലങ്ങളായിരുന്നു—ആ യുവാക്കൾക്ക് ഓരോ പേരുകൾക്കും നൽകപ്പെട്ടു. അജ്ഞാനികളുടെ പേരുകളും ആദരണീയങ്ങളായ വിശുദ്ധ പേരുകളോടുകൂടെ ബന്ധിച്ചു—‘ദാനിയേൽ’ എന്ന പേരിന്റെ അർത്ഥം ദൈവത്തിന്റെ വിധിതീർപ്പ് എന്നാണ്. ബാബേൽ ഈ പേരിനെ ഭയപ്പെട്ടു. ഈ പേര് അതിനെ ന്യായംവിധിക്കുമോയെന്നുള്ള ഭയം. യഥാർത്ഥത്തിൽ അതു ന്യായംവിധിച്ചു—അതിന്റെ രാജ്യം മെദിയാൻകാർക്കും പേർഷ്യാക്കാർക്കും നൽകി.

10. സൂചനാപരമായി നോമ്പുനോൽക്കുന്നവർക്കു നൽകിയ പേരുകളിൽനിന്ന് നമുക്കു ശ്രദ്ധയെ തിരിച്ചുവിടാം. അവരുടെ പേരുകളെ വിശദീകരിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമല്ലിത്. അവരുടെ സന്ധ്യക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കാം. അവരുടെ നോമ്പിനെ പരിഗണിക്കാം—അതൊരു താക്കോലായി—പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വലിയ ഭണ്ഡാരം തുറക്കുന്നതിനുള്ള താക്കോൽ. അതു (നോമ്പ്) ഭണ്ഡാരം തുറന്നു—വെളിയിലെടുത്തു—സ്വപ്നത്തിന്റെ വെളിപാടും അതിന്റെ അർത്ഥവും വിശദീകരണവും.

12. ഇതാ, സെഹിയോന്റെ ദുഃഖിതർ അവരുടെ സന്ധ്യക്ഷണംവഴി ബാബേലിന്റെ തീറ്റിപ്രിയരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു. (ബാബേലിലെ) ജ്ഞാനികളെ കൊല്ലുന്നതിന് വാളുയർത്തപ്പെട്ടുവെങ്കിലും അന്നിയാസിന്റെ കൂട്ടുകാരുടെ നോമ്പുമൂലം വാൾ മുർച്ചയില്ലാതായിപ്പോയി. നോമ്പുനോക്കുന്നവർക്ക് ഉദരസേവകരോട് കനിവുതോന്നി—“അബദ്ധം” മൂലമായിപ്പോയി. അതിന്റെതന്നെ ഭൃത്യവാഹകരുടെമേൽ അതു വീണു....

X.

St. 1— 2 ഫറവോന്റെ തീൻമേശയിൽനിന്നും ഓടി രക്ഷപ്പെട്ട്, മലമുകളിലെ നോമ്പ് മോശ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.

3— 6 നോമ്പുനോക്കുന്ന മോശയും അഴിഞ്ഞാടുന്ന ജനത്തിന്റെ കാളക്കൂട്ടിയും.

7—10 മനായും പിറുപിറുക്കുന്ന ജനവും.

11 നോമ്പുനോൽക്കുന്നവന്റെ മഹത്വം.

1. ഫറവോന്റെ മകളുടെ മടിത്തട്ടിൽ വളർന്നവൻ മെസ്രസംകാരുടെ ആചാരങ്ങളുപേക്ഷിച്ചു; രാജാവിന്റെ മകൾ രാജകൊട്ടാരത്തിലെ എല്ലാ നല്ലകാര്യങ്ങളും നൽകി ഓമനിച്ചു. അവൻ പാലിലും തേനിലും കിടന്നു നീന്തി. നൈൽനദിയിൽനിന്നും തന്നെ രക്ഷിച്ച ഫറവോന്റെ മകളെ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടും, യാക്കോബിന്റെ മകളെ സ്നേഹിച്ചു; പക്ഷേ അവൾ, ബുദ്ധിശൂന്യയായി അവനെ നിന്ദിച്ചു. രാജാവിന്റെ മകളുടെ അമൃല്യധനത്തെ അവൻ വെറുക്കുകയും ദൂരത്താക്കുകയും ചെയ്തു—കാരണം എല്ലാവരേയും ധനികരാക്കുന്ന നിധിയെ അവൻ കണ്ടു.

2. ഫറവോന്റെ മകളുടെ വിഭവസമ്പൂർണ്ണമായ മേശ നോമ്പുനോല്ക്കുന്നവരുടെ തലവനായവൻ പുച്ഛിച്ചു—രാജകൊട്ടാരത്തിലെ സുഖസന്തോഷങ്ങളെ അവൻ എറിഞ്ഞുകളഞ്ഞു—മലമുകളിലെ നോമ്പിനുവേണ്ടി അവൻ അതിയായി ആഗ്രഹിച്ചു—അവൻ ഉപവസിച്ചു, പ്രശോഭിതനായി; പ്രാർത്ഥിച്ചു, വിജയശ്രീലാളിതനായി. അവന്റെ സാധാരണ നിറത്തോടുകൂടി മുകളിലേക്കു കയറി—മറെറൊരു നിറത്തോടുകൂടി ഇറങ്ങിവന്നു. ഭേമികമായ നിറം മുകളിലേക്കു കയറി, സ്വർഗ്ഗീയമായ നിറമാർന്നു അവൻ താഴേയ്ക്കുവന്നു.

3. നോമ്പിന്റെ മാസമായ നീസാൻ മാസത്തെ മലമുകളിൽ കണ്ടാലും! മോശ മുകളിലേക്കു കരേറി, രൂപിച്ചു അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുകയും ചെയ്തു. നോമ്പ് അദ്ദേഹത്തിനു

ഒരു ക്രൈസ്തവപോലെയായിരുന്നു പ്രാർത്ഥന ജീവജലത്തിന്റെ ഉറവിടവും; ഉറക്കപ്പോഴുള്ള ഒരു മനുഷ്യൻ, അവന്റെ നോമ്പ് മോചിക്കുന്നതും; താഴേക്കിറങ്ങി വരുമ്പോൾ കാളക്കുട്ടിയെ കണ്ടു. ജനമദ്ധ്യത്തിൽ അത്രൈപ്രകാരം സ്ഥാനം പിടിച്ചുവെന്നും; അദ്ദേഹം ചീറിയടുക്കുന്ന കാളകൊമ്പനെപ്പോലെയായി, പാപത്തിന്റെ വഞ്ചകമായ കാളക്കുട്ടി കൈതിരെ തിരിഞ്ഞു.

4. മോശ മലമുകളിൽ പ്രാർത്ഥനാനിമഗ്നനായിരിക്കുമ്പോൾ താഴെ അന്യമായ ജനം ആറ്റാടങ്ങൾ കണ്ടെത്തി. പരിഹാരപ്രദമായ നോമ്പ് മോശ അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, ജനം അജ്ഞാനികളുടെ സന്തോഷങ്ങളിൽ ആറാടുന്നു. മോശ ഉന്നതന്റെ സന്നിധിയിൽ, ജനം കാളക്കുട്ടിയുമൊരുമിച്ചു— മോശയിൽ പരിശുദ്ധ്യാത്മാവ്, ജനത്തിൽ ലെഗിയോൺ കാളക്കുട്ടിയാൽ ക്ഷതമേറ ജനത്തിന് നോമ്പ് ഒരു മരുന്നിനു തുല്യമായി.

5. ഉറക്കിയ ലോഹവും ചലനമറകാളക്കുട്ടിയും താവളത്തിൽ രോഗം പരത്തി-വിഗ്രഹാരാധനയുടെ അഭ്യസനമായ കൊമ്പുകൊണ്ട് കാളക്കുട്ടി ആരാധകരെ രഹസ്യമായി കൃത്തികീറുകയും കൊല്ലുകയും ചെയ്തു. മോശ വാളുകൊണ്ടു അതിന്റെ ആരാധകരെ തുളച്ചുകീറി-ആത്മാക്കളുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് ശരീരങ്ങളിലൂടെ അവർക്കു ബോധ്യപ്പെടുത്തി. വാളിലൂടെ അവർ കാളക്കുട്ടിയുടെ ഉള്ളു കണ്ടു. ദൃശ്യമായതിലൂടെ അദൃശ്യമായതിനെ അവൻ കാട്ടിക്കൊടുത്തു.

6. മിസ്രൈമിൽ നിന്നും ഉള്ള മരുന്നുകൾ വളരെ അസാധാരണമായിരുന്നു—അവിടെയുള്ള പ്രധാനികൾക്ക് അവ അയക്കപ്പെട്ടിരുന്നതാണ്-പക്ഷേ, മോശ അവിടെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ കലവറ വെറുത്തിരുന്നു, കാരണം ശാരീരിക വേദനകളെക്കാൾ കൂടുതലായി ആത്മീയവേദനയ്ക്ക് അത് മൂലമായിത്തീർന്നു. ദൈവത്തിന്റെ പർവ്വതമായ

സീനായ് മലയിലേക്ക് അവൻ കയറി. അവിടെ വളരെ നാളുകൾ പാർത്തു. ആത്മാവിനെ അദ്യശമായി സുഖപ്പെടുത്തുന്ന ദൈവികമായ ഔഷധച്ചെടികൾ താഴെ കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്തു.

7. തീരനിപ്രിയനിലുള്ള വെറുപ്പേറിയ പ്രകൃതം, സ്വാദുനഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. ഈ പ്രകൃതം അവന്റെ വായിലുള്ള സ്വാദേറിയ രുചികരമായ ആഹാരത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ആർത്തിയുടെ പ്രകൃതം പിറുപിറുപ്പോടെ തിന്നുകയും. എതിർപ്പോടെ പാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുകയെന്നുള്ളതാണ്. ക്ഷമയില്ലാത്തവൻ രോഗിയാണ്, അവന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ ഒരിക്കലും മതിയാകുകയില്ല, കാരണം, പുതിയവ ആഗ്രഹിച്ചുകാണിരിക്കും.

8. സ്വർഗ്ഗീയ മന്നാ പിറുപിറുപ്പോടെതിന്ന ജനത്തെ കണ്ടാലും, പച്ചക്കല്ലിനു സാദ്യശ്യമുണ്ടായിരുന്നു അതിന്റെ നിറം; തേൻതുളളികൾക്കു സമാനമായിരുന്നു അതിന്റെ സ്വാദ്. ശ്രോതാക്കൾക്ക് അതിന്റെ മനോഹാരിതയെക്കുറിച്ച് വർണ്ണിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി മന്നായെക്കുറിച്ച് പല താരതമ്യങ്ങളും അവൻ നൽകി. ദൃശ്യവസ്തുക്കളുടെ അധരങ്ങൾ മുഖേന, അതിന്റെ അന്തർലീനമായ സ്വാദിനെ അവൻ വിശദമാക്കി.

9. പച്ചക്കല്ലിന്റെ നിറത്തോടു അതിനെ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയത്, വർണ്ണത്തിൽ പ്രകാശത്തോടു കിടപിടിക്കുമെന്ന് നമ്മെ പഠിപ്പിക്കാനാണ്; മല്ലിയുടെ പേരുനൽകിയത്, മണത്തിലും രുചിയിലും അത് അപ്രത്യക്ഷമാകുമെന്നു കാണിക്കാനാണ്. എണ്ണയോടും തേനീനോടും അതിനെ താരതമ്യപ്പെടുത്തി-അഭിവൃത്തിയുടെ ഉറവിടമാണ് എണ്ണയെന്നും എല്ലാ മാധുര്യത്തിന്റേയും ഉറവയാണെന്നും നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്.



10 ഇത്രയും നിറത്തിലും പരിമളത്തിലും സ്വാദിലും പൊതിഞ്ഞിരുന്ന മന്നായും അവർ അക്ഷമരായി, രോഗികളായ തീറ്റിപ്രിയരെപ്പോലെ തിന്നു; അവരുടെ ആർത്തിയായിരുന്നു രോഗത്തിനു കാരണം. കയ്പു സസ്യങ്ങളും പുളിപ്പില്ലാത്ത അപ്പവും അതിനെ അനുസ്മരിക്കുന്നതിന് അവർ തിന്നു. ഭൂമിയിലെ കുരികിൽ സ്വർഗ്ഗീയ മന്നാപിരുപിറുപ്പോടെ തിന്നു-മിസ്രേമിലെ ഉള്ളി തിന്നു പരിശീലിച്ചിരുന്ന അവർ.

11 സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ ശക്തികൊണ്ടു് ആഹാരത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിലകുന്ന നോമ്പു നോക്കുന്നവനെ ആർക്കു ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും? അവനു വിശക്കുന്നു, ആഹാരം കാണുന്നു, എന്നിട്ടും താല്പര്യപ്പെടുന്നില്ല; അവനു ദാഹിക്കുന്നു, പാനീയം കാണുന്നു, എങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അവനു തിന്നാമെങ്കിലും നോമ്പിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു; കൂടിക്കാമെങ്കിലും ദാഹം ഉൾജ്ജസ്വലമാക്കുന്നു. എല്ലാവരേയും തന്റെ രാജ്യത്ത് മേശയിൽ സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും എപ്പോഴും പ്രതിഫലം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നവൻ എല്ലാവരാലും വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ.

നാല്പതുദിന നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള പത്തു ഗീതങ്ങളും അവസാനിച്ചു.

അനുബന്ധം

Hymn I

- St. 1-2 : നോമ്പാകുന്ന ആയുധവും ക്രിസ്തുവും.
- 3-4, ക്രിസ്തു, ആദാം, വിലക്കപ്പെട്ടകനി, നോമ്പ്.
- 5-6 : പിശാചും യേശുവിന്റെ പരീക്ഷയും.
- 8-9 ; നോമ്പും ശരീരത്തിന്റെ സഹനവും.
- 11-12: നോമ്പിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത.
- 12 : അവസാന പ്രാർത്ഥന.

കോറസ് : പിശാചിനോട് യുദ്ധം ചെയ്യാൻ നമുക്ക് ആയുധം നൽകിയവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ

1. ആദാമിനോടു അസൂയപ്പെടുകയും അവന്റെ സന്തതികളെ വെറുക്കുകയും ചെയ്ത മനുഷ്യദേഹിയായ സാത്താനോട് പോരാടുവാൻ നമുക്കു ആയുധം രാജപുത്രൻ നൽകി; അവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ. ആദ്യജാതന്റെ ശക്തിയിൽ നോമ്പോടുകൂടി അവനെതിരെ യുദ്ധം ചെയ്യാം, അവനെ കീഴടക്കാം.

2. ദുഷ്ടനെതിരായി അസൂത്രങ്ങൾ നോമ്പാകുന്ന ആയുധത്തിൽനിന്നും പായുന്നു: ജേതാക്കളുടെ പടനേതാവായ ക്രിസ്തു അതുപയോഗിച്ചു പിശാചിനെ കീഴടക്കി—നിയമാനുസൃതമായ പോരാട്ടത്തിലൂടെ, ദൈവമെന്നുള്ള നിലയിൽ കഠിനതരമായിട്ടല്ല.

3. സർപ്പത്തിന്റെ തന്ത്രത്തിനുവഴങ്ങി ആദാം ഏദനിൽ വെച്ചു ശാരീരികമായി വീണു, ക്രിസ്തു ശരീരം കൊണ്ട് അതിജീവിച്ചു. ആഹാരംകൊണ്ട് ആരംഭത്തിൽതന്നെ സർപ്പം ആദാമിനെ വശീകരിച്ചു. ദൈവമായിരുന്നിട്ടും അതുകൊണ്ടാണ് ക്രിസ്തു മനുഷ്യനായത്. നോമ്പുവഴി ദുഷ്ടനുമായി പോരാടി വിജയിച്ചു.

4. ദൈവമായിരുന്നെങ്കിലും അവൻ ഇറങ്ങിവന്നു മനുഷ്യനായിത്തീരുകയും മനുഷ്യനുവേണ്ടി ഉപവസിക്കുകയും ദുഷ്ടനെ ഒരു നിർമ്മലമായ നോമ്പുവഴി കീഴടക്കുകയും ചെയ്തു. അവനെപ്പോലെ ആയിത്തീരാൻ എല്ലാ വിജയികൾക്കും മാതൃകയായിത്തീർന്നു.

5. ശപിക്കപ്പെട്ടവൻ പോരാടി, ശക്തനായ ദൈവത്തോടൊന്നിടത്തുപോലെല്ല, പ്രത്യുത ഒരു എളിയ മനുഷ്യനോടൊന്നിടത്തുപോലെ അവൻ യുദ്ധം ചെയ്തു, അല്ലെങ്കിൽ അവനു മായുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം എന്നറിയാൻ പാടില്ലാതെ അവൻ ഭയപ്പെട്ടുപോയേനേ.

6. ദുഷ്ടൻ ക്രിസ്തുവിനെ വെറും ഒരു മനുഷ്യനായി മാത്രമെ കണ്ടുള്ളൂ, അതുകൊണ്ടാണ് അവനുമായി യുദ്ധത്തിലേർപ്പെട്ടത്, എങ്കിലും ദുഷ്ടനായതനിക്ക് പോരാട്ടത്തിൽ അവസാനം എന്തായിരിക്കുമെന്ന് അവന് അറിയാൻ പാടില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ധൈര്യംപൂണ്ടു; വീണു, കീഴടങ്ങി.

7. ഏതായാലും കൊണ്ട് ആദാം ഏദനിൽ വീണുപോയോ അതിനാൽ നമ്മുടെ കർത്താവ് വിജയിച്ചു, കനിയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ആർത്തിയിൽ ആദാം വീണുപോയി; ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന നോമ്പുവഴി ക്രിസ്തു ദുഷ്ടനെ കീഴടക്കി; ആഹാരംമൂലം അവൻ എല്ലാവരെയും വഴിതെറ്റിക്കുന്നു.

8. നോമ്പും ജാഗരണവും വഴി ശരീരത്തിന് അതിന്റെ ഭാരം കുറയുന്നു; അതൊടൊപ്പം എല്ലാവേദനകളും; അവ, പുകപോലെ, ശരീരത്തിൽ ഉയരുന്നു; നോമ്പുവഴി അവ സാന്ത്വനപ്പെടുന്നു, ശാന്തമാകുന്നു, പ്രശമിപ്പിക്കുന്നു.

9. അഗ്നിയേയും ജ്വാലകളേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന തടിക്കഷണങ്ങളെ പോലെ, ആഹാരവും പാനീയവും കൊണ്ട് ശരിക്കും പുകപോലെ, ജ്വലിപ്പിക്കുക അതിന്റെ വേദനകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ദുർഗന്ധംവഴി ബോധത്തെ ഇളക്കുകയും ചെയ്യും.

10. പ്രിയ സഹോദരങ്ങളേ, നിർമ്മലമായ ഫലങ്ങളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന നോമ്പിനെ നമ്മുടെ സന്തോഷം. നോമ്പുവഴി ബോധവും ആത്മാവും പ്രകാശിതമാകുകയും ചിന്തകൾ നിർമ്മലമാകുകയും ചെയ്യും. നോമ്പുമൂലം ഹൃദയത്തിൽ നല്ല വികാരങ്ങൾ ജ്വലിക്കുകയും ചെയ്യും.

11. സമർത്ഥമായി നോമ്പിനെ സന്തോഷിക്കുന്നവന് അതു നല്ലതാകുന്നു; നോമ്പുവഴി ആത്മാവിന്റെ സൗന്ദര്യം ശക്തിപ്പെടുകയും ശരീരത്തിന്റെ നന്മകൾ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. ജീവിതത്തിന്റെ മണവറയിലേക്ക് എല്ലാവരും ക്ഷണിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

12. നല്ലവനായ ദൈവമേ, നിർമ്മലമായ നോമ്പുവഴി ഞങ്ങൾക്ക് നിർമ്മലഹൃദയവും, ഹൃദയത്തിൽ പ്രകാശമാനമായ വിചാരങ്ങളും തരണമെ—ഇവ മുഖാന്തിരം ആത്മാവും ശരീരവും ഒന്നുചേർന്നു നിന്റെ ദാനത്തിനായി നന്ദി പറയുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

II

- 1-8 നോമ്പിന്റെ ശക്തിയെ കുറിക്കുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ: സിംഹക്കുഴിയിൽ ദാനിയേൽ—എസത്റയും മർദൊക്കായിയും
- 9-10 അഗ്നികുണ്ഡത്തിൽ മൂന്നുയുവാക്കളും നാലാമനും—നോമ്പ് നോൽക്കുന്നവരുടെ ത്രീത്വവും പാറക്കലീത്തയും.
- 11-12 ആത്മാവിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ഐക്യതയും പുണ്യപൂർണതയും.
- 13 പക്ഷിയും നോമ്പുനോൽക്കുന്ന വ്യക്തിയും

1 കർമ്മനിരതയായവർ ശോഭിക്കുന്നത് നോമ്പാകുന്ന വിജയസമ്പന്നമായ ആയുധത്താലാണ്. അഗ്നിയിൽ അതിന്റെ അത്ഭുതം നടന്നു, സിംഹക്കുഴിയിൽ അതിന്റെ വിജയം. സിംഹങ്ങളും അഗ്നിജ്വാലയും അതിനു അടിപ്പെട്ടു! അതു വിവരിക്കാൻ ആർക്ക് അർഹതയുണ്ട്?

2 അസൂയമൂലം നോമ്പു നോക്കുന്ന ഒരുവൻ സിംഹ കൃഷിയലേക്ക് എറിയപ്പെട്ടു—അവന്റെ നോമ്പിന്റെ പരിമളം മൂലം സിംഹങ്ങൾ ഭയപ്പെട്ടു. അവന്റെ പാദങ്ങൾ സുനേഹത്തോടെ ചുംബിക്കുവാൻ അവയുടെ തലകൾ അവന്റെ മുമ്പിൽ കുനിച്ചു.

3 ബലിഷ്ഠങ്ങളായ സിംഹങ്ങൾ, ക്രൂരങ്ങളായവ, ഇരകളുടെ പിറകെ ഗർജ്ജിച്ചുപോയുന്നവ, നോമ്പു നോൽക്കുന്നവന്റെ സവിധേ ഉപവാസം പഠിച്ചു. വളരെശ്രദ്ധാലുക്കളായ വിദ്യാർത്ഥികളെപ്പോലെ തങ്ങളുടെ പൈശ്ചര്യം മൂലം ഗുരുവിനെ അവർ ബഹുമാനിച്ചു.

4 തിററി പ്രിയന്മാരെ കുറപ്പെടുത്തുന്നതിന് വന്യമൃഗങ്ങൾ ഉപവാസം പഠിച്ചു, ദാനയേലുമായി യോജിച്ച് സിംഹങ്ങൾ ഉപവസിച്ചെങ്കിൽ, എളിയവരായ മനുഷ്യർ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഉപവാസത്തെ എപ്രകാരം ആദരിക്കണം?

5 യൗവനയുക്തയായ എസ്തേർ ഉപവസിച്ചുകൊണ്ട് ഹാമാനെ കുരിശിലേക്കും നാശത്തിലേക്കും കൊണ്ടുവന്നു നോമ്പിന് സ്വേച്ഛാധിപതികളുടെ ശക്തിയെപ്പോലും കീഴടക്കുന്നതിന് കഴിയുമെന്ന് നോമ്പു നോക്കുന്നവർ പറയുന്നതിനുവേണ്ടിയായിരുന്നു അത്. എല്ലാവരും സുനേഹത്തോടെ നോമ്പിലേക്ക് ഓടിയെത്തുമോ?

6 ദാനിയേൽ, എസ്തേർ, മർദോക്കായി ഇവർ ബാബിലോൺകാരെ ഉപവാസം അഭ്യസിപ്പിച്ചു; ശക്തന്മാരെ ഉന്നതങ്ങളിൽ നിന്നും നോമ്പുവഴി താഴെയിറക്കി; എല്ലാവംശങ്ങൾക്കും ജനങ്ങൾക്കും അവർ നല്ല മാതൃകയായിത്തീർന്നു.

7 അഗ്നിയെ അതു കീഴടക്കി, ജാല അതിന്റെ നോട്ടത്തിൽ അടിപ്പെട്ടു; സിംഹങ്ങളും ഹാമാൻപോലും; ഉന്നത ശക്തികൾ താഴെയിറക്കപ്പെട്ടു; ഉപവാസത്തെ സുനേഹിക്കുന്ന എല്ലാവരും അതിൽ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി.

8. അഗ്നികുണ്ഡവും സിംഹക്കുഴിയും നിഷ്കളങ്കയായ യുവതിയുടെ മുറിയും പരിമളം പരത്തുന്ന നല്ല ധൂപക്കുറ്റികൾ പോലെയാണ്. അവയിൽ നിന്ന് ശക്തി സംഭരിച്ചുകൊണ്ട്, നോമ്പുനോക്കുന്നവരും അവരുടെ ആയുധങ്ങളും ഇപ്പോഴും ലോകത്തെ കീഴടക്കുന്നു.

9. മൂന്നുപേർ അഗ്നികുണ്ഡത്തിൽ നിൽക്കുന്നു, ഏകത്വത്തിൽ പൂർണ്ണതപ്പെട്ട ഒരുവനെപ്പോലെ. ചേതനയും ആത്മാവും മൂന്നാമതായി ശരീരവും. നോമ്പുനോലിക്കുന്നവൻ തന്റെ കഴിവിനൊത്തപോലെ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നാലാമൻ അവന്റെ സഹായത്തിനായി അയക്കപ്പെടും.

16. ലോകം ഒരു അഗ്നികുണ്ഡമാണെന്നു ചിന്തിക്കുക, ആർത്തിയെ (തീറ്റിപ്രിയത്തെ) തീയോടും സാമ്യപ്പെടുത്തുക. ആർത്തിക്കു ഒരിക്കലും വിജയിക്കാനൊക്കുകയില്ല, മൂന്നും ഒന്നായി നിലകൊള്ളുമ്പോൾ, നാലാമനായി ഉത്സാഹിയായി പാറക്കലീത്താ അയക്കപ്പെടും.

11. അല്ലയോ നോമ്പുകാരാ, എഴുന്നേൽക്കുക, ഭിന്നതകളിൽ നിന്നും ആകുലങ്ങളിൽനിന്നും നിന്നൊത്തനെ വീണ്ടെടുക്കുക-ആന്തരികമായും ബാഹ്യമായും നിന്നായിത്തീരുക-നിന്റെ ശരീരം, നിന്റെ ആത്മാവും, നിന്റെ ചേതന അരുപി, (ഇവ ഒന്നായാൽ) നിന്റെ നാമന്റെ നന്മ നിന്നെ താങ്ങും.

12. ശരീരത്തിന് നൈർമ്മല്യം നൽകുക, ആത്മാവിന്റെ ഉന്നതിക്ക് സ്നേഹം കാട്ടുക, ദൈവത്തിന് നീ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രീതികരമാകുന്നതിന് ആത്മാവിനെ സൽപ്രവർത്തികളിൽ എളിമപ്പെടുത്തുക. നിന്റെ സുഖകരമായ സ്മിതിയിൽ രക്ഷകനെ നിന്റെ പക്കലേയ്ക്ക് അയയ്ക്കും.

13. അല്പം തീറ്റിക്കൊണ്ട് പക്ഷിയ്ക്ക് കാറ്റിന്റെ മുകളിൽ വേഗത്തിൽ പറക്കാം; അതിന്റെ ചിറകുകൾ ഭാരമുള്ളതായിരിക്കുകയില്ല, അതിനുള്ള പോഷണം അതിനെ

താഴേക്കു വലിക്കുന്നില്ല. നോമ്പുകാരാ, അല്പം കഴിക്കൂ. കെണിയിൽ പെടാതെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കു പറക്കുന്നതിനു നീനക്കു കഴിയും.

III

1—2: ആമുഖം

3—7: ദൈവത്തിന്റെ ആലയം ആത്മാവിൽ പണിയാൻ നോമ്പുമാത്രം പോരാ; എളിമ, ദൈവസന്ദേഹം, പരസന്ദേഹം ഇവ അനിവാര്യമാണ്.

8—10: നോമ്പിന്റെ അപകടം-അഹങ്കാരം- വി. പൗലോസിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ്.

1. കർത്താവ് നമ്മുടെ വായ് തുറക്കുന്നതിന് അവനെ നമുക്ക് ഏറ്റുപറയാം—നോമ്പു നോക്കുന്നവരുടെ നിരകളെ നമുക്കു ആദരിക്കുകയും കീർത്തിക്കുകയും ചെയ്യാം; അതു പോലെ തീറ്റിപ്രിയൻമാരുടെ നിരകളെ നമുക്കു കുറ്റപ്പെടുത്താം.

2. പ്രിയ സഹോദരരേ, നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മാനുഷമായ വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുകയും എന്റെ കഴിവിനനുസരിച്ച് അതിനെ മഹത്വപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ആർത്തിക്കാരും തീറ്റിപ്രിയൻമാരും നോമ്പുകാരായിത്തീരട്ടെയെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി.

3. ഒരു വീട് ഒരു സാധനത്തിൽ നിന്നും മാത്രമല്ല പണിയുന്നതും; ഒരു കൊട്ടാരത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം പല വസ്തുക്കൾ ചേർന്നുള്ളതാണ്; അത് പണിയുന്ന ആളിന് വിശ്രമത്തിനും താമസത്തിനും അതു പ്രയോജനപ്പെടാൻ വേണ്ടി.

4. നോമ്പു നോൽക്കുന്നവൻ, അതുപോലെ, നോമ്പിൽ കൃടി മാത്രം പൂർണ്ണതപ്പെടുന്നില്ല. നോമ്പുകൂടാതെ മറ്റു അലങ്കാരങ്ങളും ആവശ്യമാണ്, ഇഴശോ സന്തുഷ്ടനാകുവാനും അവിടെ പാർക്കുവാനും.

5. തന്റെ നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളുടേയും സ്വഭാവത്തിന്റേയും സൗന്ദര്യം കൊണ്ട് നിർമ്മലമായ പാർപ്പിടമായി തീരുന്നവൻ അനുഗ്രഹീതൻ, അവിടെ പിതാവും എങ്കജാതനും പാർക്കും; തന്റെ ആത്മാവിൽ ആലയമണിയെന്ന പോലെ ദൈവത്തെ അവൻ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

6. നോമ്പുകാരാ, നിന്റെ ആത്മാവിന്റെ വിശുദ്ധ സ്മലത്തെ ഉൾക്കാഴ്ചയോടും ബോധത്തോടും ജ്ഞാനത്തോടുംകൂടെ പണിയുക. കാരണം, നിന്നിൽ അവൻ പാർക്കാനായി നിനക്ക് ഒരു പാർപ്പിടമാകാൻ സാധിക്കും.

7. എല്ലാം അറിയുന്നവൻ നോമ്പ് വളരെ പ്രീതിജനകമാണ്. ആത്മാവിന്റെ എളിമ, നമ്മുടെ കർത്താവിനോടും എല്ലാവരോടുമുള്ള സ്നേഹം, ഇവയെല്ലാം അവനിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

8. നോമ്പുകാരാ, ദൃഷ്ടൻ നിന്നെ അഹങ്കാരത്തിന്റെ വഴിയിലേക്കു നയിക്കാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക; നിന്റെ വേദനകൾ ഗർവ്വോടുകൂടിയവയാകരുത്. നോമ്പു നോക്കുന്നവരെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് സൂത്രശാലി ആരീതിയിലും ശ്രമിക്കും.

9. നീ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ അവൻ നിന്നെ വഴിതെറ്റിച്ചു, ആഹാരം കഴിക്കുന്ന നിന്റെ സഹോദരനുപരി നിന്നെയെത്തിക്കാതിരിക്കട്ടെ. അക്കാരണത്താൽ നിന്നെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ശകാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വിശുദ്ധ പൗലോസിനെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊള്ളുക.

10. 'തിനാൽതവൻ തിന്നുന്നവനെ വിധിക്കരുത്'. നോമ്പുകാരാ, നീ വിധിക്കരുത്. പ്രത്യുത, നിന്നിൽ തന്നെ ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിച്ഛായ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.



Hymn IV

1-2: സ്വതന്ത്രമായും നിർബ്ബന്ധിക്കപ്പെട്ടും അനുഷ്ഠിക്കുന്ന നോമ്പ്.

3: സത്യനോമ്പ് ദൃഷ്ടനിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുക.

4-5: നോമ്പു നോൽക്കുന്നവർക്കു പ്രതിഫലവും തീറ്റിപ്രിയന്മാർക്കു ശിക്ഷയും.

കോറസ് : ദൃഷ്ടനെതിരായി പോരാടുന്നതിന് നമുക്ക് നോമ്പിനെ തന്നവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

1. നോമ്പിനെ സ്വന്തമായി സ്നേഹിക്കുന്നവൻ, സ്നേഹിക്കുന്നതിനെ കൂടാതെ ഏകനായി കഴിയുകയില്ല. നിർബ്ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നവൻ, ബാഹ്യമായി ഉപവസിക്കുന്നു, പക്ഷേ നോമ്പ് അവനെതിരാണ്, അവനെ അതു കലക്കുകയും ചെയ്യും. അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അവൻ നോമ്പിനെ സ്നേഹിക്കുന്നുമില്ല, അതിന്റെ നല്ല സ്വാദ് അവന് ആസ്വദിക്കാനും കഴിയില്ല.

2. ആരു സത്യത്തിൽ നോമ്പിനെ സ്നേഹത്തോടെ ആശ്രയിക്കുന്നുവോ, അവന് തിന്നുമ്പോഴും നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാം; പക്ഷേ നിർബ്ബന്ധിതനായോ, ബാഹ്യമായി മാത്രമോ ഉപവസിക്കുന്നവൻ ബാഹ്യമായി ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നെങ്കിലും, അപ്രകാരം ചെയ്യുമ്പോഴും അവന് തിന്നാതിരിക്കാൻ കഴിയില്ല; സ്വതന്ത്രമായ നോമ്പ് സ്വീകാര്യവും നിലനിലാക്കുന്നതുമാണ്.

3. അപ്പത്തിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞു നിലാക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം ഒരുവൻ ഉപവസിക്കുന്നില്ല; സത്യമായ ഉപവാസം ദൃഷ്ടനിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിലാക്കലാണ്; അപ്പത്തിൽ നിന്നും അനീതിയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിലാക്കണം; നോമ്പിൽ പാപം വർദ്ധിക്കാനിടയാക്കരുത്. അവരുടെ ഉപവാസത്തിൽ നീതികെട്ടവർ നാബോത്തിനെ കൊന്നു; ഉപവാസത്തിന്റെ പേരിൽ അവരുടെ അഹങ്കാരത്തെ അവർ സംതൃപ്തമാക്കി.

4. ക്രമതോതനുസരിച്ച് ഭക്ഷിക്കുകയും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷിക്കുകയും സ്വയം പോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ പാപം ചെയ്യുന്നില്ല; പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചു തിന്നുകയെന്നുള്ളത് ഒരുകാര്യം, സ്വമേധയാ ഉപവസിക്കുകയെന്നുള്ളത് വ്യത്യസ്തം. നോമ്പിൽ ആശ്വാസമുണ്ട്, പ്രയാസവുമുണ്ട്; ബോധപൂർവ്വം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഉപവാസത്തിൽ പ്രയാസവും പ്രതിഫലവും.

5. ഉപവാസംകൊണ്ട് ലഭിക്കാവുന്ന പ്രതിഫലം നമുക്കു നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ, തിന്നുന്നതിലുള്ള സന്തോഷം നമ്മെ ബന്ധിക്കരുത്. ഉപവസിക്കുന്നവർക്കുള്ള പ്രതിഫലം കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു തീർന്നിപ്രിയർക്കുള്ള വിധി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധാർഹം. രണ്ടു ലോകങ്ങളിലും അവൻ ശിക്ഷിക്കപ്പെടും—ആർത്തിമൂലം ഉദരത്തിന്റെ അടിമ, പരലോകത്ത് മനക്കടിയുടെ അടിമ.

XI

മാബുഗ്ഗിലെ ഫിലക്സിനോസ്

മലങ്കരസഭയുടെ പാരമ്പര്യം യാക്കോബായ, ഓർത്തഡോക്സ് സഭകളുടെ പാരമ്പര്യങ്ങളുമായും വളരെയേറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. യാക്കോബായസഭയുടെ ആദികാലപിതാക്കന്മാരിൽ പ്രധാനിയാണ് മാബുഗ്ഗിലെ ഫിലക്സിനോസ്. ആറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്നു. വളരെ ദീർഘമായ പ്രഭാഷണങ്ങൾ അദ്ദേഹം അന്നു നടത്തിയിരുന്നു; ക്രൈസ്തവ സഭയുടെ ആദ്യനൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ദീർഘമായ പ്രഭാഷണങ്ങളിലൂടെയാണ് സഭാപിതാക്കന്മാരും മെത്രാന്മാരും വിശ്വാസികളെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചിരുന്നത്.

ഓരോ വിഷയത്തിന്റേയും നാനാവശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രഭാഷണങ്ങൾ വിശദാംശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നവയാണ്. പത്താം പ്രഭാഷണം, ആർത്തി, കൊതി, തീറ്റിപ്രിയം ഇവയെക്കുറിച്ചാണ്. പതിനൊന്നാം പ്രഭാഷണം നോമ്പിനെക്കുറിച്ചും വർജ്ജനയെക്കുറിച്ചുമാണ്. തീറ്റിപ്രിയം വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് പത്താം പ്രഭാഷണത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ, അടുത്ത പ്രഭാഷണം വർജ്ജന, ഉപവാസം, നോമ്പ് ഇവയെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

മാബുഗ്ഗിലെ ഫിലക്സിനോസിന്റെ ആശയധാരകൾ യാക്കോബായ സുറിയാനി സഭാ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ സുപ്രധാന അടിയൊഴുക്കുകളിൽ ഒന്നാണ് എന്നുള്ളതിന് തെല്ലും സംശയമില്ല.

മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭയിലെ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ സ്രോതസ്സുകളിൽ മേലുദ്യരിച്ചവയും ഉൾപ്പെടും എന്നതിലും സന്ദേഹമില്ല.

**വർജ്ജനയുടെ പ്രയോജനം :**

“ഈ സഹനത്തെ മറ്റുകെപ്പിടിക്കുക; അതിൽ വളരെ യേറെ അത്യാഹാരങ്ങളുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുന്നു; പക്ഷേ യേശുവിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതിനു നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന പിറവിയുടെ ആദ്യവേദനകൾ മാത്രമാണത്. (1)

“വർജ്ജനയുടെ ആരംഭം കയ്പ്പേറിയതും കടുപ്പവും മാണു എന്നാൽ അതിന്റെ അന്ത്യം സന്തോഷകരവും മാധുര്യമുള്ളതുമാണു്, അത് എത്രമാത്രം ലഘുവാണെന്നു് അറിയാൻ പാടില്ലാത്തവർക്കു് അതിന്റെ ഭാരം താങ്ങാൻ പാടില്ലാത്തതാണു്; അതിലുള്ള ആത്മീയസമ്പത്ത് കാണാൻ പാടില്ലാത്തവർക്കു് അതിന്റെ ചുമട്ടു് പ്രയാസകരമാണു്; ആത്മീയരുടെ വിശാലമായ ലോകത്തേക്കു് നയിക്കുന്ന ഇടുങ്ങിയ വാതിലാണതു്. ലൗകികജീവിതത്തിന്റെ അന്ത്യം സമ്പത്തുകളുടെ നിർദ്ദയനത (ദാരിദ്ര്യം) ആണെങ്കിൽ, സുവിശേഷജീവിതത്തിന്റേയും നിയമത്തിന്റേയും പാതയുടെ ആരംഭമാണു് വർജ്ജന”. (2)

“എല്ലാറ്റിനെയും തന്നിൽനിന്നൊഴിച്ചു് ശൂന്യനായി സ്വതന്ത്രനായി തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ തന്നെ ഒരുവൻ ഈ ലോകത്തിൽ കഴിയുന്നെങ്കിൽ, സ്വയം കൃഷിചെയ്യുന്ന ഒരു വയലായി അവൻ തീരുന്നു”. (3)

“ഈ വയലിലെ ആദ്യത്തെ ചട്ടം ഉപവാസവും വർജ്ജനയും പരിശീലിക്കുകയെന്നുള്ളതാണു്; ഇവ കൂടാതെ വ്യക്തിയുടെ മറ്റൊല്ലാ നന്മകളും വളരെ ദുർബ്ബലമായി മാത്രമേ വളർത്തിയെടുക്കാനാവൂ; അവ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവു് വളരെ ബലഹീനവും ശൂന്യവുമാണെന്നു തോന്നു്; ഉപവാസം പരിശീലിക്കാതെയും വർജ്ജന നിരന്തരം പ്രായോഗികമാക്കാതെയും നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന നിർമ്മലമാകുന്നില്ല, നമ്മുടെ പാട്ടു് ഉണർപ്പുള്ളതാകു

---

(1) E. A. WALLIS: The Discourses of Philoxenus of Mabbogh Pg. 405  
 (2) E. A. WALLIS Op. Cit. Pg. 406  
 (3) ” ” ” 406 - 407

ന്നില്ല, നമ്മുടെ വിചാരങ്ങൾ വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല; നമ്മുടെ അറിവ് വർദ്ധിക്കുന്നില്ല, നമ്മുടെ ബുദ്ധി തെളിയുന്നില്ല; നമ്മുടെ മനസ്സ് കർമ്മനിരതമാകുന്നില്ല; ദൈവമഹിമയെ അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കിക്കാണുന്നതിന് ആന്തരികമനുഷ്യൻ നവീകരിക്കപ്പെടുന്നുമില്ല.” (4)

“സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ശക്തിവിശേഷത്തിൽ എത്തുന്നതിന്, വർജ്ജനയുടെ ശീലം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക, തീറ്റിയിൽനിന്നും നിന്നെത്തന്നെ അകറ്റി നിർത്തുക; അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി ചിന്തിക്കാതെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിലേർപ്പെടുക, നിന്റെ ശാരീരികാവയവങ്ങളിൽ നിർലീനമായിരിക്കുന്ന അധമവികാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുവാനായി, നിന്റെ ആത്മബലത്താൽ തന്നെ ആഹാരം വർജ്ജിക്കുക; പാപം ചെയ്യാതിരിക്കാനായി നീ തിന്നരുത്; തെറ്റിപ്പോകാതിരിക്കാനായി നീ കുടിക്കരുത്; നിർമ്മലമായ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് നീ അർഹനായിത്തീരാനായി നിരന്തരം ഉപവസിക്കുക; ആഹാരം അത് കഴിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ കുറയ്ക്കുക; നിന്റെ ബോധത്തിന്റെ ചിറക് ഭാരം ലഘൂകരിച്ച് ദൈവസന്നിധിയിലെത്താൻ അത് ഇടയാക്കും. നിന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഏറ്റവും ചെറിയ കാര്യങ്ങൾപോലും പരിഗണനാവിധേയമാക്കുക; അങ്ങനെ ദിവ്യജ്ഞാനത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ സമ്പത്തുകളിൽമേൽ നിന്റെ ആത്മാവിന് ആധിപത്യം നേടാം; കൂടാതെ തന്റെ ജ്ഞാനത്തിന്റേയും അറിവിന്റേയും വിലതീരാത്ത സമ്പത്തുകൾ നിനക്കു കാണിച്ചുതന്നിട്ടുള്ളവൻ നിന്നോട് കണക്ക് ചോദിക്കാൻ ഇടവരുത്.” (5)

---

(4) E. A. WALLIS Op. Cit. Pg. 407  
(5) E. A. WALLIS „ „ „ 827

“വിശിഷ്ടമായ മനസ്സിന് ജന്മം നൽകുക കൊഴുത്ത ഉദരത്തിനു സാദൃശ്യമല്ല”. (6)

“നമ്മുടെ ദിവ്യരക്ഷകൻ നമ്മുടെ മനുഷ്യ പ്രകൃതിക്ക് എത്താവുന്ന അത്രയും ദൂരത്തിൽ തന്റെ ഉപവാസത്തെ നീട്ടിക്കൊണ്ട് പോയിയെന്നത് പരിഗണിക്കുക; മോശയും ഏലിയായും അതേ പാതയിലൂടെ മുന്നേറി, ഇത്രയും ദിവസങ്ങൾ എത്തിച്ചു; നമ്മുടെ പ്രകൃതിക്ക് അതിൽ കൂടുതൽ സാധിക്കുമായിരുന്നെങ്കിൽ നമ്മുടെ ദിവ്യരക്ഷകൻ കൂടുതൽ ഉപവസിക്കുമായിരുന്നു. അതുപോലെ ഇത്രയും ദിവസങ്ങൾ ഉപവസിക്കുവാൻ ബലഹീനത പ്രയാസമായി അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നെങ്കിൽ ഉപവസിച്ച ദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറച്ചേനേം, മനുഷ്യ പ്രകൃതിക്ക് കഴിയുമായിരുന്ന ആ പരിധിവരെ മാത്രമേ നീട്ടുമായിരുന്നുള്ളൂ. നമ്മുടെ കർത്താവ് തന്റെ ശക്തിക്കനുസരണമല്ല ഉപവസിച്ചത്, പ്രത്യുത നമ്മുടെ ശക്തിക്കനുസരണമായി; കാരണം തന്റെ ശക്തിക്കനുസരണമായിട്ടായിരുന്നവെങ്കിൽ ഒരിക്കലും അവനു വിശക്കുകയില്ലായിരുന്നു”. (7)

---

6—7 The Discourses of Philoxenus of Mabbogh, A. D. 485—519  
Edited from Syriac Manuscripts of 6th to 7th Centuries.  
E. A. Wallis Budge Litt DFSA. Vol. London 1894.

ആഘോഷസീമൻ

പണ്ഡിതോചിത വിശദീകരണങ്ങൾ (1)

“നിർമ്മലമായ ഉപവാസം ദൈവസന്നിധിയിൽ വിലപ്പെട്ടതാണ്; അമൂല്യവസ്തുവായി അത് പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു. ദുഷ്ടനൈതിരായുള്ള ഒരു പടച്ചട്ടയാണത്. ശത്രുവിന്റെ അസൂത്രങ്ങളെ അത് അകറ്റുന്നു. ഞാനിതു എന്റെ സ്വന്തമായി സ്വയമായി പറയുകയല്ല. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രബോധനത്തിൽ നിന്നുമാണ്. നിർമ്മലമായി ഉപവസിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും അതു സഹായകരമാണ്. ഉപവാസമെന്നുപറയുന്നത് അപ്പവും വെള്ളവും മാത്രം വർജ്ജിക്കുകയല്ല; പ്രത്യുത, വളരെ കർശനമായ അനുഷ്ഠാനമാണ്. വിശക്കുകയും ദാഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ അപ്പവും വെള്ളവും മാത്രം വർജ്ജിക്കുന്ന ചിലയാളുകളുണ്ട്. ഉപവസിക്കുകയും ബ്രഹ്മചര്യം കാക്കുകയും വിശന്നാലും കഴിക്കാതെയും ദാഹിച്ചാലും കുടിക്കാതെയും ഉപവസിക്കുന്നവരുമുണ്ട്; ഈ ഉപവാസം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്. മതപരമായ ജീവിതംകാരണം ഉപവസിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. അതു ഉപവാസമാണ്; മാംസവും വീഞ്ഞും മറ്റനേകം ആഹാരസാധനങ്ങളും വർജ്ജിക്കുന്നവരുമുണ്ട്; ലജ്ജാപരമായ കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി, സ്വന്തം വായെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ഉപവസിക്കുന്നവരുണ്ട്; കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഉപവസിക്കുന്നവരുണ്ട്. അതുപോലെ ദുരാഗ്രഹങ്ങളെ ചവിട്ടി താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുപവസിക്കുന്നവരും; അവ ഒരിക്കലും അവരുടെ മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കാൻവേണ്ടി ചിലർ ധനസമ്പാദനത്തിൽ നിന്നു വിട്ടുനിൽക്കുന്നു. അതിന് അടിമകളാകാതിരിക്കാൻ ചിലർ മറ്റു പൊതുവായ സന്തോഷങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുന്നു, പ്രാർത്ഥനയിൽ കൂടുതൽ ഉ

---

(1) R. Graffin: Malponooso d' Abohoso Sooroye Patrologia Syriaca Pass I Tom I Accurate R. Graffin Paris.

ണർച്ചുള്ളവരാകാൻവേണ്ടി. മററുചിലർ ഈ ലോകത്തിന്റെ ആകൃഷ്ടതകളിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിലിക്കുന്നതു്, ശത്രുവിനു അടിപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനാണ്. മറ്റൊരാൾ ഉപവസിക്കുന്നതു്, തന്റെ കർത്താവിനെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനു് അനുതാപിയാകുവാൻവേണ്ടിയാണു്. വേറെ ചിലർ ഇവയെല്ലാം ചേർത്തിട്ടു് ഉപവസിക്കും. വിശക്കുന്നതുവരെ ആഹാരത്തിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിലിക്കുകയും ആഹാരവും പാനീയവും വർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവൻ ഉപവസിക്കുന്നുവെന്നു പറയുന്നു; അതേസമയം അല്പമെങ്കിലും തിന്നുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ, അവൻ ഉപവാസം ലംഘിച്ചു; മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള എല്ലാറ്റിൽനിന്നും ഒരുവൻ ഒഴിഞ്ഞു നിലിക്കുകയും ഏതെങ്കിലുമൊന്നു് ലംഘിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അവൻ ഉപവസിക്കുന്നുവെന്നു പറയുകയില്ല, ഏതെങ്കിലുമൊന്നു ലംഘിക്കുന്നവന്റെ ഉപവാസം, ആർത്തിയോടെ ആഹാരം തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവന്റെ ഉപവാസത്തെക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ടതായി കണക്കാക്കുകയില്ല. വിശപ്പു നിമിത്തം ഉപവാസം ലംഘിക്കുന്നവൻ ഗൗരവതരമായി പാപം ചെയ്യുന്നു; തന്റെ വ്രതങ്ങളിലൊന്നു ലംഘിക്കുന്നവൻ അതുപോലെ ഗൗരവതരമായി പാപം ചെയ്യുന്നു”. (1)

2. “പ്രിയരേ, നിർമ്മലമായ ഉപവാസത്തിന്റെ മാതൃക സ്വീകരിച്ചാലും; തന്റെ ബലിയിൽ ഈ നിർമ്മലമായ ഉപവാസം ആദ്യമായി പ്രകടിപ്പിച്ചത് ഹാബേലാണ്: അതു കഴിഞ്ഞ ഹാനോക്ക് തന്റെ ദൈവത്തിനു പ്രീതികരമായി ജീവിച്ചതുമൂലം (നിർമ്മലമായ ഉപവാസം പ്രകടിപ്പിച്ചു); നോഹ തല തിരിഞ്ഞ ഒരു ജനത്തിന്റെ നടവൃത്തിൽ തന്റെ നിഷ്കളങ്കതയെ കാത്തു സൂക്ഷിച്ചതുവഴി; അതുപോലെ, അബ്രഹാമും തന്റെ വിശ്വാസം മൂലം മഹത്വീകരിച്ചു; അബ്രഹാമുമായുള്ള ഉടമ്പടി വഴി ഇസഹാക്കും, ഇസഹാക്കിന്റെ വാഗ്ദാനം മൂലം യാക്കോബും; അവൻ ദൈവത്തെ അറിഞ്ഞതുകൊണ്ടും. യൗസേപ്പ് അവന്റെ ദയാലുത്വവും ഭരണവും കൊണ്ടും; ദൈവസ

---

(1) R. Graffin op. cit. Pg. 96



ന്നിധിയിൽ ഈ വ്യക്തികളുടെ വിശുദ്ധി ക്ഷണപ്പെട്ടത് നിർമ്മലമായ നോമ്പിലൂടെയാണ്. ഹൃദയശുദ്ധിയില്ലെങ്കിൽ, നോമ്പ് സ്വീകരിക്കപ്പെടുകയില്ല. ഓർമ്മിക്കുക, ഒരുവൻ അവന്റെ ഹൃദയം നിർമ്മലമാക്കുകയും, അവന്റെ നാവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ദുഷ്ട പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും കൈകളെ വിലക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് ഞാൻ മുകളിൽ എഴുതിയതുപോലെ അതു ഏറ്റവും മെച്ചപ്പെട്ടതായിരിക്കും; തേനും വിന്നാഗിരിയും കലർത്തുന്നത് ഒരിക്കലും ശരിയല്ല. ഒരുവൻ അപ്പവും വെള്ളവും വർജ്ജിക്കുന്നെങ്കിൽ, അവന്റെ ഉപവാസത്തോടുകൂടെ ശാപവാക്കുകളും കൂട്ടി കലർത്താതിരിക്കട്ടെ. ദൈവത്തിന്റെ ആലയമായ നിന്റെ ഭവനത്തിലേക്കുള്ള വാതിൽ ഒന്നേയുള്ളൂ. അല്ലയോ മനുഷ്യാ, രാജാവു പ്രവേശിക്കുന്ന ആ വാതിലിൽ കൂടി എങ്ങനെയുമുള്ള ദുഷ്ടത പോകുന്നത് നിനക്കു യോജിച്ചതല്ല. എല്ലാത്തരം ആഹാരത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നില്ക്കുന്ന നീ, യേശുവിന്റെ ശരീരവും രക്തവും സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, രാജപുത്രൻ പ്രവേശിക്കുന്ന വാതിലായ നിന്റെ വായെ വളരെ ജാഗ്രതയോടെ സൂക്ഷിക്കണം. നിന്റെ വായ് കൊണ്ടു് ചീത്ത വാക്കുകൾ ഉച്ചരിക്കുന്നതിനും, ഹേ മനുഷ്യാ, നിനക്കു കഴിവില്ല. ജീവദാതാവ് എന്താണ് പറയുന്നതെന്നു നീ കേൾക്കൂ". മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലേക്കു പോകുന്നത് അവനെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നില്ല; അവന്റെ വായിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കു വരുന്നത് അവനെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നു". (2)

3. "മോശയും അവൻ മലമുകളിലേക്കു കയറിയപ്പോൾ നിർമ്മലമായ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു. അവൻ നിയമം ജനങ്ങൾക്കായി കൊണ്ടുവന്നു. നാല്പതു ദിവസം വീതം രണ്ടു തവണ അവൻ ഉപവസിച്ചപ്പോൾ, അവൻ ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുകയും ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹം നേടുകയും ചെയ്തു; അവന്റെ മുഖം പ്രശോഭിതമായി; അവന്റെ ജനത്തിൽനിന്നും ദൈവകോപം അകറ്റി, അവർ നിശേഷം നശിക്കപ്പെട്ടില്ല; മോശയുടെ ഉപവാസത്തിന്റെ

---

(2) R. Graffin op. cit. Pg. 102

മാതൃക പിന്തുടർന്ന്, ഏറ്റവും ധീരനായ ഏലിയ, ഇസബേൽ തന്നെ മർദ്ദിക്കാനായി പിന്തുടരുമ്പോൾ ഉപവാസമനുഷ്ഠിച്ചു; നാൽപ്പതുദിവസം ഉപവസിച്ചുകൊണ്ട് അവൻ ഹോറെബ് മലയിലെത്തി; ഇവിടെ ദൈവം മോശയുമായി സംഭാഷിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇവിടെവെച്ച് തന്നെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ദൈവം ഏലിയായോട് കൽപിച്ചു: നീപോയി നാംസിയുടെയും ഹസാലിന്റെയും മകനായ ജേഹൂവിനെ അഭിഷേകം ചെയ്യുക; അവൻ ഇസ്രായേലിന്റെ ഇടയിൽ പ്രതികാരം ചെയ്യും. നീന്റെ സാമ്രാജ്യമെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി സാഹാത്തിന്റെമകനായ ഏലിശായേയും അഭിഷേകം ചെയ്യുക. പൂർണ്ണമായി ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചപ്പോൾ, ദൈവം തനിക്കു് സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തിയതിനെക്കുറിച്ച് അതിയായി സന്തോഷിച്ചു; മോശയും ഇതുപോലെതന്നെ സന്തോഷിച്ചു; രണ്ടു തവണ നാൽപ്പതു ദിവസം വീതം ഉപവസിച്ചു ജനത്തിൽ നിന്നു് ദൈവകോപത്തെ നീക്കുകയും ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം വിരൽ കൊണ്ടെഴുതപ്പെട്ട നിയമങ്ങളുടെ പലക കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്തു. രണ്ടുപേരും തങ്ങളുടെ മഹിമ ഉപവാസം വഴിയാണ് നേടിയത്; രണ്ടുപേരും പൂർണ്ണരായി ജീവിച്ചു. (3)

4. ആഹാബിനെ ഇളക്കിവിട്ടവളും ഇസ്രായേലിന്റെ ഘാതകയുമായ ജെസബേൽ കാണിച്ചതിനെതിരായി ഒരേസമയംതന്നെ ഉപവാസം രക്തമയവും ദൈവനിന്ദയുറ്റതും ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ലായെന്നു ഞാൻ കാണിച്ചുതരാം; ആഹാബിന്റെ പേരിൽ അവൾ ജെസ്രയേലിന്റെ തലതിരിഞ്ഞ ജനങ്ങളെക്കൊഴുതി; അവർ ആ തലതിരിഞ്ഞവളെ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്തു; ഏറ്റവും ദുഷ്ടമായ കത്തിൽ അവളെഴുതി “ഒരുപവാസം വിളിച്ചുകൂട്ടുക; നാബോത്തിനെ ജനങ്ങളുടെ മുൻനിരയിൽ ഇരുത്തുക; രണ്ടു സാക്ഷികളെ, അധർമ്മത്തിന്റെ രണ്ടു സന്താനങ്ങളെ അവനെതിരായി നിറുത്തി സാക്ഷിപറയിക്കുക: “നാബോത്ത് ദൈവദൂഷണം പറഞ്ഞു; രാജാവിനെതിരെ ശാ

---

(3) R. Graffius op. cit. Pg. 193

പവാക്കുകൾ ഉച്ചരിച്ചു, കല്ലെറിഞ്ഞുകൊല്ലണം.” (1 King 21/9) പ്രിയരേ, രണ്ടു പേർ നാബോത്തിനെതിരെ സാക്ഷി പറയണമെന്ന് അവർ ആവശ്യപ്പെട്ടത്, വിശുദ്ധ നിയമത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്: മരണത്തിനു കുറ്റം ചെയ്തിട്ടുള്ളവൻ, ഒരു സാക്ഷിയുടെ വായാൽ കൊല്ലപ്പെടരുത്, പ്രത്യുത, രണ്ടു സാക്ഷികൾ ആവശ്യമാണ്: വീണ്ടും എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; സാക്ഷികളുടെ കരങ്ങൾ ആദ്യം നീളട്ടെ, അവനെ കല്ലെറിയാൻ, പിന്നീട് ജനങ്ങളുടെ കൈകളും” (ആവർത്തനം 17/7, 18/9); അവളുടെ എഴുത്തിപ്രകാരമാണ്: “നാബോത്ത് ദൈവഭൃഷണം പറഞ്ഞെന്നും രാജാവിനെ ശപിച്ചുവെന്നും സാക്ഷ്യം നൽകണം; ദുഷ്ടത നിറഞ്ഞ ആ കത്തിൽ അവൾ എഴുതിയത് വിശുദ്ധ നിയമപ്രകാരമാണ് “ദൈവനാമത്തെ ആരെങ്കിലും ദുഷിക്കുന്നെങ്കിൽ കല്ലെറിയപ്പെടണം, കാരണം, അവൻ ധിക്കാരപൂർവ്വം വിശുദ്ധ നാമത്തിനെതിരായി സംസാരിച്ചു” (ലേവ്യർ 24/16) (4)

“ദൈവനാമം ദുഷിക്കപ്പെട്ടുവെന്നതിനെക്കുറിച്ചല്ല ജെസബേലിന്റെ ആകുലത; ആഹാബിന്റെ താൽപര്യസംരക്ഷണമായിരുന്നു അവളുടെ ലക്ഷ്യം;-നാബോത്തിന്റെ മുന്തിരിത്തോട്ടം കൈവശപ്പെടുത്തുക; വിശുദ്ധ ലിഖിതം അവൾ മറന്നു “അയൽക്കാരന്മാരായിട്ടുള്ള യാതൊന്നും നീ ആഗ്രഹിക്കരുത്”. (5)

അല്ലയോ ജെസബേൽ! ആഹാബിനെ ദുഷിപ്പിച്ചവളേ, ഏതു ദൈവത്തെയാണ് നബോത്ത് ദുഷിച്ചു പറഞ്ഞത്, നീ ആരുടെ ബലിപീഠം തകർത്തുവോ, ആരുടെ പ്രവാചകന്മാരെ നീ കൊന്നു കളഞ്ഞുവോ ആ ദൈവമാണോ? ഏതു രാജാവിനെയാണ് അവൻ ശപിച്ചത്? നിയമം തകിടം മറിക്കുകയും നാബോത്തിനെ അവന്റെ പിതൃസ്വത്തിൽനിന്നും നീക്കിക്കളയുന്നതിനു ശ്രമിച്ചവനെയാണോ? അല്ലയോ ജെസബേൽ, നിയമങ്ങളുടെ ആദ്യഭാഗത്ത് എഴുതിയിരിക്കുന്നത് നീ എന്തുകൊണ്ട്

---

(4) R. Graffin op. cit. Pg 105  
 (5) R. Graffin op. cit. Pg. 107

ഓർത്തില്ല? അതായത് “നീ അന്യ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കരുത്” എന്നും; നീ എന്നിട്ടും ബാലിനെ ആരാധിക്കുന്നു. വീണ്ടും എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു ‘നിർദ്ദോഷമായ രക്തത്തെ, നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവു തന്ന രക്തത്തെ നീ ചിന്തരുത്’ (ആവർത്തനം 19/10). ഓ ജെസബെൽ, നീ ഓർക്കണമായിരുന്നു ‘രക്തം ഏതു സ്ഥലത്തും ചിന്തപ്പെടുവോ, അവിടെ അതു പരിഹാരപ്പെടുകയില്ല, അത് ആദ്യം ചിന്തിയവന്റെ രക്തം. അവിടെ ചിന്തപ്പെടുന്നില്ലായെങ്കിൽ’ (സംഖ്യ. 35/ 33) അല്ലയോ ജെസബെൽ, നീ ഇതേ കുറിച്ചു ഭയപ്പെടുവോ, പ്രത്യേകിച്ചു ദുഷ്ടതയുടെ തീരാദാഹത്തോടുകൂടി നീ അത്യുത്സാഹിയായിരുന്നപ്പോൾ? നാബോത്ത് വാസ്തവത്തിൽ ദൈവദൂഷണം പറയാതിരുന്നപ്പോഴും, ദൈവദൂഷണം പറഞ്ഞുവോ? വീണ്ടും എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു ‘ആരെങ്കിലും മനുഷ്യരക്തം ചിന്തിയാൽ അവന്റെ രക്തം ചിന്തപ്പെടണം’ (ഉൽപത്തി 9/6) ക്രൂരയായ ജെസബെൽ നാബോത്തിന്റെ നിർദ്ദോഷമായ രക്തം ചിന്തി; നീചമായ വിധം ആഹ്വാനം ചെയ്യപ്പെട്ട ഒരുപവാസത്തിൽ നിർദ്ദോഷിയുടെ രക്തം ഒഴുകിയ സ്ഥലത്തുതന്നെ ജെസബെലിന്റെ രക്തവും ഒഴുകി, നായ്ക്കൾ അവളെ വിഴുങ്ങി; ആഹാബും അവളുടെ ആലോചനകൾക്കു ചെവി കൊടുത്തതുകൊണ്ട് അവന്റെ രക്തവും നായ്ക്കൾ അതേ സ്ഥലത്തുവെച്ചു തന്നെ നക്കി” (6)

‘നിയമം പാലിക്കാത്തവൾ, അതേ നിയമംതന്നെ തനിക്കു പ്രയോജനപ്പെടുത്താമെന്നു കരുതി കയ്യിലെടുത്തു; ജെസ്രായേലിന്റെ മക്കളേ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ദുഷ്ടത നിറഞ്ഞ ഉപവാസവും കള്ളത്തിനു സാക്ഷ്യവും രക്തം ചിന്തലും എല്ലാം ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ട എഴുത്തുകൾ കൈപ്പറ്റി? നിങ്ങൾ എതെങ്കിലും കാലത്തും സംഭവിച്ചതായി കേട്ടിട്ടുണ്ടോ ‘ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുകയും നിർദ്ദോഷിയുടെ രക്തം ചിന്തുകയും ചെയ്യുക’! ഇത്രമാത്രം ദുഷ്ടതയേറിയ കത്തുകൾ, കള്ളസാക്ഷ്യത്തോടുകൂടിയുള്ളവ, നിങ്ങൾ എന്തിനു സ്വീകരിച്ചു? നാബോത്തി

---

(6) R. Graffius op. cit. Pg. 110

ന്റെ നിർദ്ദോഷമായ രക്തം അവൾ ചിന്തിയതു നിമിത്തം, ആഹാബിനും ജെസബേലിനും തക്കതായ വിധിതീർപ്പു ലഭിച്ചു; ജെസബേലിനെ അനുസരിച്ചതിനു ജെസ്രായേലിലെ ജനങ്ങൾക്കും തക്കതായ വിധിതീർപ്പു ലഭിച്ചു. ഓസിയ പ്രവചിച്ചു പറഞ്ഞു: 'ഇതിനുശേഷം അല്പസമയത്തിനുള്ളിൽ ജേഹൂവിന്റെ ഭവനത്തിൻമീതെ ഞാൻ രക്തം ചോദിക്കും' ജേഹൂ നാബോത്തിന്റെ രക്തത്തിൽ ജെസബേലിനോടും ആഹാബിന്റെ ഭവനത്തോടും പ്രതികാരം ചോദിച്ചു; ഇസ്രായേലിന്റെ മക്കളെ ബാലിന്റെ ആലയത്തിൽവെച്ചു കൊന്നു. ജേഹൂ പ്രതികാരദിവസം പറഞ്ഞതു പോലെ നാബോത്തിന്റെ രക്തം അവരുടെ മേൽ വീണു...! പ്രതികാരം അവനെ കീഴടക്കി ജെസ്രായേലിന്റെ മക്കൾ അനുഷ്ഠിച്ച ഉപവാസം അവർക്കെതിരായി തിരിഞ്ഞു. (7)

7. യോനാപ്രവാചകൻ നിനുവാക്കാരോട് അനുതാപം പ്രസംഗിച്ചപ്പോൾ, അവർ നിർമ്മലമായ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു. അവരെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരം എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; യോനായുടെ പ്രസംഗം കേട്ടശേഷം, അവർ വളരെ കഠിനമായ ഉപവാസത്തിന് ആഹ്വാനം ചെയ്തു; ചാക്കുധരിച്ചു, ചാരംപൂശി, തുടർച്ചയായി ദൈവത്തോടപേക്ഷിച്ചിരുന്നു. അവർ മൃഗ്യമായ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറിവെച്ചു; അതിനുപകരം ചാക്കുധരിച്ചു; കുഞ്ഞുങ്ങൾ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്നതുപോലും നിരോധിച്ചു; അതുപോലെ മൃഗങ്ങളും കന്നുകാലികളും ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞു. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു, യോനാ. 3/6-9; വീണ്ടും യോനാ. 3/10. അവിടെ ഇപ്രകാരം പറയുന്നില്ല: അപ്പവും വെള്ളവും വർജ്ജിക്കുന്നത് അവൻ കണ്ടു, അതുപോലെ ചാക്കുധരിക്കലും ചാരം പൂശലും, പ്രത്യുത, അവരുടെ ദൃഷ്ടവഴികളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ പ്രവർത്തികളുടെ ദൃഷ്ടതയെക്കുറിച്ചും അനുതപിച്ചു. അതിനാൽ, നിനുവായിലെ രാജാവ് ഇപ്രകാരം വിളംബരം ചെയ്തു: ഓരോരുവനും താന്താങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടവഴിയിൽ നിന്നും കരങ്ങളിലെ ദൃഷ്ടതയിൽ നിന്നും പിന്തിരിയട്ടെ, ഇതാണ്

നിർമ്മലമായ ഉപവാസം. നിന്നുവായക്കാർ അനുതപിക്കുകയും അവരുടെ ദുഷ്ടതയിൽ നിന്നും പിന്തിരിയുകയും ചെയ്തതുകൊണ്ട് അവരുടെ നോമ്പ് സ്വീകാര്യമായി, പ്രസ്തുത നോമ്പ് പ്രീതികരമായി, ജെസ്രായേൽക്കാരുടെ നോമ്പ് പോലെ യായിരുന്നില്ല. അതിൽ നിർദ്ദോഷിയുടെ രക്തം ചിന്തപ്പെട്ടു. (8)

പ്രിയരേ, ദുഷ്ടതകളിൽ നിന്നും പിന്തിരിയുന്ന നോമ്പ് എപ്പോഴും മേന്മയേറിയതാണ്, അപ്പവും വെള്ളവും വർജ്ജിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതും; സ്വയം എളിമപ്പെട്ടും ഒരു ഞാങ്ങണപോലെ കഴുത്തു കുനിച്ചും ചാക്കു ധരിച്ചും ചാരം പൂശിയുമുള്ള നോമ്പിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്, ഏശായാ അപ്രകാരം പറഞ്ഞിട്ടുമുണ്ട്: ആരെങ്കിലും അപ്പവും വെള്ളവും വർജ്ജിക്കുകയും ചാക്കു ധരിക്കുകയും ചാരം പൂശുകയും സ്വയം പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അയാൾ പ്രീതിജന്യനും നല്ലവനും സ്വീകാര്യനും ആയിത്തീരുന്നൂ; പക്ഷേ, അയാൾ തന്നെത്തന്നെ എളിമപ്പെടുത്തുകയും അധർമ്മികതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും വഞ്ചനയുടെ ബന്ധനങ്ങൾ അറക്കുകയും ചെയ്താൽ, അതായിരിക്കും കൂടുതൽ മെച്ചം; അപ്പോൾ സൂര്യനെപ്പോലെ അയാളുടെ വിളക്കു പ്രകാശിക്കും. അയാളുടെ നീതി അയാൾക്കുമുമ്പേ പോകും, സന്തോഷദായകമായ ഒരു പറുദീസാപോലെയും ഒരിക്കലും ഓളങ്ങൾ കുറയാത്ത വെള്ളങ്ങളുടെ ഉറവപോലെയുമായിരിക്കും അയാൾ. മുഖത്തു കരിതേച്ചും മൂന്നവനരായും തങ്ങളുടെ ഉപവാസത്തെ വിളിച്ചുപറയുന്ന കപടനാട്യക്കാരെപ്പോലെയല്ല അവൻ (9)

തെറ്റായ പ്രബോധനങ്ങളുടെ അനുയായികളെ നോക്കുവിൻ; അവ ദുഷ്ടന്റെ ഉപകരണങ്ങളാണ്. അവർ ഉപവസിക്കുന്നു, പാപങ്ങളെ അനുസ്മരിക്കുന്നു. പക്ഷേ അവർക്കു പ്രതിഫലം നൽകുവാനായി ആരുമില്ല. നമ്മുടെ നല്ലവനായ ജീവദാതാവിനെ അംഗീകരിക്കാത്ത മാർസിയോണു

---

(8) R. Graffin op. cit. Pg. 110  
(9) R. Graffin op. cit. Pg. 111

ആർ പ്രതിഫലം നൽകും? തനിക്കു അനേകം ജീവദാതാക്കൾ ഉണ്ടെന്ന് പ്രസംഗിക്കുകയും ദൈവത്തെ സമ്പൂർണ്ണൻ എന്നു തന്റെ വായ് കൊണ്ട് വിളിക്കുകയില്ലെന്നും മനസ്സു കൊണ്ട് പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യുകയില്ലെന്നും പറയുന്ന വാലന്റൈൻ ഉപവാസത്തിന് ആരു പ്രതിഫലം നൽകും. അധർമ്മികനായ മനോറസിന്റെ പ്രബോധനങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ട് അന്ധകാരത്തിൽ കഴിയുകയും കൽദായരുടേയും ബാബിലോൺകാരുടെയും രീതികൾ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ജനത്തിന് ആരു പ്രതിഫലം നൽകും? ഇവരെല്ലാം ഉപവസിക്കുന്നു; പക്ഷേ അവരുടെ ഉപവാസം സ്വീകാര്യമല്ല. (10)

സന്തോഷം, മർദ്ദോക്തവ്യവും എസ്തേറും അനുഷ്ഠിച്ച ഉപവാസം എത്രമാത്രം സ്വീകാര്യമായിരുന്നെന്നു ഞാൻ കാണിച്ചുതരാം; അത് അവരുടെ ജനങ്ങൾക്ക് രക്ഷാവാഗ്ദാനമായി ഭവിച്ചു; അവരെ അലട്ടിയിരുന്ന ഹാമാന്റെ അഹങ്കാരത്തെ അതുവഴി അവർക്കു നശിപ്പിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. അവന്റെ ദുഷ്ടത അവന്റെ തലയിലേക്കുതന്നെ തിരിഞ്ഞു. അവന്റെ നീചമായ പദം ധരിക്കാൻ അവന്റെ മേൽ തന്നെ വീണു; ഏതു വിധികല്പന അവർക്കെതിരായി ഉച്ചരിക്കുന്നതിനായവൻ ആഗ്രഹിച്ചുവോ, അതേ വിധി അവനെതിരായി ഭവിച്ചു; അവന്റെ പാപങ്ങളുടെ കൂറുകിൽ അവൻ വീണു; അവൻ ഏതു ധനത്തിൽ മതിമറന്നുവോ ആ ധനം അവനെ പിന്തുടർന്നില്ല; അവന്റെ ജ്ഞാനം അവനെ രക്ഷിച്ചതുമില്ല. ദുഷ്ടതയിൽ വളരെ പ്രാഗത്ഭ്യം അവനുണ്ടായിരുന്നു; അവന്റെ അഹങ്കാരം നിലംപരിശായി, അവന്റെ പ്രതാപം അവനെ കൈവിട്ടു; അവന്റെ പകിട്ട് ഇല്ലാതായി; അവന്റെ ധീരത നാമാവശേഷമായി; ഏതു ചമ്മട്ടി കൊണ്ട് പീഡയേൽപ്പിക്കണമെന്നവൻ താല്പര്യപ്പെട്ടോ, അതുവെച്ചുതന്നെ അവൻ അടിയേറ്റു, മററുള്ളവരുടെമേൽ ഏതു മരണം അടിച്ചേൽപ്പിക്കണമെന്നവൻ കരുതിയോ, ആ മരണം അവനു സംഭവിച്ചു; അസുവേരൂസ് രാജാവിന്റെ പ്രജകളായ യഹൂദന്മാരെ മൊത്തം കൊന്നൊടുക്കുന്നതിന

---

(10) R. Graffin op. cit. Pg. 111

വൻ ആലോചിച്ചു. മർദ്ദോക്കായിയുടേയും എസ്തേറിന്റേയും ഉപവാസം രക്ഷാവാഗ്ദാനമായി, ഹാമാൻ അസൂത്രമുനയേററു..... (11)

മൂന്നാഴ്ച നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സ്വീകാര്യമായ ഒരുപവാസം ദാനിയേലും അവന്റെ ആളുകളെപ്രതി അനുഷ്ഠിച്ചു. എഴുപതു സംവത്സരത്തിൽ കൂടുതൽ അവരുടെ പ്രവാസജീവിതം നീണ്ടുപോകാതിരിക്കാൻവേണ്ടി. ഇരുപത്തിയാറു ദിവസത്തെ തന്റെ ഉപവാസം വഴി ദൈവസന്നിധിയിൽ കേൾക്കപ്പെടുന്നതിനു ദാനിയേൽ അർഹനായി: ദാനിയേലിന്റെ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദീകരണങ്ങൾ അഫ്രാട്ടസ് നൽകുന്നുണ്ട്; സമ്രഥലപരിമിതിമൂലം ഇവിടെ അത്യുച്ഛിഷ്ടത്തിയിട്ടില്ല (12)

നമ്മുടെ സേനാവ്യൂഹങ്ങളുടെ തലവൻ ഗബ്രിയേലിനെക്കൊണ്ട് വലിയവനാണ്, മിഖായേലിനെക്കൊണ്ട് മെച്ചപ്പെട്ടവനാണ്; പേർഷ്യൻ രാജാവിനെക്കൊണ്ട് കൂടുതൽ ശക്തിമാനാണ്. അവൻ നമ്മുടെ ജീവദാതാവാണ്, നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു; നമ്മുടെ ഇടയിലേക്കുവന്നു, നമ്മുടെ മർത്യത ധരിച്ചു, സഹിച്ചു, നമ്മിൽ നിന്നും സ്വീകരിച്ച ശരീരത്തിൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടു. പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നവർക്കു സഹായം നൽകുന്നതിനുവേണ്ടി. നമുക്കുവേണ്ടി ഉപവസിച്ചു, നമ്മുടെ ശത്രുവിനെ കീഴടക്കി. നാം ഉപവസിക്കണമെന്നവിടുന്നു കല്പിച്ചു; അതുപോലെ ജാഗരണം പാലിക്കണമെന്നും; നിർമ്മലമായ ഉപവാസത്തിന്റെ ശക്തിയാൽ നാം വിശ്രമത്തിലെത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്. (13)

[അഫ്രാട്ടസ് നാലാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു സന്യാസിവര്യൻ. ബിഷപ്പായിരുന്നിരിക്കാം.]

---

(11) R. Graffin op. cit. Pg. 111  
(12) ibid. Pg. 130  
(13) ibid. op. cit. Pg. 130



XIII

ഡിഡാക്കേ \*

പന്ത്രണ്ടു അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ പ്രബോധനം പന്ത്രണ്ടു അപ്പസ്തോലന്മാർ അജ്ഞാനികൾക്കു നൽകിയ നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ഉപദേശം.

3. ഈ വാക്കുകൾ നമ്മുടെ നൽകുന്ന പാഠം ഇതാണ്: നിങ്ങളെ ശപിക്കുന്നവരെ നിങ്ങൾ അനുഗ്രഹിക്കുക; നിങ്ങളുടെ ശത്രുക്കൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ; നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുവിൻ. (1)

8. കപടനാട്യക്കാരുടെ ഉപവാസങ്ങളോടു അനുരൂപമായിത്തീരരുത് നിങ്ങളുടെ ഉപവാസങ്ങൾ. തികളാഴ്ചയും ചൊവ്വാഴ്ചയും അവർ ഉപവസിക്കുന്നു; നിങ്ങൾ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും ഉപവസിക്കണം. (2)

ബാർണബാസിന്റെ ലേഖനം \*

“ഈ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു അവൻ വീണ്ടും അവരോട് സംസാരിക്കുന്നു”. നിങ്ങളുടെ ബഹുപുരിതമായ ശബ്ദം കേൾക്കപ്പെടുന്നതിന് വേണ്ടിയാണോ നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നത്? ഞാൻ ചോദിക്കുന്നുവെന്ന് കർത്താവ് പറയുന്നു. “എനിക്ക് പ്രതികാരമായിട്ടുള്ളത് ഈ ഉപവാസമല്ലായെന്നു കർത്താവ് പറയുന്നു; സ്വയം പീഡിപ്പിക്കുകയും ഒരു ഞാണെന്നപോലെ കഴുത്തുകുനിക്കുകയും ചാക്കുധരിക്കുകയും നിങ്ങൾക്കായി ചാരം കൊണ്ടൊരു കിടക്ക ഒരുക്കുക

\* Ancient Christian Writers, edited by Johannes Quasten STD  
The Didache, The Epistle of Barnabas etc.  
Newman Press, New York.  
1. 2. Quasten op. cit. Pg. 151

യും ചെയ്താലും—അതുപോലെ സ്വീകാര്യമായ ഉപവാ  
 സമായി കരുതരുത്. പക്ഷേ, ഞങ്ങളോട് അവൻ പറയുന്നു:  
 ഇതാണെനിക്ക് സ്വീകാര്യമായ ഉപവാസമെന്നു കർത്താവു  
 പറയുന്നു; അന്യായമായ എല്ലാബന്ധങ്ങളെയും സമ്മർദ്ദം  
 ചെലുത്തി സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാവ്യാപാര ഉടമ്പടികളുടേ  
 യും കെട്ടുകൾ അഴിക്കുക, മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുക, എ  
 ല്ലാ അന്യായമായ വാഗ്ദാനചീട്ടുകളെയും കീറിക്കളയുക;  
 വിശപ്പുള്ളവരെ തീരാൻ നിന്റെ അപ്പം മുറിക്കുക; നഗ്ന  
 രായവരെ കണ്ടാൽ അവരെ വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കുക; ഭവന  
 രഹിതരെ നിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക; താഴേക്കിട  
 യിലുള്ള ആരെയെങ്കിലും കണ്ടാൽ അവനെ നിന്ദിക്ക  
 രുത്.....

വിശുദ്ധ ജോൺ ക്രിസോസ്തോം  
മാമ്മോദീന്യാസ് ഒരുക്കത്തിനുള്ള പ്രബോധനം  
അഥവാ പ്രബോധനം \*

“പ്രിയപ്പെട്ടവരെ, ഉപവാസം കഴിഞ്ഞകിലും കേ-  
തി നിലനിൽക്കട്ടെ. വിശുദ്ധമായ വിലക്കിന്റെ (നോമ്പ്)  
സമയം കടന്നുപോയെങ്കിലും, അതേക്കുറിച്ചുള്ള അനുസ്മ-  
രണ നാം എടുത്തുകളയരുത്. ആർക്കും എന്റെ ഈ ഉപ-  
ദേശത്തെക്കുറിച്ച് നീരസം തോന്നരുത്; ഞാൻ ഈ പറയു-  
ന്നത് നിങ്ങളുടെമേൽ ഉപവാസത്തിന്റെ മറ്റൊരു കാലം  
ചുമത്താനല്ല, പ്രത്യേക നിങ്ങൾ, അൽപം പിരിമുറുക്കം കൂ-  
റയ്ക്കുവാനും (വിശ്രമിക്കുവാനും) ഉപവാസത്തിന്റെ ഒരു  
പുതിയ മൂലം പ്രകടിപ്പിക്കുവാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു;  
പക്ഷേ, നിജമായ ഉപവാസം ഉപവസിക്കാത്ത ഒരുവന് ഉപ-  
വസിക്കുവാൻ കഴിയും എങ്ങനെ? പറയാം, ഒരുവശത്ത്  
നാം ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ, മറുവശത്ത് നമ്മുടെ പാപ-  
ത്തിൽ നിന്നൊഴിയാം. ഈ ഉപവാസമാണ് നമ്മുടെ സഹ-  
ായകമായിട്ടുള്ളത്, ഈ ഉപവാസം ലക്ഷ്യം വെച്ചുകൊണ്ടാ-  
ണ് നാം ആഹാരത്തിൽ നിന്നൊഴിയുന്നത്, പുണ്യത്തി-  
ന്റെ പാതയിൽ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ഓടുന്നതിനുവേ-  
ണ്ടിതന്നെ. ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തു-  
കയും ആത്മാവിനെ പാപത്തിൽ നിന്ന് കാത്തുസൂക്ഷിക്കു-  
കയും ചെയ്യുന്നതിനെ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ, നമ്മുടെ  
പ്രത്യേകമായി ശുദ്ധ ചെലുത്തുകയും അതിനനുസരണം  
പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യാം.

---

\* Ancient Christian Writers  
St John Chrysostom  
by Paul W. Harkins Phd LLD  
Newman Press, N. Y.  
Pg. 80—81.

2. ഈ രീതിയിലുള്ള ഉപവാസമായിരിക്കും നമ്മുടെ കൂട്ടുതൽ എളുപ്പമായിട്ടുള്ളത്. മറ്റൊര രീതിയെക്കുറിച്ച്, അതായത് ആഹാരം വർജ്ജിക്കുകയെന്നുള്ളത് പലരും പറയുന്നത് ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്, അവർക്ക് ആഹാരം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ താങ്ങാൻ വളരെ പ്രയാസമായി തോന്നുന്നു; ശരീരത്തിന്റെ ദുർബലമാണിതിനു കാരണം; സ്വയം പഴിച്ചുകൊണ്ട് അവർ പറയുന്നു, തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നശിക്കുകയാണ്, കൂട്ടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുകൊണ്ടും വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നതുകൊണ്ടും, എന്നെല്ലാം; ഇങ്ങനെയുള്ള യാതൊരു സ്വയം കുററമോചനവും വഴിപാപത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കലിനെക്കുറിച്ച് പറയുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ഇവയെല്ലാം ആസ്വദിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന് വേണ്ടതായ ശ്രദ്ധചെലുത്തുന്നതിനും ആത്മാവിന്റെ കാര്യത്തിൽ തക്ക അവധാനം നൽകുന്നതിനും ഒരേ സമയത്ത് കഴിയും. ഇവയിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ ഞാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നില്ല. പാപത്തിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു നിൽക്കുകയും നിരന്തരം പ്രസ്തുത വർജ്ജനയോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഈ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാലഘട്ടങ്ങളിലും യഥാർത്ഥമായ ഉപവാസം പ്രാവർത്തികമാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും; ഞാൻ മേൽവിവരിച്ച എല്ലാകാര്യങ്ങളും ക്രമാനുസൃതമായി നിങ്ങൾക്കു ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയും; പക്ഷേ പാപം ഏതുരൂപത്തിലും വിലക്കപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ പാപം ഉടലെടുക്കുന്നത് അമിതവും അനിയന്ത്രിതവുമായ ഉല്ലാസങ്ങൾ, അത്യാർത്തി, അലസത മുതലായ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. അതിനാൽ, ഞാൻ നിങ്ങളെ ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നു, ഇവ തെറ്റാണെന്ന് നമുക്കറിയാം, വിശ്രമമെടുക്കുകയെന്ന വ്യായേന, തെറ്റായവയെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം”.

XIV

ഉപവാസവും വർജ്ജനയും \*

(പുരാതന രീതി)

“നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പും ആഗ്രഹനകാലവും ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനകളോടും അവർ കൃത്യമായി ആചരിക്കുന്നു; പെസഹാ വ്യാഴാഴ്ച മുതൽ ഉയിർപ്പുവരെ അവർ എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള ആഹാരങ്ങളും വർജ്ജിക്കുന്നു; വിശുദ്ധ വാരത്തിൽ വെള്ളിയാഴ്ച രാത്രിയിൽ അവർ നിരന്തരമായി പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകി കൂടിവരുന്നു.”

“ശനിയാഴ്ചകളിൽ അവർ മാംസം വർജ്ജിക്കുന്നു; ബുധനാഴ്ചകളിലും വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും മത്സ്യവും; നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പിൽ അവർ ഒരുനേരം മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കൂ; അതും സൂര്യാസ്തമയം കഴിഞ്ഞും; നോമ്പ് അവതാം ഞായറാഴ്ച മുതൽ അവർ കാക്കുന്നു; ചാരംപൂശൽ സംബന്ധിച്ചുള്ള അനുഷ്ഠാനങ്ങളെക്കുറിച്ചൊന്നും അവർ കെറിയില്ല; നോമ്പാരംഭിക്കുന്നതും മുതൽ, അത് ലംഘിച്ചാൽ മഹറോൻ ചൊല്ലുമെന്നുള്ള ഭയത്തോടുകൂടെത്തന്നെ മുട്ട, പാൽ, വീഞ്ഞും, സ്ത്രീകളുമായുള്ള ബന്ധം ഇവ വർജ്ജിക്കുന്നു. നോമ്പിന്റെ അന്തസ്സത്ത ഇതാണെന്നാണ് പൊതുവേ ജനങ്ങളുടെ ചിന്ത. പ്രായാധിക്യമുള്ളവർ അവർക്കിഷ്ടമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. ദിവസേന മൂന്നു പ്രാവശ്യം നോമ്പിന്റെ നാല്പതു ദിവസവും അവർ ദേവാലയത്തിൽ സമ്മേളിക്കുന്നു—പ്രഭാതത്തിൽ, സന്ധ്യാസമയത്ത്, പാതിരാത്രിയിൽ. രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും എല്ലാവരും വന്നിരിക്കും. കർത്താവിന്റെ ആഗ്രഹനകാലവും ഈ രീതിയിൽ പാലിച്ചിരുന്നു. നോമ്പിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിവസം ഉപവാസവും വർജ്ജനയും ലംഘിച്ചാൽ, അതുമുതൽ ഉപവസിക്കുന്നതിന് കടമയില്ലെന്നവർ ചിന്തിച്ചിരുന്നു.

\* ഇൻഡ്യാക്കാരനായ ജോസഫിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തെ ആസ്പദമാക്കി റുള്ളിൽ; ബഹു. പ്ലാസിഡച്ചന്റെ Fontes Juris Canonici Syro-Malankarensium. FONTI Serie II Fascicolo IV, Vatican 1940]

നോമ്പിന്റെ കാലങ്ങളിൽ ഇടയ്ക്കു വരുന്ന പെരുനാളുക  
ളിലും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു; ശരീരം അതിരാവി  
ലെ ശുചിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ ഉപവാസം സാധ്യവായി കണ  
ക്കാക്കിയിരുന്നില്ല; അതുപോലെ താഴെക്കിടയിലുള്ള ഏ  
തെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിയെ സ്പർശിച്ചാലും ഉപവാസം  
അസാധ്യവായി മലബാറിലെ ആളുകൾ സാധാരണ ചിന്തി  
ക്കുമായിരുന്നു.

“ദൈവമാതാവിന്റെ ബഹുമാനാർത്ഥം ആഗസ്റ്റ് ഒന്നു  
മുതൽ സെപ്റ്റംബർ വരെയും സെപ്റ്റംബർ ഒന്നു മു  
തൽ അവളുടെ ജനനംവരെയും അവർ ഉപവാസവും വർജ്ജ  
നയും അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. പെന്തിക്കോസ്തി മുതൽ അൻപ  
തു ദിവസത്തേക്ക് വിശുദ്ധ അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ ബഹു  
മാനാർത്ഥം അവർ നോമ്പാചരിക്കുന്നു; പക്ഷേ, ഇത് ആ  
ചരിക്കുവാൻ കടമയില്ല. വലിയനോമ്പ് ആചരിക്കുന്നതി  
ന് പതിനെട്ടു ദിവസം മുമ്പ് “മൂന്നുനോമ്പ്” എന്ന പേ  
രിൽ മൂന്നു ദിവസം അവർ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു;  
ഇത് യോനാ (പ്രവാചകന്റെ)യുടെ നോമ്പ് എന്നും വിളി  
ക്കുന്നു. യേശുവിന്റെ പ്രതിരൂപമാണ് യോനാ. യോനാ  
മൂന്നുദിവസം തിമിംഗലത്തിന്റെ ഉദരത്തിൽ കിടന്ന സംഭവ  
മാണ് ഈ ദിവസങ്ങളിൽ അനുസ്മരിക്കുക. എല്ലാവർക്കും  
ഈ മൂന്നുദിവസവും ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ആഹാരം പള്ളിയിൽ വ  
ച്ചുതന്നെ ഒരുക്കപ്പെടുന്നു. നാല്പതു ദിവസമുള്ള നോ  
മ്പുകാലത്ത് വിശ്വാസികൾ പള്ളിയിൽ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു  
ചേരുമ്പോൾ, സമാധാനത്തിന്റെയും അനുസരണയുടേയും  
സൂചനയായി വൈദികന്റെ അനുഗ്രഹിക്കാനുയർത്തുന്ന  
കരങ്ങൾ തങ്ങളുടെ കരങ്ങളിൽ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് “കസ്  
തൂരി” നൽകുന്നു; “കസ്തൂരി” എന്നാണിതിനെ വിളി  
ക്കുന്നതും; പ്രായശ്ചിത്തം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരും പള്ളി  
യുടെ കൂട്ടായ്മയിൽനിന്നും തള്ളപ്പെട്ടവരും ഈ ആചാര  
ത്തിൽനിന്നും അകറ്റപ്പെടുന്നു; ഇവർക്ക് മുകളു തീർത്ത്  
മോചനം നൽകപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ, വൈദികർക്ക് “കസ്തൂ  
രി” നൽകുകയും അത് സ്വീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുക  
യെന്നതാണ് ആദ്യത്തെ ചടങ്ങ്”.

മഹേവ്യസു പറയുന്നു; “ആഗമനകാലത്തും നാല്പത്ത് ദിവസങ്ങളിലും ഉള്ള നോമ്പ് അവർ വളരെ കാര്യമായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നു; ദിവസേനയുള്ള പ്രാർത്ഥനകളിലും വിശുദ്ധ കൃതബാനകളിലും അവർ പങ്കുകൊള്ളുന്നു”.

**ഉദയംപേരൂർ സുന്നഹദോസു്**

1599-ൽ ആർച്ചുബിഷപ്പു് മെനെസിസു് വിളിച്ചുകൂട്ടി. ദൂരവ്യാപകമായ ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന ഒന്നായിരുന്നു പ്രസ്തുത സുന്നഹദോസു്. സുന്നഹദോസിന്റെ എട്ടാം സെഷനിലാണു് ഉപവാസം, വർജ്ജന ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതിപാദനങ്ങൾ; പഴയവ അംഗീകരിക്കുന്നു, പുതിയവ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

പുതിയവയിൽ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതു്, താഴെ പറയുന്ന തിരുനാളുകളുടെ തലേനാൾ (vigil) ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നുള്ളതാണു്.

- 1) മാതാവിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിനാൾ
- 2) അപ്പസ്തോലനായ വിശുദ്ധ മത്തായി
- 3) യോഹന്നാൻ സ്നാനപകർ
- 4) വിശുദ്ധ പത്രോസും പൗലോസും
- 5) വിശുദ്ധ യാക്കോബു് ശ്രീഹാ
- 6) പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണം
- 7) അപ്പസ്തോലനായ വിശുദ്ധ ബർത്തലോമിയോ
- 8) പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ ജനനം
- 9) വിശുദ്ധ കുരിശു്
- 10) അപ്പസ്തോലന്മാരായ വിശുദ്ധ യൂദായും ശിമയോനും
- 11) സകല വിശുദ്ധന്മാർ
- 12) അപ്പസ്തോലനായ വിശുദ്ധ അന്ത്രയോസു്
- 13) അപ്പസ്തോലനായ വിശുദ്ധ തോമ്മാ (ഡി.സം 20)
- 14) നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ജനനം.
- 15) നാലു റൊഗേഷൻ ദിവസങ്ങൾ.

ഉദയം പേരൂർ സുന്നഹദോസ് ബുധനാഴ്ച ഉപവാസം നിറുത്തലാക്കുകയും പകരം ശനിയാഴ്ച ഉപവാസദിനമായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും മാംസത്തിൽനിന്നും നിർബന്ധമായ വർജ്ജന അനുശാസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

“ശനിയാഴ്ച മാംസം വർജ്ജിക്കേണ്ടതും മാതൃകപാപത്തിൽ കീഴിൽ കടപ്പെട്ടതാണെന്നു സുന്നഹദോസും അനുശാസിക്കുന്നു. എങ്കിലും മുട്ട, പാൽ, വെണ്ണ, പാൽക്കട്ടി ഇവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്; മാംസം മാത്രം വർജ്ജിക്കണമെന്നു ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ, ജനങ്ങൾക്കു് ഇപ്രകാരം ചെയ്യാവുന്നതാണു്. ബുധനാഴ്ച മാംസം വർജ്ജിക്കുകയെന്ന പതിവ് ഈ രൂപതയിൽ മൊത്തമായിട്ടില്ല; ചില ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒന്നാണതു്. സുന്നഹദോസ് ഈ പതിവിനെ പ്രശംസിക്കുന്നു; അതൊരു നല്ല കീഴ്വഴക്കമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു; പക്ഷേ ചാവുദോഷത്തിൽ കീഴ് കടപ്പാടില്ലായെന്നു് അറിയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു”

സുറിയാനിക്രിസ്ത്യാനികൾ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന രീതിയെ സുന്നഹദോസ് പ്രത്യേകം പ്രശംസിക്കുന്നു.

“ഈ രൂപതയിലെ വിശ്വാസികൾ നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പു നോക്കുന്ന ശ്ലാഘനീയമായ പതിവിനെ സുന്നഹദോസ് പ്രശംസിക്കുന്നു. ഈ നോമ്പിന്റെ കാലത്തു് വിശ്വാസികൾ മുട്ട, പാലിൽനിന്നുള്ള സാധനങ്ങൾ, പാൽക്കട്ടി, മത്സ്യം, വീഞ്ഞു്, സ്ത്രീകളുമായുള്ള ലൈംഗികബന്ധം ഇവ വർജ്ജിക്കുന്നു; ഈവക കാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിലും അഭംഗുരം പാലിക്കേണ്ടതാണു്; അതുപോലെ, നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പ് അമ്പതാം ഞായറാഴ്ച കഴിഞ്ഞുള്ള തിങ്കളാഴ്ച ആരംഭിക്കുന്ന പതിവും നിലനിർത്തേണ്ടതാണു്.

(1)



**ഉപവാസസമയം**

ആഹാരം ഏതു തോതിൽ കഴിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ലത്തീൻകാരുടെ ഇടയിലുള്ള നിയമം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

“സൂന്നഹദ്ദോസു് ഇപ്രകാരം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു: നിയമപ്രകാരം നിരോധിക്കപ്പെട്ട കേഷ്യവസ്തുക്കൾ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്, അതുപോലെ അനുവദിക്കപ്പെട്ട കേഷണസാധനങ്ങൾ ദിവസത്തിൽ ഒരുതവണ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട സമയത്തേ കഴിക്കാവൂ. സൂര്യാസ്തമയം കഴിഞ്ഞു എന്തെങ്കിലും കൂടിക്കുന്നതിനു ആവശ്യമുള്ളവർക്കോ അതിനു താല്പര്യമുള്ളവർക്കോ തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ഹനിക്കാതെ എന്തെങ്കിലും ലഘുവായ ആഹാരങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ എടുക്കാവുന്നതാണു്. വൈകുന്നേരത്തെ ചെറിയ ആഹാരത്തിനു അതിന്റെ മേന്മയും അളവും നോക്കാത്തവർക്കും; ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ആഹാരത്തിനും വൈകുന്നേരമുള്ള ലഘുഭക്ഷണത്തിനും അപ്പുറമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ ഉപവാസം വളരെ ഗൗരവതരമായ വിധത്തിൽ ലംഘിച്ചുവെന്നും മാരകമായ പാപത്തിൽ വീണെന്നും മനസ്സിലാക്കട്ടെ” (2)

**ഉപവാസലംഘനം**

“ദൃഷ്ടതയാലോ ബലഹീനതയാലോ ഉപവാസം ലംഘിക്കുന്നവർപോലും, തങ്ങൾ നാല്പതു ദിവസത്തെ ഉപവാസത്തിനു കടപ്പെട്ടവരാണെന്നു ഓർമ്മിക്കട്ടെ, ഒരിക്കൽ ലംഘിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഇനിയും കാക്കുന്നതിനു കടമയില്ലെന്നു ചിന്തിക്കയും ഏതെങ്കിലും ദിവസം പിന്നെയും ലംഘിക്കുകയും ചെയ്താൽ ചാവുദോഷം കൂടുതൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയായിരിക്കും ചെയ്യുന്നതു്” (3)

**ഞായറാഴ്ചകളിൽ ഉപവാസമില്ല.**

കൂടാതെ നാല്പതുദിനനോമ്പിന്റെ അവസരത്തിലെ വലിയ തിരുന്നാളുകളിൽപോലും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നു അവർ അറിയട്ടെ; പക്ഷേ, ഒരു ക്രിസ്ത്യാനിയും ഞായറാഴ്ച ഉപവസിക്കാൻ പാടില്ല” (4)

---

2—4: Synod VIII / 11, 12 Fonti pg. 237

**ഉപവാസിക്കുന്നതിൽനിന്നും ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവർ**

“ഉപവാസത്തിന്റെ കല്പന താഴെ പറയുന്നവരെ കടപ്പെടുത്തുന്നില്ലായെന്നു സുന്നഹദോസ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു: 21 വയസ്സുപ്രായം എത്താത്ത ബാലികാബാലന്മാരും യുവാക്കളും; വളരെ പ്രായം ചെന്നവരായി, ശക്തി ക്ഷയിച്ചവർ; രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ; മൂലയൂട്ടുന്നവർ, ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ആവശ്യംകൊണ്ടും കടമകൊണ്ടും കഠിന വേല ചെയ്യുന്നവർ, പ്രത്യേകിച്ചു ഉപവാസിക്കുന്നവർ; തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെഹനിക്കാതെ അത്തരം വേലകളിൽ ഏർപ്പെടാൻ നിവർത്തിയില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ, മേൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവർ വിലക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. അനുവദിക്കപ്പെട്ടത് മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കാവൂ. ഈ വർജ്ജനയിൽനിന്നു രോഗികളും ഗർഭിണികളും ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു” (5)

**ഉപവാസത്തിനു മുമ്പ് ശരീരശുചീകരണത്തെപ്പറ്റി.**

“വിജാതീയരുടെ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ ആദരിച്ച് തങ്ങളുടെ ഉപവാസം സാധുവാക്കണമെങ്കിൽ രാവിലെ ശരീരം ശുചിയാക്കിയിരിക്കണമെന്നും അധഃകൃതവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ആരെങ്കിലും സ്പർശിച്ചാൽ ഉപവാസം അസാധുവാകുമെന്നും ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ മൂഢമായ അഭിപ്രായത്തെ സുന്നഹദോസ് തള്ളിക്കളയുന്നു. നായൻമാർ ഇപ്പോഴും ഉപവാസത്തിനു ശുചീകരണം നടത്തുന്നു”. (6)

**ലത്തീൻകാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പിലുള്ള ചാരംപുശൽ സുറിയാനിക്കാർക്കുനിർബന്ധിതമാക്കുന്നു**

“ഈ രൂപതയിൽ നിലവിലുള്ള പതിവ്, അതായത് അൻപതാം ഞായറാഴ്ച കഴിഞ്ഞുവരുന്ന തിങ്കളാഴ്ച നാലുപതുദിന നോമ്പാരംഭിക്കുന്ന ശ്യാഘനീയമായ പതിവ് സുന്നഹദോസ് അംഗീകരിക്കുന്നെങ്കിലും, റോമൻ റീത്തുവാലെയ

5, 6: Synod VIII / 12, 13 Fonti pg. 237

നൂസരിച്ചു സുറിയാനിയിലേക്കു പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ക്രമമനുസരിച്ചു, ബുധനാഴ്ച ചാരം പൂശേണ്ടതാണെന്നു ഈ സുന്നഹദോസ് തീരുമാനിക്കുന്നു. തലേയാണ്ടിൽ കുരുത്തോലതിരുനാളിനുപയോഗിച്ച കുരുത്തോലകൾ കഴിയുന്നത്ര കത്തിച്ചു ചാരമുണ്ടാക്കുന്നതിനു ബഹുമാനപ്പെട്ട വൈദികർ ശ്രദ്ധിക്കണം. (7)

**ഉപവാസത്തിനും വർജ്ജനയ്ക്കും തിരുനാളാചരണത്തിനുമുള്ള കാലനിർണ്ണയം**

“വൈകുന്നേരം മുതൽ വൈകുന്നേരംവരെ ഉപവാസിക്കുകയും കഠിന വേലകളിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞുനിലക്കുകയും ചെയ്താൽ തങ്ങൾ സഭയുടെ കല്പനകൾ ആചരിക്കുന്നുവെന്നു ചിന്തിക്കുന്നവർക്കു തെറ്റിപ്പോയി. മുഴുവൻ ദിവസത്തേക്കു അവർ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നില്ല; കടപ്പെട്ട തിരുനാൾ മുഴുവൻ ദിവസത്തേക്കു ആചരിക്കുന്നുമില്ല.... കൂടാതെ, ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നവർ സഭ തള്ളിക്കളഞ്ഞിട്ടുള്ള യഹൂദരുടെ പതിവുകളും ക്രമങ്ങളും അനുകരിക്കുന്നവരാണു്. (8)

“വിലക്കപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ മാംസം വർജ്ജിക്കുന്നതും ഉപവാസം പാലിക്കുന്നതും തിരുനാളുകൾ ആഘോഷിക്കുന്നതും ആയി ദിവസങ്ങൾ കണക്കാക്കേണ്ടതു് പാതിരാത്രി മുതൽ പാതിരാത്രിവരെയാണെന്നു് സുന്നഹദോസ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. (9)

“ആധുനിക യാക്കോബായക്കാരുടെയിടയിൽ ഉദയം പേരൂർ സുന്നഹദോസ്, ഉപവാസം, വർജ്ജന, അവ പാലിക്കേണ്ട വിധം ഇവയെക്കുറിച്ചു നൽകിയിട്ടുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ ഏ. ഡി. 1686 വരെ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. (10)

“1732-ൽ മലബാറിൽനിന്നുമുള്ള ഒരു യാക്കോബായക്കാരൻ, ശെമ്മാശൻ അബ്രഹാം, ഒരു പ്രാർത്ഥനാപുസ്തകം

---

7, 8, 9: Synod VIII/14, 16: Fonti pg. 238  
10; Placid, Fonti pg. 239

കമെഴുതി; പ്രസ്തുത പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്തിൽ ഇപ്രകാരം എഴുതിയിരിക്കുന്നു. “കൊല്ലവർഷം 740-ൽ (ഏ. ഡി. 1565) ഏബ്രഹാം മെത്രാപ്പോലീത്താവന; അദ്ദേഹത്തിന്റെ മരണശേഷം, സുറിയാനിക്കാരുടെ അനുഷ്ഠാനരീതികളെല്ലാം അവർ മാറ്റി; ഉപവാസം, കുർബ്ബാന, തിരുനാൾ. പോർത്തുഗീസ് പാഷണ്ഡതക്കാർ..... കൊല്ലവർഷം 891 (1686 ഏ. ഡി.) നൂ ശേഷം ഓർത്തഡോക്സ് സുറിയാനിക്കാരുടെ അനുഷ്ഠാനരീതികൾ പഴയതുപോലെ ആയി: കുർബ്ബാന, ഉപവാസം, തിരുനാൾ....” (11)

ഉദയംപേരൂർ സുന്നഹദോസ് ചില പഴയ ഉപവാസങ്ങളെ വിട്ടുകളഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഫാ. പ്ലാസിയറിന്റെ വാക്കുകളിൽ “നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ രൂപാന്തരത്തിലുണ്ടായ നൂതനസഭയ്ക്ക് ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചോ നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ജനനത്തിലുണ്ടായ കഴിഞ്ഞുള്ള ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചോ ഈ രേഖകളിൽ ഒന്നും കാണുന്നില്ല. ഈശോസഭാ വൈദികനായ അന്റോണിയോ ഡി മൊൻറ് സെരാട്ടെ 1579 ജനുവരി 12-ാം തീയതി ഇപ്രകാരം എഴുതി “മാർത്തോമ്മാ ക്രിസ്ത്യാനികൾ താഴെ പറയുന്ന കാലങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കുന്നു: ആഗമനകാലം, വലിയനോമ്പ്, മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തിന് പന്ത്രണ്ട് ദിവസം മുമ്പ്, മൂന്നുദിവസം, എനിക്കറിയില്ല എപ്പോഴെന്ന്, (അവരുടെ ആർച്ചുബിഷപ്പിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഈ മൂന്നു ദിവസത്തെ ഉപവാസം സിറിയായിൽ വലിയൊരു മഹാരോഗം പിടിപെട്ടപ്പോൾ, ഒരു പാത്രീയർക്കീസ് തന്റെ പള്ളികളിലെല്ലാം ഈ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചുകൊള്ളാമെന്ന് വ്രതമെടുത്തതാണ്.—യോനാപ്രവാചകന്റെ ഉപവാസമെന്നാണ് അതിനെ വിളിച്ചത്). അവർ ഉപവസിക്കുകയും ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിലെ രൂപാന്തരത്തിനാൽ ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രിസ്തുമസ്സിനു ശേഷം പന്ത്രണ്ടു അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ ബഹുമാനാർത്ഥം പന്ത്രണ്ടു വെള്ളിയാഴ്ചകൾ ഉപവസിക്കണം. ബാക്കി തിരുനാളുകൾക്ക് നമ്മുടെ കലണ്ടറുമായി ഒത്തുപോകുന്നില്ല”. (ഈശോ സഭയുടെ ആർക്കൈവ്സ് വാല്യം 33. ഫോളിയോ 179) (12)

11, 12: Placid, Fonti pg. 239

XV

ബാർ എബ്രായയുടെ നോമോ കാനോൻ അനുസരിച്ച് യാക്കോബായക്കാരുടെ ഇടയിൽ നിലവിലുള്ള നോമ്പുകൾ ഉപവാസങ്ങൾ Fonti (Placid) യിൽ നിന്നും ബാർ എബ്രായയിൽ നിന്നും.—അഞ്ചാം പുസ്തകം

1: നിയമം: അഞ്ചു നോമ്പുകൾ, എല്ലാ ആഴ്ചയിലും ബുധനും വെള്ളിയുമുള്ള നോമ്പു കൂടാതെ ആണ്ടുവട്ടത്തിൽ ഞങ്ങൾ നോമ്പു നോൽക്കുന്നു: നാല്പതു ദിവസത്തെ വലിയ നോമ്പ്: അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പ്, പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ്, ജനനത്തിരുന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ്, നിന്നുവയരുടെ നോമ്പ്. (1)

2. നാല്പതുദിനനോമ്പ് നാല്പത്തിയെട്ടു ദിവസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കുന്നു. പീഡാനുഭവത്തിന്റെ വിശുദ്ധ വാരം കാരണമാണ് എട്ടു ദിവസംകൂടി ചേർത്തിട്ടുള്ളത്. നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളെ കൂടുതൽ കർശനമായി പീഡിപ്പിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം. ഈ നോമ്പ് മലബാറിൽ അമ്പത് നോമ്പ് എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. (2)

3. “നിയമം: അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പ് പെന്തിക്കോസ്തി കഴിഞ്ഞുള്ള തിങ്കളാഴ്ച ആരംഭിച്ച് 29 ജൂണിന് അതായത് അപ്പസ്തോലന്മാരിൽ പ്രധാനിയുടെ തിരുന്നാളിൽ അവസാനിക്കുന്നു”. (3)

4. “നിയമം: പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ നോമ്പ് ആഗസ്റ്റ് 01 ഒന്നാം തീയതി ആരംഭിച്ചു ഫുറ മുൻവരെ നീണ്ടു നില്ക്കുന്നു. വർജ്ജന പെരുനാളോടുകൂടി അവസാനിക്കുന്നു.” (4)

5. “യേശുവിന്റെ ജനനത്തിരുന്നാളോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പ് സന്യാസികൾ നവംബർ പതിനഞ്ചു മുതൽ ആചരിക്കുന്നു. അതായത് നാല്പതു ദിവസത്തേക്ക്; പൊതുവെ പാശ്ചാത്യദേശത്ത് വിശ്വാസികൾ ഡിസംബർ പത്തു മുതൽ, അതായത് രണ്ടാഴ്ചത്തേക്ക് ആചരിക്കുന്നു. അതേ സമയം കിഴക്ക് ഡിസംബർ ഒന്നു മുതൽ ആചരിക്കുന്നു”. “മലബാറിൽ ഇതിനെ 25 നോമ്പ് എന്നു വിളിക്കുന്നു”. (5)

6. “നിന്ദുവായക്കാരുടെ നോമ്പ് (നാല്പതു ദിവസത്തെ) വലിയനോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിന് മൂന്നാഴ്ച മുമ്പായുള്ള തികളാഴ്ച ആരംഭിച്ചു അതേ ആഴ്ചയിൽ വ്യാഴാഴ്ച രാവിലെ വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു, അതായത് മൂന്നു പൂർണ്ണദിവസത്തേക്ക്”. (6)

**ഏതെല്ലാം ആഹാരം വർജ്ജിക്കണം, ആരും കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, എങ്ങിനെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു, ലംഘിക്കുന്നു എന്നിവയെപ്പറ്റി:-**

“മുട്ട, പാൽ, പാൽക്കട്ടി എന്നിവ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും പാടില്ല; നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പിൽ മാത്രമേ മത്സ്യവും വീഞ്ഞും വിശ്വാസികൾ വർജ്ജിക്കേണ്ടതുള്ളൂ; സന്യാസികൾ എണ്ണയും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്”. (7)

“നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പിൽ തന്റെ സ്നേഹിതനു മായി വീഞ്ഞു കൂടിക്കുന്നതിന് ഒരു വിശ്വാസിക്കും വൈദികൻ ഇളവു കൊടുക്കാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു”. (8)

വൈദികനോ, ശൈഖാശനോ, ഇരുപതു വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള വിശ്വാസിയായ സ്ത്രീയോ, പുരുഷനോ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയുമുള്ള നോമ്പും, പെന്തിക്കോസ്തിക്കുമുന്പുള്ള 50 ദിവസങ്ങളിലെ തൊഴിച്ചും, ലംഘിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. രോഗിയായോ, അവശനായോ, ശയ്യാവലംബിയായോ, ഗർഭിണിയായോ, മുലയൂട്ടുന്നവളായോ ആയവർക്കുള്ളവുണ്ടും. (9)

**എപ്പോഴാണ് ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കുക**

“നാല്പതുദിനനോമ്പിന്റെ സാധാരണദിവസങ്ങളിൽ ഒൻപതാം മണിക്കു മുമ്പും ക്രിസ്ത്യാനികൾ ഉപവാസം അവസാനിപ്പിച്ചുകൂടാ; നാല്പതുദിനനോമ്പിലെ ശനിയും ഞായറും, അതുപോലെ 'മറൊല്ലാ നോമ്പിന്റെ ദിവസങ്ങളിലും ഉച്ചവരെ കാക്കണം. നാല്പതു ദിനനോമ്പിനുവെളിയിൽ, ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും ഒരു വിശ്വാസിയും സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പും വിലക്കപ്പെട്ട യാതൊരാഹാരവും കഴിച്ചുകൂടാ, വൈകുന്നേരം വർജ്ജന ലംഘിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, രാവിലെവരെ പാലിക്കണം.” (10)

“അപ്പസ്തോലികാനോനാകൾക്കനുസൃതമായി, ശനിയാഴ്ചയും ഉപവാസം ഒഴിവാക്കാൻ അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ടും; കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ച കൂടുതലായി കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഈ അനുവാദം. തൻമൂലം നിയമത്തിനു വെളിയിൽ രാവിലെ ആഹാരം കഴിക്കുക അനുവദനീയമല്ല.” (11)

“മൂന്നാംമണിക്കും ദിവ്യബലി അർപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ വളരെ പൂർണ്ണമായി അതിന്റെ എല്ലാ പ്രാർത്ഥനകളും അർപ്പിക്കണം. മദ്യാനുഭവമോ മോശാക്കും യുതിയിലാരും ദൈവാലയത്തിനു വെളിയിൽ പോകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. വൈകുന്നേരംവരെയുള്ള ഉപവാസമാണ് ഉപവാസമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നതും. ഉച്ചവരെ മാത്രമെ ഉപവാസം കാക്കുന്നുള്ളൂ എങ്കിൽ ഉപവാസമായി കണക്കാക്കപ്പെടുകയില്ല”. (12)

“നാല്പതു നോമ്പിൽ, ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയും മല്ലാതെ കുർബാന അർപ്പിക്കുവാൻ പാടില്ല”. (13)

നാല്പതു നോമ്പിൽ പെരുന്നാളാഘോഷങ്ങൾ പാടില്ല; ജന്മദിനാഘോഷങ്ങളും പാടില്ല; നാല്പതുനോമ്പിന്റെ അവസരങ്ങളിൽ ശനിയാഴ്ചയോ ഞായറാഴ്ചയോ മാത്രമെ അനുസ്മരണകളോ, ആഘോഷങ്ങളോ പാടുള്ളൂ”. (14)

“ശനിയാഴ്ചയോ, ഞായറാഴ്ചയോ ഉപവസിക്കുന്ന ക്ലേരിയുണ്ടെങ്കിൽ, അയാളെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടനാക്കുക; ദുഃഖ ശനിയാഴ്ച ഉപവസിക്കാം” (15)

“സൂത്രീയോ, പുരുഷനോ ആയ ഒരു വിശ്വാസിയും ദുഃഖശനിയാഴ്ചയൊഴിച്ചു മറെറാരു ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയും ഉപവസിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല”. (16)

“അമ്പതു നോമ്പിൽ എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും വൈദികരും അത്മായരും ദൈവാലയത്തിൽ കൂടുകയും അവരവരുടെ സ്ഥാനത്തിനനുസരിച്ചു കർമ്മങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുകയും വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം വായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.” (17)

“ആണ്ടുവട്ടത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്ന നോമ്പുകൾ അഞ്ചാണു്;

- 1) അൻപതു നോമ്പ്- ഏഴാഴ്ചകൾ നീണ്ടു നിലക്കുന്നു, കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ചയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
- 2) ഇരുപത്തിയഞ്ചുനോമ്പു്— ക്രിസ്തു മസ്സോടു കൂടി തീരുന്നു.
- 3) പതിനഞ്ചു നോമ്പ് — ആഗസ്റ്റു 15-ാം — തീയതി തീരുന്നു.



- പരിശുദ്ധ മാതാവി
- റ്റൻ സ്വർഗ്ഗാരോപണ
- തിരുനാളോടുകൂടി.

- 4) പതിമൂന്നു നോമ്പ് — അപ്പസ്തോലൻമാരു
- ടെ നോമ്പ്. ജൂൺ
  - മാസത്തിൽവിശുദ്ധ
  - പത്രോസ്, പൗലോ
  - സ് ശ്ലീഹൻമാരുടെ
  - തിരുനാളോടുകൂടി
  - അവസാനിക്കുന്നു. (18)

5) മൂന്നുനോമ്പ്- നിന്നുവായരുടെ നോമ്പിൻറെ അനുകരണം.

എല്ലാ ബുധനായ്ചെയ്യും വെള്ളിയാഴ്ചയും ഉപവാസ ദിവസമാണു്; ഉയിർപ്പു കഴിഞ്ഞു് പെന്തിക്കോസ്തിവരെയുള്ള ബുധനാഴ്ചകളിലും ഉപവാസമില്ല. ഉപവാസത്തിൻറെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും മാംസം, മത്സ്യം ആദിയായവ വർജ്ജിക്കുവാൻ കടമയുണ്ടു്. ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയുംമൊഴിച്ചു് അമ്പതു നോമ്പിൻറെ ബാക്കിയുള്ള എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും ഉച്ച കഴിഞ്ഞു് മൂന്നു മണിവരെയോ, ഉച്ചവരെയോ എല്ലാത്തരം ആഹാരങ്ങളും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണു്. (19)

മലബാറിലെ മെത്രാപ്പോലീത്താമാർ 1892 എപ്രിൽ 25-നു് നൽകിയ നിയമസംഹിതയിൽനിന്നു്, (20)

“ആണ്ടുവട്ടമുള്ള അഞ്ചു നോമ്പുകളിൽ, വലിയ നോമ്പും മൂന്നു നോമ്പും, പഴയതുപോലെ വളരെ കർശനമായി പാലിക്കേണ്ടതാണു്. വിലക്കുപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മത്സ്യം, മാംസം, വെണ്ണ ആദിയായവയും പാലും ലഹരി പാനീയങ്ങളും വർജ്ജിക്കയും ഉച്ച കഴിഞ്ഞു മൂന്നുമണി

വരെയോ, ഉച്ചവരെയോ പൂർണ്ണ ഉപവാസം കാക്കുകയും  
 വേണം. ആഗമനകാലത്തെ നോമ്പിന്റെ അവസരത്തിലും  
 അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പിന്റെ സമയത്തും പരിശു  
 ദ്ധ കന്യകാമാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തോടനുബ  
 ന്ധിച്ചുള്ള നോമ്പിന്റെ സമയത്തും അന്ത്യോഖ്യായിൽ  
 നിന്നും മെത്രാൻമാർ വരുന്നതുകൊണ്ടു് കാനോനാകര അ  
 നുസരിച്ചു മത്സ്യം ഉപയോഗിക്കാം; പാത്രിയർക്കീസു്  
 ബാവാ അതിനു സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു് ജൂൺ ആഗ  
 സ്റ്റം, ഡിസംബർ എന്നീ മാസങ്ങളിലെ നോമ്പുകൾ ബു  
 ധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും പോലെ പരിഗണിക്കപ്പെ  
 ടാവുന്നതാണു്. ഭാവിയിൽ ഈ നോമ്പുകളിൽ മത്സ്യം  
 കേഴിക്കുന്നതിനു് വിലക്കുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.” (21)

XVI

1940 തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപതയിലും  
തിരുവല്ലാരൂപതയിലും നിലവിലിരുന്ന  
ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും വർജ്ജന  
യെക്കുറിച്ചുമുള്ള നിയമങ്ങൾ \*

തിരുവല്ലാ രൂപതയിൽ

“സീറോ-മലങ്കര സഭയിൽ 5 നോമ്പുകളാണുള്ളതു്.

- 1) മൂന്നു നോമ്പ് 2) അമ്പതു നോമ്പ് 3) അപ്പ
- സ്തോലൻമാരുടെ നോമ്പ് 4) പതിനഞ്ചു നോമ്പ്.
- 5) ഇരുപത്തിയഞ്ചു നോമ്പ്.

പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ ജനനത്തിരുന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള എട്ടു നോമ്പ്, പാലിക്കാൻ കടമയില്ലെങ്കിലും കന്യകകൾക്കു പ്രത്യേകമായിട്ടുള്ളതാണു്; മുകളിൽ പറഞ്ഞ ആദ്യത്തെ രണ്ടു നോമ്പുകൾ എല്ലാ വർഷവും ഒരേ തീയതിയിൽ ആരംഭിക്കുകയില്ല; ഓരോ വർഷവുമുള്ള കലണ്ടർ പ്രകാരം അവ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണു്. മറ്റു നോമ്പുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതു് എല്ലാ വർഷവും ഒരേ തീയതിയിൽ തന്നെയാണു്.

---

\* Placid, Fonti pgs. 244-248.

അപ്പസ്തോലൻമാരുടെ നോമ്പ് ജൂൺ 16-ന് ആരംഭിച്ചു് അതേ മാസം 29-ന് അവസാനിക്കും; പതിനഞ്ചു നോമ്പു് ആഗസ്റ്റ് ഒന്നാം തീയതി ആരംഭിച്ചു അതേ മാസം പതിനഞ്ചാം തീയതി അവസാനിക്കും. 25 നോമ്പു് ഡിസംബർ ഒന്നാം തീയതി ആരംഭിച്ചു് അതേ മാസം 25-ാം തീയതി അവസാനിക്കും. എട്ടു നോമ്പു് സെപ്റ്റംബർ ഒന്നാം തീയതി ആരംഭിച്ചു് അതേ മാസം എട്ടാം തീയതി അവസാനിക്കും”

“ വലിയ നോമ്പിൽ ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയും വിശുദ്ധ കൂർബാന ചൊല്ലാവുന്നതാണു്. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ വിശുദ്ധ കൂർബാന ചൊല്ലുകയോ കാസാറുശ്മാ നടത്തുകയോ ചെയ്യാം. കാസാറുശ്മാ നടത്തുന്നതിനു് കൂർബാന ധർമ്മം സ്വീകരിക്കാൻ പാടില്ല. ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച കൂർബാന പാടില്ല; കാസാറുശ്മായാകാം.

“നോമ്പിൽ എല്ലാ ദിവസവും ആണ്ടുവട്ടത്തിൽ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും മാംസവും മുട്ടയും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണു്. പാലും പാലിൽനിന്നുമുള്ള സാധനങ്ങളും മത്സ്യവും വർജ്ജിപ്പില്ലെങ്കിലും പാപമാകയില്ല.

“കഷ്ടാനുഭവയാഴ്ച ആരംഭിക്കുന്ന ഞായറാഴ്ചക്കു മുമ്പുള്ള വെള്ളിയാഴ്ച മുതൽ (നാല്പതാം വെള്ളി) ഉയിർപ്പുവരെ കർശനമായും മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ, മുട്ട പാലിൽനിന്നുള്ളവ, ഇവ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണു്. അമ്പതു നോമ്പിലെ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും മൂന്നു നോമ്പിലെ എല്ലാ ദിവസവും ഉച്ച വരെ എല്ലാത്തരം ആഹാരവും വർജ്ജിക്കണം.

“നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട പ്രാർത്ഥനകൾ നോമ്പിൽ എല്ലാ ദിവസവും ചൊല്ലണം”

“ ശാരീരികമായി കാനിനാഭ്യധാനം ചെയ്യുന്നവർ ഉപവസിക്കേണ്ടതില്ല. പൈതങ്ങൾ, പ്രായാധിക്യമുള്ളവർ, രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, വഴിയാത്രക്കാർ ഇവർക്കു ഉപവസിക്കാൻ കടമയില്ല.

“അന്യ റീത്തുകളിലെ കത്തോലിക്കരുടെ ഭവനങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന അതിഥികൾക്കും ആതിഥേയരുടെ രീതി അനുസരിച്ചും ഉപവസിക്കുന്നതിനും അതുപോലെ ബാക്കിയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും അനുവാദമുണ്ടു്.

“നോമ്പിന്റെ നാളുകളിൽ ദാമ്പത്യജീവിതത്തിനടുത്ത സംയോഗബന്ധങ്ങൾ പാടില്ല.

“ഈ നിയമങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുവാൻ തങ്ങളുടെ ശാരീരികസ്ഥിതി അനുവദിക്കുകയില്ലെന്നു് തോന്നുന്നവർ മേലദ്ധ്യക്ഷനേയോ, അദ്ദേഹം അധികാരപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള വൈദികനേയോ അറിയിക്കേണ്ടതാണു്. അദ്ദേഹത്തിൽ നിന്നും ഇളവു കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ, ആരും നിയമത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാ” (1)

**തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപതയിൽ \***

താഴെ പറയുന്ന നോമ്പുകൾ പാലിച്ചാൽ മതിയാവും.

“സീറോ-മലങ്കരസഭയിൽ അഞ്ചു നോമ്പുകൾ പാലിക്കപ്പെടുന്നു”. അവ: 1) 25 നോമ്പ്, 2) മൂന്നു നോമ്പ്, 3) അമ്പതു നോമ്പ്, 4) അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പ്, 5) പതിനഞ്ചു നോമ്പ്.

പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ ജനനത്തിരുനാളിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള എട്ട് നോമ്പ് കടപ്പെട്ടതല്ലെങ്കിലും കന്യകമാർ പ്രത്യേകമായ വിധത്തിൽ അതാചരിക്കുന്നു.

“അമ്പതു നോമ്പിന്റേയും മൂന്നു നോമ്പിന്റേയും ദിവസങ്ങൾ മാറിവരും; ഓരോ വർഷത്തേയും കലണ്ടറനുസരിച്ച് പാലിക്കേണ്ടതാണു്. മറ്റു നോമ്പുകൾ ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടർ അനുസരിച്ച് നിശ്ചിത ദിവസങ്ങളിൽ ആചരിക്കേണ്ടതാണു്”.

---

(1) Placid Fonti pg. 245.  
മാർ തെയോഫിലോസ് സെപ്റ്റംബർ 28, 1931.)

\* Placid, Fonti, Pg. 246

“അപ്പസ്തോലന്മാരുടെ നോമ്പ് ജൂൺ 16-ന് ആരംഭിച്ചു അതേ മാസം 29-ന് അവസാനിക്കുന്നു.

“പതിനഞ്ചു നോമ്പ് ആഗസ്റ്റ് ഒന്നിന് ആരംഭിച്ചു അതേ മാസം 15-ാം തീയതി അവസാനിക്കുന്നു.

“25 നോമ്പ് ഡിസംബർ ഒന്നിന് ആരംഭിച്ചു അതേ മാസം 25-ാം തീയതി അവസാനിക്കുന്നു.

“എട്ടു നോമ്പ് സെപ്തംബർ ഒന്നിന് ആരംഭിച്ചു അതേ മാസം എട്ടാം തീയതി അവസാനിക്കുന്നു.

[സന്യസ്തർ പുതുഞായറാഴ്ച മുതൽ പെന്തിക്കോസ്തിവരെ നോമ്പുനോക്കുന്നു; ഇതുകടപ്പെട്ടതല്ല; എങ്കിലും അനുഗ്രഹപ്രദമാണ്].

“25 നോമ്പിൽ ഉപവാസം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല; അതുപോലെ പതിമൂന്നു നോമ്പിലും പതിനഞ്ചു നോമ്പിലും. അമ്പതു നോമ്പിൽ (~~ഉപവാസം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല~~) നാല്പതാം വെള്ളിയാഴ്ചവരെ; പക്ഷേ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും ഉപവസിക്കണം; മാംസം വർജ്ജിക്കണം; മത്സ്യം, പാൽ, മുട്ട, മുതലായവ അനുവദനീയമാണ്”.

“അമ്പതു നോമ്പിൽ, കുറഞ്ഞത് എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും മൂന്നു നോമ്പിന്റെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും രോഗികളല്ലാത്ത, 20 വയസ്സിനുമേൽ അറുപതു വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള എല്ലാവരും ഇനിയും പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിൽ ഉപവസിക്കേണ്ടതാണ്. ശാരീരികമായി കഠിനാഭ്യാനം ചെയ്യുന്നവർ ഉപവസിക്കേണ്ടതില്ല.

1. “ഉച്ചവരെ യാതൊരാഹാരമോ പാനീയമോ എടുക്കാതിരിക്കുക. ഉച്ചയ്ക്കു കഞ്ഞിയോ മറ്റൊന്നെങ്കിലും ലഘുവായുള്ള ആഹാരമോ കഴിക്കുക. സന്ധ്യയ്ക്ക് കട്ടിയായുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാം; വിലക്കപ്പെട്ട ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക. (ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതായി തോന്നുന്നെങ്കിൽ രാവിലെ വളരെ ലഘുവായി എന്തെങ്കിലും കഴിക്കാം”).

2. “ഉച്ചവരെ യാതൊരാഹാരവും പാനീയവും കഴിക്കരുത്. ഉച്ചയ്ക്ക് കട്ടിയുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാം. സന്ധ്യയ്ക്ക് ലഘുഭക്ഷണവും പാനീയവും; വിലക്കപ്പെട്ട ആഹാര സാധനങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പാടില്ല. (തീരെ നിവർത്തിയില്ലായെന്നു തോന്നുകയാണെങ്കിൽ രാവിലെ അല്പം എന്തെങ്കിലും കഴിക്കാം.)”

3. “മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിൽ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആളിന് ഉപവാസത്തിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതി കൈക്കൊണ്ടാൽ മതി”.

“വലിയനോമ്പിൽ നാല്പതാം വെള്ളിയാഴ്ച മുതൽ ഉയിർപ്പു തിരുനാൾവരെ മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, പാൽ, പാലിൽനിന്നുള്ളവ, ഇവ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്.

“നോമ്പിന്റെ നിർദ്ദിഷ്ടഭിക്ഷുസങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായി നൽകപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തേണ്ടതാണ്.

“21 വയസ്സിനു താഴെ, അറുപതു വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ, രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, വഴിയാത്രക്കാർ എന്നിവർ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു കത്തോലിക്കാ രീതിയിലെ ഭവനത്തിൽ വസിക്കുന്ന അതിഥി താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലെ ആളുകൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉപവാസവും മറ്റു കാര്യങ്ങളും ആചരിച്ചാൽ മതിയാവും.”

“നോമ്പിന്റെ കാലങ്ങളിൽ വൈവാഹിക സംയോഗങ്ങളിലേർപ്പെടാതിരിക്കുന്നത് കൃത്യത ആശാസ്യകരമാണ്”.

“ആണ്ടുവട്ടത്തിൽ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും വെള്ളിയാഴ്ചയും മാംസം വർജ്ജിക്കണം; ഉയിർപ്പുമുതൽ പെന്തിക്കോസ്തിവരെയുള്ള കാലങ്ങളിലെ ബുധനാഴ്ചകളും വെള്ളിയാഴ്ചകളും ഈ നിയമം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതില്ല. പാൽ,

പാലിൽനിന്നുള്ളവ, മത്സ്യം, മുട്ട, ഇവ വർജ്ജിക്കാൻ കടപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും വർജ്ജിക്കുന്നത് കൂടുതൽ പുണ്യകരമാണ്”.

“നോമ്പിൽ മാംസം മുതലായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വില്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ നിന്ന് തക്കകാരണത്താൽ ഇളവുനൽകുന്നതിന് വികാരിക്ക് (ഇടവക വികാരി) അനുവാദമുണ്ട്”.

“വലിയ നോമ്പിൽ (അതായത് അമ്പതു നോമ്പിൽ) ശനിയാഴ്ചയും ഞായറാഴ്ചയും വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കണം. നമ്മുടെ പ്രത്യേകമായ അനുവാദമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റു ദിവസങ്ങളിലും വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കാം. കാസറൂശ്ച വിശുദ്ധ ബലിയർപ്പണം അല്ലാത്തതിനാൽ, അതിന് കുർബാനധർമ്മം സ്വീകരിക്കാൻ പാടില്ല; വലിയ ആഴ്ചയിലെ വെള്ളിയാഴ്ച വിശുദ്ധ കുർബാന പാടില്ല; കാസറൂശ്ച നടത്താം. മൂന്നുനോമ്പിൽ മൂന്നാം ദിവസം ഉച്ചയ്ക്കുമാത്രമേ സാധാരണയായി കുർബാന ചൊല്ലാറുള്ളൂ. നമ്മുടെ പ്രത്യേകമായ അനുവാദത്തോടെ എല്ലാദിവസവും ചൊല്ലാം; അല്ലെങ്കിൽ കാസറൂശ്ച നടത്താം. 1937-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സീറോ മലങ്കര കത്തോലിക്കരുടെ പ്രാർത്ഥനാക്രമത്തിൽ (മാർ ഇവാന്റിയോസിന്റെ അംഗീകാരത്തോടുകൂടിയുള്ളത്) ഇപ്രകാരം പറയുന്നു”:

“നോമ്പുകാലത്ത് മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ട, പാൽ പാലിൽനിന്നുള്ളവ, ഇവ വർജ്ജിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പക്ഷേ താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിലേകിലും വർജ്ജന പാലിക്കേണ്ടതാണ്”.

“എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും എല്ലാ നോമ്പിലും സകലരും മാംസം വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. മൂന്നു നോമ്പു കഴിഞ്ഞുള്ള പതിനെട്ടു ദിവസങ്ങളിലും, (അമ്പതു നോമ്പിനുമുമ്പ്) ഉയിർപ്പുകഴിഞ്ഞു പെന്തിക്കോസ്തിവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും ഈ വർജ്ജന ആരേയും ബാധിക്കില്ല.



“മൂന്നുനോമ്പിലും വലിയ നോമ്പിലെ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും നാൽപ്പതാം വെള്ളിയാഴ്ച മുതൽ ഉയിർപ്പുവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും എല്ലാവരും മാംസം, മുട്ട, മത്സ്യം, പാൽ, പാലിൽ നിന്നുള്ള സാധനങ്ങൾ ഇവ വർജ്ജിക്കണം”.

“മൂന്നു നോമ്പിലും അൻപതു നോമ്പിലും എല്ലാ വിശ്വാസികളും ഉച്ചവരെയോ രണ്ടരവരെയോ സൂര്യാസ്തമയം വരെയോ ഉപവസിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. 21 വയസ്സ് പൂർത്തിയാക്കിയവരും 60 വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവരും ഉച്ചവരെയെങ്കിലും മൂന്നു നോമ്പിലും വലിയ നോമ്പിലെ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും അമ്പതു നോമ്പിന്റെ അവസാനത്തെ ഹാശാ ആഴ്ചയിലും ഉപവസിക്കേണ്ടതാണ്. (രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ, കഠിനവേല ചെയ്യുന്നവർ ഇവർ ഇതിനു കടപ്പെട്ടവരല്ല.)\*

---

\* Placid, Fonti, Pgs. 247, 248  
മുദ്രിത ഇംഗ്ലീഷ് വാക്യം “1936-ൽ നൽകിയ നിയമങ്ങൾ.

XVII

a) മലങ്കാ സുറിയിനി ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ  
വലിയനോമ്പിലേയും മൂന്നുനോമ്പിലേയും  
പ്രാർത്ഥനക്രമം\*

നോമ്പ്:                      വിവരണം:                      സ്വഭാവം.

- സഹായങ്ങളുടെ നിക്ഷേപം, ജീവന്റെ നിക്ഷേപം,
- വിവേകികളുടെ ശ്രേഷ്ഠ ആയുധം
- ഭൗമികർക്ക് സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കരോവാനുള്ള ഗോ  
വേണി
- സുകൃതങ്ങളുടേയും നിലനില്പിന്റേയും പോരാട്ടം.
- വിജയത്തിന്റെ അടയാളം.
- തോല്ക്കാത്ത ആയുധം; ജയത്തിന്റെ ആയുധം;
- കുറ്റംകൂടാത്ത ആയുധം.
- നോമ്പിന്റെ ഇമ്പമുള്ള നുകം.
- മഹാശക്തിയുള്ള നോമ്പ്.
- നന്മകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നോമ്പ്.
- നോമ്പ്—സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കരോവാനുള്ള  
ആത്മീയ ചിറക്.
- നോമ്പ്—തേനോട് സദൃശം.
- നോമ്പ്—ശരീരത്തെ കാത്തുകൊള്ളുന്ന പടച്ചട്ട.
- ഒരിക്കലും വീണുപോകാത്ത കോട്ട.
- മോഷ്ടാക്കളാൽ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ പാടില്ലാത്ത  
ഉറപ്പുള്ള കൊത്തളം.
- നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും മാണിക്യരത്നം-
- അപഹരിക്കപ്പെടാത്ത സമ്പത്ത്.

---

\* പൂരിഭാഷകൻ: ഫാ. ഫ്രഞ്ചിസ്കോ O. I. C. 1971.

നോമ്പ് : ലക്ഷ്യം,

- പ്രശോഭിതനാകുവാൻ.
- വേദനകളെ ദൂരീകരിക്കുന്നു.
- സൗഖ്യമാക്കുന്നു.
- ദുഷ്ടതകളെ പിഴുതുകളയുന്നു.
- തിന്മകളെ അകറ്റുന്നു.
- ആദാമിന്റെ ഭക്ഷണപ്രിയത്തെ കീഴടക്കുന്നു.
- ആദ്യത്തെ അവകാശം പിടിച്ചടക്കുന്നതിന്
- തോല്ക്കാത്ത ആയുധം.
- വെടിപ്പുള്ള നോമ്പ് ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നു.
- ദൈവത്വത്തെ രമ്യപ്പെടുത്തുവാൻ.
- നമുക്കു നോമ്പുവഴി സ്വർഗ്ഗരാജ്യം.
- നോമ്പിൽ ജാഗ്രതയുള്ളവൻ നിത്യജീവൻ അവകാശപ്പെടുത്തും.
- പാപപരിഹാരത്തിന് അർഹരാകുവാൻ.
- സഭ നോമ്പാചരിച്ച് ശ്രേഷ്ഠതപ്പെടുന്നു.
- പരിത്യാഗമണിഞ്ഞ് ദുരാഗ്രഹത്തെ അകറ്റുന്നു.
- ശരീരത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നു.
- ആത്മാവിനെ വെണ്മയുള്ളതാക്കുന്നു.
- ദുർവികാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- ദൈവസന്നിധിയിലേക്കടുപ്പിക്കുന്നു.
- ഈ ലോകത്തിനു പകരം സ്വർഗ്ഗരാജ്യം നമുക്കു സമ്പാദിച്ചു തരുന്നു.
- ശരീരവും ആത്മാവും സകല തിന്മകളിൽനിന്നും ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനു്.
- തന്റെ തിരുവിഷ്ടത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനു്.
- കടങ്ങര വിമോചിക്കപ്പെടുന്നതിനു്.
- മൺമയരെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുയർത്തുന്നു.
- പരിശ്രമശീലികൾക്കു വലിയ ആയുധമാകുന്നു.
- നോമ്പാലും പുണ്യപ്രവൃത്തികളാലും സഭ ശ്രേഷ്ഠമാക്കപ്പെടുന്നു.

- ഭോജനപ്രിയം അതിൽനിന്നു നീങ്ങിപ്പോകുന്നു.
- തപോവൃത്തി അവ ധരിക്കയും ചെയ്യുന്നു.
- വിശുദ്ധ നോമ്പാകുന്ന പോരാട്ടത്താൽ നിത്യജീവനി ലേക്ക് നാം നയിക്കപ്പെടുന്നു.
- നോമ്പ് ഇന്ദ്രിയേച്ഛകളെ അധീനപ്പെടുത്തുന്നു.
- നോമ്പുകാർക്ക് ഉയിർപ്പുദിവസത്തിൽ ഭാഗ്യം. അവർ തേജസ്സും പ്രഭയും മഹിമയും ധരിക്കും.

### നോമ്പിന്റെ ഫലങ്ങൾ

- ആത്മാവിൽ നല്ല വിത്തു വിതയ്ക്കുന്നു.
- ദുഷ്ടതകളെ പിഴുതുകളയുന്നു.
- തിന്മകളെ അകറ്റുന്നു.
- സഭ ശ്രേഷ്ഠതപ്പെടുന്നു, പരിത്യാഗമണിഞ്ഞത് ദുരാഗ്രഹത്തെ അകറ്റുന്നു.
- ശരീരത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നു.
- ആത്മാവിനെ വെൺമയുള്ളതാക്കുന്നു.
- ദുർവ്വീകാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- ദൈവസന്നിധിയിലേക്കടുപ്പിക്കുന്നു.
- മാലാഖമാരോടു സഖിത്വം.
- നോമ്പാചരിക്കുന്നവൻ എല്ലായ്പ്പോഴും സ്വർഗ്ഗത്തിലാകുന്നു.
- പരിശ്രമശീലികൾക്കു വലിയ ആയുധമാകുന്നു. അതിനെകൂടാതെ വിജയമോ പോരാട്ടമോ ഇല്ല.
- ഉൽക്കൃഷ്ടമായ സൗന്ദര്യം സമ്പാദിക്കുന്നു.
- ഉപവസിക്കുകയും ദരിദ്രർക്കു ദാനം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നവന് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നു.
- ദാനം ചെയ്യാനില്ലെങ്കിൽ; നോമ്പിനോടുകൂടെ സ്നേഹം കലർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ ആത്മീയരോടുകൂടെ ചേർക്കപ്പെടുന്നു.

- പുനരുത്ഥാനത്തിൽ മണവറയ്ക്ക് യോഗ്യനായിത്തീരും.
- പ്രകാശം ഉദിക്കുന്ന പ്രഭാതത്തിൽ നോമ്പുകാർക്കുവലിയ ഭാഗ്യം. അവർ സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിൽ ആനന്ദിക്കുന്നു.
- വെടിപ്പോടെ നോമ്പു നോക്കുന്നവന്റെ തലമുറ മാലാഖമാരോടുകൂടെ ചേർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- വിശുദ്ധ നോമ്പാകുന്ന പോരാട്ടത്താൽ നിത്യജീവനിലേക്കു നാം നയിക്കപ്പെടുന്നു.
- നോമ്പ് ഇന്ദ്രിയേച്ഛകളെ അധീനപ്പെടുത്തുന്നു.
- സ്നേഹപൂർവ്വം നോമ്പുനോല്ക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ.
- ധർമ്മപ്രവൃത്തികളോടെ നോമ്പാചരിക്കുന്നവന്റെ സൗന്ദര്യം ശ്രേഷ്ഠമായിരിക്കുന്നു; അവൻ ആത്മീയർക്കു സദ്യശ്യൻ.
- നോമ്പുകാർക്കു ഉയിർപ്പുദിവസത്തിൽ ഭാഗ്യം, അവർ തേജസ്സും പ്രഭയും മഹിമയും ധരിക്കും.
- നോമ്പുവഴി കടങ്ങളും ദോഷങ്ങളും മോചിക്കപ്പെടുന്നു.

**നോമ്പുമൂലം നമ്മുടെ കർത്താവിലും നിതിമാൻമാരിലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള രൂപാന്തരങ്ങൾ— സൽഫലങ്ങൾ:**

**യേശുക്രിസ്തു:** പിശാചിനോടുള്ള പോരാട്ടം.

“മനുഷ്യനായിത്തീരുകയും മോശയേയും ഏലിയായേയും പോലെ നോമ്പാചരിക്കുകയും ചെയ്തവനായ മിശിഹാ, നിന്നാൽ ഞങ്ങൾ മാലാഖമാർക്കു സദ്യശ്യപ്പെടുകയും നിന്റെ നന്മകളാൽ ലോകയിമ്പങ്ങളെ നിരസിക്കുകയും ചെയ്യുമാറാകണമെ”

— “തന്റെ നോമ്പാൽ രക്ഷയുടെ ഉഴുവഴി അഭ്യസിപ്പിച്ചു.

- “തന്റെ നോമ്പിൽ കർത്താവിനെ മാലാഖമാർ ശുശ്രൂഷിച്ചു.
- നോമ്പിന്റെ ഇമ്പമുള്ള നുകം മിശിഹാ നൽകി.

**മോശ**

- നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പുവഴി കല്പനകളാകുന്ന കല്പലകകൾ സ്വീകരിച്ചു.
- മോശയുടെ മുഖം മോഘത്തിനുള്ളിൽ പ്രകാശിച്ചു.
- മോശ സൂര്യനു സദൃശനായി.
- മോശ തേജോമയനായി, കല്പലകകൾ വാങ്ങി.

**ഏലിയാ**

- രഥത്തിൽ ആകാശത്തിലേക്കു കരേറി.
- രഹസ്യങ്ങളുടെ പ്രവാചകനായ ഏലിയായ്ക്ക് അവന്റെ നാല്പതു ദിവസത്തെ നോമ്പാൽ നിഗൂഢമായ കാര്യങ്ങൾ വെളിപ്പെട്ടു.
- ഏലിയായുടെ നോമ്പാൽ ഉന്നതത്തിൽനിന്ന് അഗ്നി ഇറങ്ങി.
- നോമ്പാൽ ഏലിയാ ഹോറേബിലേക്കു യാത്ര ചെയ്തു.
- അഗ്നിത്തേരിൽ ആകാശത്തിലേക്കു കരേറി.

**ദാനിയേൽ**

- ദാനിയേൽ സിംഹങ്ങളെ ജയിച്ചു.
- ദാനിയേൽ ദുഷ്ട മൃഗങ്ങളെപ്പോലും നോമ്പുനോൽക്കുവാൻ പഠിപ്പിച്ചു.
- നോമ്പാൽ ദാനിയേൽ ബാബേലിലെ കൽദായക്കാരെ വിജയിച്ചു.

**ഹാനനിയ ആദിയായ പൈതങ്ങൾ**

- നോമ്പാൽ ഹാനനിയ ആദിയായ പൈതങ്ങൾ അഗ്നിജാലയെ കെടുത്തി.

**യൗനാൻ, നിനുവായക്കാർ**

- യൗനാൻ ദീർഘദർശി നോമ്പാൽ സമുദ്രത്തിൽ നിന്നും വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ടു.
- നിനുവായക്കാർ ഉജ്ജ്വല നാശത്തിൽനിന്നും രക്ഷപെട്ടു.
- നിനുവായക്കാരുടെ നോമ്പ് — ദൈവം അവരോടു നിരപ്പായി.

**നീതിമാൻമാർ, പ്രവാചകൻമാർ,  
അപ്പസ്തോലൻമാർ.**

- പൂർവ്വൻമാരായ നീതിമാൻമാർ നോമ്പാൽ സംപ്രീതരായി, കിരീടങ്ങൾ പ്രാപിച്ചു.
- പ്രവാചകൻമാർ രൂപീകരിച്ചതു്.
- അനുതാപികൾ ശേഷംതപ്പെട്ടതു്.
- നൂന്റെ പുത്രനായ യോഗുവാ നോമ്പിനാൽ വിശുദ്ധനായി, യീറിഹോ കോട്ട നശിപ്പിച്ചു.
- യേശു ബർനൂൻ ആകാശത്തിൽ സൂര്യനേയും ചന്ദ്രനേയും വിലക്കി.
- ലേവി ഭവനത്തിനു ആചാര്യസ്ഥാനം നൽകപ്പെട്ടു.
- ശമരോൻ ഭവനക്കാരായ ശ്രീഹർക്കു അപ്പസ്തോലത്വവും നൽകി.
- നീതിമാൻമാർ എല്ലാ തലമുറകളിലും കർത്താവിനെ പ്രസാദിപ്പിച്ചു.
- നീതിമാൻമാരുടേയും പുണ്യവാൻമാരുടേയും പ്രവാചകൻമാരുടേയും ജീവിതം നോമ്പിനെ ദൃഷ്ടാന്തപ്പെടുത്തി.
- ഹാനോക്ക് തന്റെ ശാന്തതയും സൗമ്യതയും മൂലം രഥത്തിൽ ആകാശത്തിലേക്കു എടുക്കപ്പെട്ടു.
- നീതിമാനായ നോഹ നോമ്പിനാൽ ശ്രേഷ്ഠനായി, പ്രളയത്തിൽനിന്നും രക്ഷപ്രാപിച്ചു.

- അബ്രഹാം നോമ്പു മൂലം ശക്തി പ്രാപിച്ചു. വിഗ്രഹാരാധനയിൽനിന്നു സ്വയം വിമുക്തനായി.
- ഇസഹാക്കു് ഗലിലായിൽനിന്നു രക്ഷപെട്ടു.
- തന്റെ ബന്ധനംവഴി ദൈവപുത്രന്റെ കഷ്ടാനുഭവത്തേയും നോമ്പിനേയും ചിത്രീകരിച്ചു.
- നോമ്പിനാൽ ലോത്തം സോദോമിലെ അഗ്നിയിൽനിന്നും രക്ഷ പ്രാപിച്ചു.
- നീതിമാനായ യാക്കോബു് ശ്രേഷ്ഠനായി, ദൈവദൂതനോടു് പോരാടുവാൻ പ്രാപ്തനായി.
- യൗസേപ്പ് വിശുദ്ധിയിലും നിർമ്മലതയിലും അലംകൃതനായി-ഉള്ളറയിൽ ദുർമോഹത്തെവിജയിച്ചു.
- അഹറോൻ പൗരോഹിത്യത്തിന്റെ അങ്കി ധരിപ്പാൻ പ്രാപ്തനായി.
- ഫിനഹാസു് നോമ്പിനാൽ ധീരനായി, ജനത്തിൽനിന്നും ദൈവകോപം നീക്കി.
- നപ്താഹു് നോമ്പിനാൽ ആയുധം ധരിക്കയും ജാതികളോടുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ വിജയിക്കയും ചെയ്തു.
- നോമ്പുമൂലം ഹന്നാ എന്ന വന്ധ്യയ്ക്കു് ശമുവേൽ ജാതനായി. വിശുദ്ധനും പുരോഹിതനും രാജാവുമായിത്തീർന്നു.
- ദാവീദിന്റെ പാപങ്ങൾ നോമ്പാൽ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടു.
- ഏലിശാ നോമ്പിനാൽ വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടു. തന്റെ അസ്മികൾ മരിച്ചവരെ ഉയർപ്പിച്ചു. നോമ്പാൽ ധൈര്യമിയ ചെളിക്കുഴിയിൽ നിന്നു രക്ഷ പ്രാപിച്ചു, നവീന ജീവിതം അഭ്യസിച്ചു.
- ഹേസക്കിയ നോമ്പുമൂലം അസീറിയ രാജാവിൽനിന്നും വീണ്ടുകൊള്ളപ്പെട്ടു.
- ഹസുകിയേൽ തന്റെ ജനത്തിന്റെ അന്യായം വഹിച്ചു. അതിനാൽ ശേഷ്ഠനായി രഥം ദർശിച്ചു.



— വിശുദ്ധ ശ്രീഹൻമാരും നോമ്പ് ആചരിക്കുകയും പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ പ്രാപിപ്പാൻ യോഗ്യരാകുകയും ചെയ്തു.

**യഥാർത്ഥമായ നോമ്പ്** } ആചരിക്കേണ്ട വിധം  
നോമ്പിന്റെ അന്തസ്സത്ത.

- വെടിപ്പുള്ള നോമ്പ്, സ്നേഹം, സുകൃതം ഇവ ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നു.
- യുദ്ധജനത്തെപ്പോലെ നോമ്പാചരിക്കരുത്.
- നോമ്പ് ശ്രേഷ്ഠം, പ്രാർത്ഥന നല്ലത്, സ്നേഹം അവയെക്കാൾ വിശേഷപ്പെട്ടത്.

**അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട വിധം**

- (1) നിരൂപണയിൽനിന്ന് വഞ്ചനയുടെ കെട്ടുകളെ പൊട്ടിക്കുക.
- (2) അപ്പം മററുള്ളവർക്കായി വീതിച്ചു കൊടുക്കുക.
- (3) ഭവനത്തിൽ പരദേശികളെ സ്വീകരിക്കുക:

**അപ്പോൾ കർത്താവു കേൾക്കും**

- (1) വായ് ദൃഷ്ടതയിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കണം.
- (2) ഹൃദയം വഞ്ചനയിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കണം.
- (3) സഹോദരസ്നേഹത്തിൽ നീ പൂർണ്ണനാകണം.
- (4) നിന്നെ വെറുക്കുന്നവരെ സ്നേഹിക്കണം.

**മഹത്തരമായ നോമ്പ്**

- (1) ക്ഷണപാനീയം വർജ്ജിക്കുന്ന നോമ്പ് ചെറുതാകുന്നു.
- (2) പുണ്യപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്ന നോമ്പ് വലുതാകുന്നു.
- (3) ഉപവസിക്കുകയും ദരിദ്രർക്ക് ദാനംചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവന് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നു.

- (4) ദാനം ചെയ്യാനില്ലെങ്കിൽ. നോമ്പിനോടുകൂടെ സന്ദേഹം കലർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ ആത്മീയ രോടുകൂടെ ചേർക്കപ്പെടുന്നു.
- (5) പൂനരുത്ഥാനത്തിൽ മണവറയ്ക്ക് യോഗ്യനായിത്തീരും.
- (6) തിന്മയെ ഉപേക്ഷിച്ചു നന്മചെയ്യുന്നതാകുന്നു കർത്താവിന്റെ രമ്യപ്പെടുത്തുന്ന നോമ്പും.
- (7) വെടിപ്പോടെ നോമ്പുനോക്കുന്നവന്റെ തലമുറ മാലാഖമാരോടുകൂടെ ചേർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- (8) നോമ്പ് ഭേദമോട് സദൃശമാകുന്നു; നാവ് കയ്പിൽ കലർന്നാൽ മധുരം കയ്പാകും.
- (9) കർത്താവ് കല്പിച്ചിട്ടുള്ള നോമ്പ് — സഹോദരങ്ങളെയും അയൽക്കാരെയും ദേഷിക്കരുതും.
- (10) നമ്മെ വെറുക്കുന്നവരേയും നമ്മുടെ ശത്രുക്കളേയും നാം സന്ദേഹിക്കണം.
- (11) ദാനധർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവന് കൊയ്ത്തിന്റെ കാലമായ ഉയിർപ്പുദിവസത്തിൽ ഭാഗ്യം.
- (12) ദാനവും ധർമ്മവും ജാഗരണവും വിവേകപൂർവ്വമായ അധ്വാനങ്ങളും വിതയ്ക്കുന്നവന് മിശിഹായുടെ വരവിൽ ഭാഗ്യം.

**നോമ്പുനോക്കുന്നവിധം**

**ഏഴായ, പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:-**

- (1) തന്റെ അപ്പത്തെ വിശക്കുന്നവർക്കും അവശർക്കും നൽകുക.
- (2) ആവശ്യക്കാർക്ക് വസ്ത്രം കൊടുക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ഞരുകമില്ല.
- (3) അങ്ങനെ നോമ്പു നോക്കുന്നവൻ നീർച്ചാലിനരികെ നടപ്പെട്ട വൃക്ഷംപോലെ.

- (4) ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപവസിക്കുന്നവൻ സംസാരത്തിൽ പാപിയാകരുത്. അത് പണിയുകയും പൊളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെയാണു്.

**നോമ്പ് ആചരിക്കേണ്ട വിധം**

- (1) ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ വെറുപ്പ് സൂക്ഷിക്കരുത്. അതു ദുർഗന്ധമായി പുറത്തു വരും.
- (2) നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ ശാപവാക്കുകൾ പറയരുത്.
- (3) നോമ്പ് സ്വീകാര്യമാകുവാനായി വെറുക്കുന്നവരെ ശപിക്കരുത്.
- (4) ആത്മാവും ശരീരവും ഒരുപോലെ ഉപവസിക്കണം. ശരീരം ഭക്ഷണം വർജ്ജിക്കുമ്പോൾ, ആത്മാവ് തിന്മ വർജ്ജിക്കണം.
- (5) സ്നേഹപൂർവ്വം നോമ്പുനോക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ.
- (6) ധർമ്മപ്രവൃത്തികളോടെ നോമ്പാചരിക്കുന്നവന്റെ സൗന്ദര്യം ശ്രേഷ്ഠമായിരിക്കുന്നു; അവൻ ആത്മീയർക്ക് സദ്യശൻ.
- (7) നീ അയൽക്കാരനെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്തിന് നോമ്പു നോൽക്കുന്നു? കർത്താവ് സ്നേഹിക്കുന്ന നോമ്പ് സഹോദരനെ സ്നേഹിക്കുന്ന നോമ്പാകുന്നു.
- (8) ഭക്ഷണംവെടിഞ്ഞുപവസിക്കുന്ന വായ് വഞ്ചനയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണം.
- (9) നിന്റെ വായ് ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും അന്യായത്തിൽനിന്നും സത്യത്തിൽ ഉപവസിക്കണം.
- (10) നിന്റെ നോമ്പ് കുററകരമാകാതിരിപ്പാൻ നോമ്പോടുകൂടെ നിന്റെ നാവിനെ നിയന്ത്രിക്കുക.

- (11) നോമ്പ് കുററമററതാകണമെങ്കിൽ  
— വായ് നിയന്ത്രിക്കുക.  
— സഹോദരങ്ങളുടെ കുററങ്ങര പരസ്യമാക്കാതെ,  
നാവിനെ സംയമനം ചെയ്യുക.
- (12) ശരീരം ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ  
ആത്മാവ് തിന്മകളിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കണം.
- (13) നോമ്പ് വായ്ക്ക് കാവലായിരിക്കണം.  
വ്യർത്ഥഭാഷണങ്ങളിൽനിന്നു തിരിയണം.
- (14) ശ്രവണങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു പരിശുദ്ധാത്മ കീർത്ത  
നങ്ങര ശ്രവിക്കണം.
- (15) നോമ്പു നല്ലത്, പ്രാർത്ഥന ശ്രേഷ്ഠം, നിർമ്മല  
ഹൃദയം ഇവ രണ്ടിനേയും അതിശയിക്കുന്നു.
- (16) ഭക്ഷണം വർജ്ജിക്കുകയും തിന്മയെ ഉപേക്ഷിക്കുക  
യും ചെയ്യാത്തവനെ കർത്താവ് വെറുക്കുന്നു.
- (17) വൈരാഗ്യത്തിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു ഹൃദയശുദ്ധിയോ  
ടെ നോമ്പ് നോക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ.
- (18) നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ ദൈവത്തിന്റെ ആല  
യം, പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വാസസ്ഥലം.
- (19) വൈരാഗ്യത്തിൽനിന്നും ഏഷണിയിൽനിന്നും വേർ  
പെട്ട നോമ്പ് എത്ര യോഗ്യം.

**b) തിരുനാളുകൾ-മലങ്കരസഭയുടെ ആരാധനക്രമം  
ശുബ്ദകോനോ ക്രമം\***

‘പ്രിയരെ, ആയുധമാം നോമ്പിൽ തീക്ഷ്ണത കാട്ടിടുവിൻ’  
മിശിഹായിൽ പൂർണ്ണതയാർന്നോൻ നോമ്പാൽ ജയമാർന്നു  
ആകൽക്കറുസായെവെന്നവരതിനാൽ  
ശോഭിതനായി സീനായിൽ മോശ  
അഗ്നിത്തേരിൽ ഏലിയ, സ്വർലോകം പുകി;  
ഉന്നതി സുകൃതികളാർജ്ജിച്ചു; മകുടം സഹദേരും

---

\* തിരുനാളുകൾ — സെൻറ് മേരീസ് പ്രസ്സ്, 1976  
(മലങ്കര കത്തോലിക്കരുടേത്)

ഹാലെ—ഉ—ഹാലെ.  
 തമ്മിൽ തമ്മിൽ സ്നേഹിക്കാം  
 സഹജരെ, കല്പന പൂർത്തിയതാം  
 ഉപവാസം ചിലർ ചെയ്തിടവെ  
 ഹൃദയം സ്വർഭയാ വൈരമയം  
 വീഞ്ഞുവെടിഞ്ഞോർ ചിലർ ഗൃഹം  
 കൊല ചെയ്തു തൻ സോദരരെ.

**ശുബുക്കോനോ ശുശ്രൂഷയുടെ അവസാനം  
 ജനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥന**

“ഈ വിശുദ്ധ നോമ്പിന്റെ ആരംഭം അനുഗ്രഹീതമായിരിക്കട്ടെ. അപ്രകാരം തന്നെ ഇതിന്റെ അവസാനവും, ദൈവേഷ്ടപ്രകാരം ഇതനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെല്ലാവരെയും അവിടുന്ന് സഹായിക്കട്ടെ. ഭക്തക്രിസ്ത്യാനികളുടെ ശത്രുവായ സാത്താന്റെ രഹസ്യവും പരസ്യവുമായ കെണികളെ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ നിന്നു ദൈവം തകർക്കട്ടെ. നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുമിശിഹാ തന്റെ നോമ്പിന്റെ അന്ത്യത്തിൽ ‘സാത്താനെ നീ എന്റെ പിറകിൽ പോകുക’ എന്നു പറഞ്ഞ് അവനെ തോല്പിച്ചതുപോലെ, ഇപ്പോൾ ദുഷ്ടന്റെ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് അവൻ നിങ്ങളെ വിടുവിക്കട്ടെ....”

**പകുതി നോമ്പ്  
 സ്ത്രീബാആഘോഷം**

“ഞങ്ങളുടെ മിശിഹാതന്മൂലമെന്ന പ്രവാചകതലവനായ മോശയുടെ വടി സൂചിപ്പിച്ച രഹസ്യം നിന്നെ ദൃഷ്ടാന്തപ്പെടുത്തി. ഇസ്രായേൽക്കാരുടെ പാളയമധ്യത്തിൽ അതു സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ രക്ഷാകരമായ നിന്റെ കുരിശിനെ അതു ചിത്രീകരിച്ചു. വിശുദ്ധ സഭ അവളുടെ മക്കളുടെ കാവലിനും ആണ്ടുവട്ടത്തിന്റെ അനുഗ്രഹത്തിനും വിളവുകളുടെ വാഴ്ചിനും സകലവിധ നാശനഷ്ടങ്ങളിൽനിന്നുള്ള

അപ്യയുടെ സംരക്ഷണത്തിനും ശിക്ഷകളുടെ ഒഴിവിനും വേണ്ടി ഈ പരിശുദ്ധ നോമ്പിന്റെ മധ്യത്തിൽ ജീവദായകമായ നിന്റെ സ്ത്രീബാധയെ ആഘോഷിക്കുന്നു....”

“നോമ്പിന്റെ മധ്യത്തിൽ ജീവദായകമായ സ്ത്രീബാധയുടെ അടയാളം നമുക്കായി സ്ഥാപിച്ച രക്ഷകന്റെ വിസ്മയനീയവ്യാപാരം എത്രയോ വിശിഷ്ടമാകുന്നു.”

“മനുഷ്യരായ നമുക്ക് ദുഷ്ടനോടെതിരിടുവാൻ ശക്തിയില്ലാതിരുന്നതിനാൽ കർത്താവ് നോമ്പോടൊപ്പം ജീവപ്രദമായ സ്ത്രീബാധയും നമുക്കു തന്നു.”

“ദുഷ്ടനേയും അവന്റെ സൈന്യത്തേയും ജയിച്ചു ആത്മികജീവൻ നേടുവാനായി നോമ്പിന്റെ മധ്യത്തിൽ നമ്മുടെ രക്ഷകൻ ജീവദായകമായ സ്ത്രീബാധയെ നമുക്കു കല്പിച്ചുതന്നു....”

**നാല്പതാം വെള്ളിയാഴ്ച  
പ്രാരംഭപ്രാർത്ഥന**

“ഞങ്ങളുടെ ദൈവമായ മിശിഹാ, നീ ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നാല്പതു ദിവസം ഉപവസിക്കുകയും നോമ്പാലും പ്രാർത്ഥനയാലും സാത്താനെ ജയിക്കുന്നതിന് നിന്റെ സഭയെ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നീ ശരീരപ്രകാരമുള്ള നോമ്പനുഷ്ഠിച്ചു നിന്നോടെതിർക്കുവാൻ വന്ന ദുഷ്ടശത്രുവിനെ നിശ്ശേഷം തോല്പിച്ചു. നിന്റെ കൃപനിമിത്തം വിശുദ്ധ നോമ്പാൽ ഞങ്ങൾക്കു ജയവും വിശുദ്ധിയും നൽകാമെന്നു നീ വാഗ്ദാനം ചെയ്തു. തിരുമുന്മാരെ ഞങ്ങളുടെ നോമ്പു കാഴ്ചവെച്ചുകൊണ്ടു നിന്റെ കൃപയ്ക്കു ഞങ്ങൾ സ്തോത്രം തരുന്നു....”

“കർത്താവേ, ഒന്നാമത്തെ ഭക്ഷണപ്രിയവും ദുരാഗ്രഹവും നിമിത്തം ഞങ്ങളെ കീഴടക്കിയ ദുഷ്ടന്റെ മേൽ നോമ്പാൽ ഞങ്ങൾക്കു നീ വിജയം നേടിത്തന്നു. അതിനാൽ നീ എന്ന ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു.”

“ശരീരം ധരിച്ചവനായ മിശിഹാതമ്പുരാനേ, ആദാമിൽ മരണം വരുത്തിയ ദുർമ്മോഹത്തെ നിന്റെ നോമ്പാൽ നീ ഹനിച്ചു. അതിനാൽ ഞങ്ങൾ ഉച്ചത്തിൽ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു”

“മരുഭൂമിയിൽ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ച മിശിഹാതമ്പുരാൻ സാത്താനെ ജയിച്ചു. അതിനാൽ മാലാഖമാർ അവൻ പുതിയ സ്തോത്രം പാടി....”

“നോമ്പാലും പ്രാർത്ഥനയാലും സാത്താനെ ജയിക്കുന്നതിനു സ്വയം ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു തിരുസഭയെ പഠിപ്പിച്ച മിശിഹാതമ്പുരാനെ, നിന്നെ ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു....”

**പ്രുമിയോൻ:** “ഞങ്ങളുടെ രക്ഷകനായ മിശിഹാതമ്പുരാനെ, നിനക്കു സ്തുതി. പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ വചനമായ നീ ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മനുഷ്യനായിതീരുകയും ഞങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാനായി നാല്പതു ദിവസം ഉപവാസനിഷ്ഠ പാലിക്കുകയും ഞങ്ങളെ സ്വതന്ത്രരാക്കുവാൻ വേണ്ടി സ്വമനസ്സാ വിശപ്പു സഹിക്കുകയും ചെയ്തു. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ ദേഹിക്കുന്ന സാത്താനോടു ആത്മീയമായി ദന്ധയുദ്ധം ചെയ്യുവാനായി നീ ഇറങ്ങിവന്നു് അത്ഭുതകരമായ പോരാട്ടത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ ശക്തിയുള്ള ആയുധം ഞങ്ങൾക്കു ഏല്പിച്ചുതരികയും പറുദീസായിൽ വെച്ചു ഞങ്ങൾ തോൽക്കുന്നതിനു കാരണമാക്കിയ ദുരാഗ്രഹത്തെയും ഭക്ഷണപ്രിയത്തെയും സംയമനം ചെയ്യുന്നതിനു ഞങ്ങളെ അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു....

**സെദറാ**

....നാൽപതു ദിവസത്തെ പരിശുദ്ധ നോമ്പിന്റെ അന്ത്യദിവസമായ ഇന്ന് ഈ സുഗന്ധ ധൂപത്തോടുകൂടെ യാചനകളും പ്രാർത്ഥനകളും കർത്താവായ നിന്റെ തിരുമു

മ്പാകെ ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്നു.....കർത്താവേ, നാൽപതു  
തുദിവസത്തെ നോമ്പിന്റെ ഈ പര്യവസാനത്തിൽ ബല  
ഹീനരായ ഞങ്ങളെ ഉത്തമന്മാർക്കു നീ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്  
തിട്ടുള്ള നല്ലതും ശ്രേഷ്ഠവുമായ കൃപിക്കു അർഹരാക്കേ  
ണമെ.

### ലുത്തിനിയ

“ഞങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനുവേണ്ടി നാൽപതു  
ദിവസം ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചവനും തന്റെ നോമ്പാൽ  
സാത്താനോട് ദ്വന്ദ്വയുദ്ധം ചെയ്തു ജയം നേടിയവനു  
മായ മിശിഹാ തമ്പുരാനേ ഞങ്ങളുടെ നോമ്പ് കൈക്കൊണ്ടു  
നിന്റെ ജനത്തോടു രമ്യമാകണമെ. പറുദീസയിൽ വെച്ചു  
ദുരാഗ്രഹത്താലും ഭക്ഷണപ്രിയത്താലും ഞങ്ങളെ തോൽ  
പിച്ച ശത്രുവിനെ ഞങ്ങൾ ജയിപ്പാൻ തക്കവണ്ണം നിന്റെ  
ശക്തിയും സഹായവും ഞങ്ങൾക്കു തരണമെന്നു നിന്നോ  
ട് ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു”.

“ഞങ്ങളിലുള്ള ദുരാഗ്രഹം ഇല്ലാതാക്കുവാനും നിഗളം  
അടിച്ചമർത്തുവാനും ജഡമോഹങ്ങൾ കെടുത്തിക്കളയു  
വാനും നിന്റെ നോമ്പാലും ആകൽക്കുസായുമായുള്ള  
ദ്വന്ദ്വയുദ്ധത്താലും ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ച മിശിഹാതമ്പു  
രാനെ നിന്നോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു.”

“ഞങ്ങളുടെ കർത്താവായ യേശുമിശിഹാ, ഞങ്ങളുടെ  
ആദ്യപദവിയിലേക്കു ഞങ്ങളെ നയിക്കുന്നതും നീ ഞങ്ങൾക്കു  
കാണിച്ചുതന്നതുമായ മാർഗ്ഗത്തിൽകൂടി ഞങ്ങൾ നടക്കു  
വാൻ ഈ നാല്പതുനോമ്പിന്റെ പര്യവസാനത്തിൽ ഞങ്ങ  
ളെ ശക്തരാക്കണമെന്നു നിന്നോടു ഞങ്ങൾ അപേക്ഷി  
ക്കുന്നു.”



XVIII

**മലങ്കര കത്തോലിക്കാസഭയിൽ  
നോമ്പും ഉപവാസവും ഇന്ന്**

കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ മതപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ അനിഷേധ്യങ്ങളായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ് നോമ്പിന്റെ കഠിന വർജ്ജനകളും തപശ്ചര്യകളും എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് ആധുനികർ. അത്യന്താധുനികർ ഇവയുടെ ആവശ്യങ്ങളൊന്നും തന്നെയില്ലായെന്നു പരസ്യമായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും സഭയുടെ മൗലികമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, അത്രമാത്രം നിഷേധാത്മകമായ ചിന്ത ഉൾക്കൊള്ളാതെ, കുറെ ലഘൂകരിക്കപ്പെട്ട നോമ്പുകളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും ആവശ്യമാണെന്ന് ആധുനികർ ശഠിക്കുന്നു. നോമ്പിന്റേയും ഉപവാസത്തിന്റേയും വർജ്ജനകളുടേയും കഴിഞ്ഞകാലകാർക്കശ്യങ്ങൾ ആധുനികജീവിതചര്യക്ക് താങ്ങാൻ പാടില്ലാത്തതാണെന്നും എന്നാൽ സഭയുടെ അനുശാസനങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമായി ഒന്നും തങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുകയില്ലെന്നും തങ്ങൾക്കും യുവതീയുവാക്കൾക്കും മതപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളും നോമ്പുകളും കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കണമെന്നും ഇക്കൂട്ടർ വളരെ നാളുകൾ ആവശ്യപ്പെട്ടതനുസരിച്ച് എഴുപതുകളിൽ മലങ്കര സഭയിലെ വന്ദ്യപിതാക്കൻമാർ ഇക്കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വളരെ ഗൗരവമായി ചിന്തിച്ചു. അഗാധമായ പഠനത്തിന്റേയും സുദീർഘമായ പര്യായോചനകളുടേയും ഫലമായി വളരെ ലഘൂകരിക്കപ്പെട്ട നിയമങ്ങളാണ് വന്ദ്യപിതാക്കൻമാർ മലങ്കര കത്തോലിക്കാവിശ്വാസികളുടെ ആധ്യാത്മികോന്നമനത്തിനായി സമർപ്പിച്ചത്.

ബുധനാഴ്ച ഉപവാസവും നോമ്പും വളരെ നേരത്തെ തന്നെ നിന്നുപോയിരുന്നു; ആണ്ടുവട്ടത്തിലെ സാധാരണ വെള്ളിയാഴ്ച മാംസം മാത്രം വർജ്ജിക്കുന്ന പതിവു നിലനിന്നു.

നോമ്പുകൾ കർശനമായി ആചരിക്കപ്പെടേണ്ടത് മൂന്നായി ചുരുങ്ങി.

- 1, ഇരുപത്തിയഞ്ചുനോമ്പ്—ഡിസംബർ 1 മുതൽ 25 വരെ
- 2. മൂന്നു നോമ്പ് — ദിവസം മാറിവരും
- 3. വലിയ നോമ്പ് — ദിവസം മാറിവരും

ഈ മൂന്നു നോമ്പുകൾ കൂടാതെ നിയമപരമായ കടമയില്ലെങ്കിലും ഭക്തിപരമായി ആചരിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നോമ്പുകൾ രണ്ടുണ്ട്.

- 1. ശ്രീഹാനോമ്പ് — ജൂൺ 16 മുതൽ 29 വരെ
- 2, പതിനഞ്ചുനോമ്പ്— ആഗസ്റ്റ് 1 മുതൽ 15 വരെ.

ഇവ കൂടാതെ പള്ളികളിൽ സെപ്റ്റംബർ 1 മുതൽ 8 വരെ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയമിന്റെ ജനനത്തിനുള്ളിന് ഒരുക്കമായി എട്ടുനോമ്പ് ഭക്തിപൂർവ്വം ആചരിക്കാറുണ്ട്. നിയമപരമായി കടപ്പാടുകളൊന്നുംതന്നെയില്ലെങ്കിലും സ്ത്രീകൾ, പ്രത്യേകിച്ചു വിവാഹപ്രായമായ കന്യകകൾ, ഈ നോമ്പ് വളരെയേറെ തപശ്ചര്യകളോടെ നോക്കാറുണ്ട്.

**വർജ്ജന:** എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും ഇരുപത്തിയഞ്ചുനോമ്പ്, മൂന്നുനോമ്പ്, വലിയനോമ്പ് ഈ കാലങ്ങളിലും എല്ലാവരും മാംസം വർജ്ജിക്കണം. എന്നാൽ മൂന്നു നോമ്പു കഴിഞ്ഞു അമ്പതുനോമ്പുവരെയുള്ള 18 ദിവസങ്ങളിലും കൃതാ മുതൽ പെന്തിക്കോസ്തിവരെയുള്ള 50 ദിവസങ്ങളിലും മാംസവർജ്ജനയില്ല.

മൂന്നു നോമ്പിലും വലിയ നോമ്പിലെ ഒന്നാം തിങ്കളാഴ്ച (ശുബ്ദക്കോനോ) യിലും എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും നാൽപ്പതാം വെള്ളിയാഴ്ചമുതൽ കൃതാവരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിലും മത്സ്യവും മുട്ടയും ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച മേൽപറഞ്ഞവകൂടാതെ പാലും പാലിൽനിന്നുണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം നോമ്പ് വീടുന്നത ഏതു ദിവസമായാലും അന്ന് വർജ്ജനയില്ല.

**ഉപവാസം :** 21 വയസ്സിനുമേൽ 60 വയസ്സിനുതാഴെയു  
ള്ളവർ മൂന്നുനോമ്പിന്റെ രണ്ടാം ദിവസവും വലിയനോമ്പി  
ന്റെ ഒന്നാം തിങ്കളാഴ്ചയും എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും  
ഉച്ചവരെയെങ്കിലും ഉപവസിക്കണം. രോഗികളും, ഗർഭിണി  
കളും കഠിനവേലചെയ്യുന്നവരും ഈ ഉപവാസത്തിനു കട  
പ്പെട്ടവരല്ല.

**വിവാഹവിലക്ക് :** ഇരുപത്തിയഞ്ചു നോമ്പ്, മൂന്നു  
നോമ്പ്, വലിയനോമ്പ് എന്നീ കാലങ്ങളിലും സ്വർഗ്ഗാരോ  
ഹണം മുതൽ പെന്തിക്കോസ്തിവരെയുള്ള കാത്തിരിപ്പുദി  
വസങ്ങളിലും വിവാഹാഘോഷങ്ങൾ പാടില്ല.

മേലുദ്യരിച്ച നിയമങ്ങളും അനുശാസനങ്ങളും വള  
രെ ലഘുവായിട്ടുള്ളതാണ്, നോമ്പിന്റെ പഴയകാർക്കശ്യ  
വും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ കാഠിന്യവും ഈ നിയമങ്ങൾ വ  
ഴി ഏറെ മയപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും പഴയരീതിയിൽ  
കാക്കുന്നതു പ്രത്യേകം അനുഗ്രഹപ്രദമായിരിക്കുമെന്ന് എ  
ടുത്തു പറയേണ്ട കാര്യമില്ല. ലഘൂകരിക്കപ്പെട്ട ഈ നിയമ  
ങ്ങൾ തന്നെ കാക്കുന്നതു വളരെ ത്യാഗപൂർണ്ണമാണ് എന്നു  
പരിഗണിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. ഈ അദ്യായത്തിന്റെ ആരം  
ത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച ആധുനികർ ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടും.  
അത്യന്താധുനികർക്ക് ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും  
ആവശ്യമില്ല! അതിനുവേണ്ടി മെനക്കെടുത്തതിന് അവർ  
ക്ക് നേരവുമില്ല.

നോമ്പ്, വർജ്ജന, ഉപവാസം ഇവയ്ക്കു ഇന്നും മനു  
ഷ്യസമൂഹത്തിൽ അതിവിശിഷ്ടമായ സ്ഥാനമുണ്ടെന്നും  
അവയുടെ ചൈതന്യം ഉറക്കൊള്ളുന്നതിന് പാടുപെടുന്ന  
വർ ദിവ്യരക്ഷകന്റെ കാലടികളെത്തന്നെ പിന്തുടരുന്നതി  
ന് ശ്രമിക്കുന്നവരാണെന്നും മനസിലാക്കിയിരുന്നെങ്കിൽ!

ആദാമിന്റെയും ഹവ്വായുടേയും ഭോജനപ്രിയം കാരണം ഭൂമി ഞെരിഞ്ഞിലുകളും മുള്ളുകളും ധാരാളം ഉൽപാദിപ്പിച്ചു. യേശുതമ്പുരാൻ തന്റെ ഉപവാസം വഴി ഭോജനപ്രിയത്തെ കീഴടക്കുകയും ദൈവത്തിലേക്കുള്ള നേരായപാത വെടിപ്പാക്കി തരുകയും ചെയ്തു. പക്ഷേ ആധുനിക മനുഷ്യരുടെ ഭോജന പ്രിയവും ജഡികാസക്തിയും കുരിശിന്റെ പാതയിൽ ഞെരിഞ്ഞിലുകളും മുള്ളുകളും കൂടുതൽ കൂടുതലായി വളർത്തിയെടുത്തു, ഗോഗുൽത്തായിലേക്കുള്ള വഴി അപ്രാപ്യമാക്കിത്തീർത്തു. നോമ്പും ഉപവാസവും പ്രസ്തുത പാത വീണ്ടും വെടിപ്പാക്കുന്നതിലുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്.

XIX

**നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും വർജ്ജ്ജനയുടേയും ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം**

(വേദപുസ്തകം ആധാരമാക്കിയുള്ളതു്)

- 1 ദൈവസന്നിധിയിൽ സ്വയം എളിമപ്പെടുത്തുക.
- 2 സ്വപാപാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റുപറച്ചിൽ
- 3 അതിനായി പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യുക.
- 4 ദൈവത്തിനു സ്വയം തുറക്കുക.
- 5 കൂടുതൽ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുക.
- 6 സ്വയം ശൂന്യവൽക്കരണവും ദൈവത്തെക്കൊണ്ടുള്ള നിരയലും.
- 7 ദൈവത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ കീഴിൽ ശരീരത്തേയും ആത്മാവിനേയും കൊണ്ടുവരിക.
- 8 യഥാർത്ഥമായ മാനസാന്തരം.
- 9 നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പീഡാനുഭവത്തോടു സാധർമ്മ്യം പ്രാപിക്കുക.

**സ്വയം എളിമപ്പെടുത്തുക**

ഞാൻ ചാക്കുടുത്തു് ഉപവസിച്ചു് ആത്മപീഡനമേററു. ശിരസ്സു നമിച്ചു് ഞാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു; സുഹൃത്തിനെയോ, സഹോദരനെയോ ഓർത്തു ദുഃഖിക്കുന്നവനെപ്പോലെ ഞാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു; അമ്മയെ ഓർത്തു വിലപിക്കുന്നവനെപോലെ, കരഞ്ഞുകൊണ്ടു തല കുനിച്ചു നടന്നു.

(സങ്കീർത്തനം 35-13-15)

**സ്വന്തം പാപങ്ങളെ ഏറ്റു പറയുക.**

അവർ മിസ്രാപ്പായിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടി, വെള്ളം കോരി കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ പകർന്നു. ആ ദിവസം മുഴുവൻ അവർ ഉപവസിച്ചു. ഞങ്ങൾ കർത്താവിനെതിരായി പാപം ചെയ്തു പോയി എന്നു അവർ ഏറ്റു പറഞ്ഞു.

1 സാമുവേൽ 7 / 6-

**ദൈവസന്നിധിയിൽ പാപങ്ങൾ ഏറ്റു പറയുക, പരിഹാരം ചെയ്യുക: സ്വന്തം പാപത്തിനെന്ന് പോലെ മററുള്ളവരുടെ പാപങ്ങൾക്കുംവേണ്ടി.**

“ഇതു കേട്ടു, ഞാൻ വസത്രവും മേലങ്കിയും കീറി; മുടിയും താടിയും വലിച്ചുപറിച്ചു: സ്മൃതബാധനായി ഇരുന്നു. സായാഹ്നബലിയുടെ സമയംവരെ ഞാൻ അങ്ങനെ ഇരുന്നു; മടങ്ങിയെത്തിയ പ്രവാസികളുടെ അവിശ്വസ്തതയെക്കുറിച്ചു ഇസ്രായേലിന്റെ ദൈവം അരുളിച്ചെയ്ത വാക്കു കേട്ടു പരിഭ്രാന്തരായ എല്ലാവരും എന്റെ ചുറ്റും കൂടി.

സായാഹ്ന ബലിയുടെ സമയത്തു ഞാൻ ഉപവാസത്തിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റു കീറിയ വസത്രവും മേലങ്കിയുമായി മുട്ടിൻമേൽ വീണു, എന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിന്റെ നേർക്കു കൈകളുയർത്തി അപേക്ഷിച്ചു: എന്റെ ദൈവമേ, അങ്ങയുടെ നേർക്കു മുഖമുയർത്താൻ ഞാൻ ലജ്ജിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ തിൻമകൾ തലയ്ക്കു മീതെ ഉയർന്നിരിക്കുന്നു; ഞങ്ങളുടെ പാപം ആകാശത്തോളം എത്തിയിരിക്കുന്നു..... എസ്രാ 9 / 3-7

“അവന്റെ വാഴ്ചയുടെ ഒന്നാം വർഷം, ദാനിയേലായ ഞാൻ ജെരെമിയാ പ്രവാചകനു കർത്താവിൽ നിന്നുണ്ടായ അരുളപ്പാടനുസരിച്ചു ജെറുസലേം നിർജ്ജനമായിക്കിടക്കേണ്ട ഏഴുപതു വർഷങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിശുദ്ധ ലിഖിതങ്ങളിൽ വായിക്കുകയും അതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുകയും

ചെയ്തു. അപ്പോൾ ഞാൻ ചാക്കുടുത്തു്, ചാരം പൂശി ഉപവസിച്ചു്, ദൈവമായ കർത്താവിനോടു തീക്ഷ്ണമായി പ്രാർത്ഥിച്ചു.

“ദൈവമായ കർത്താവിനോടു് ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഏററു പറയുകയും ചെയ്തു..... ഞങ്ങൾ അങ്ങയുടെ കല്പനകളിലും ചട്ടങ്ങളിലും നിന്നു് അകന്നു്, അകൃത്യങ്ങളും അപരാധങ്ങളും ചെയ്യുകയും ദുഷ്ടതയോടെ വർത്തിക്കുകയും അങ്ങയെ ധിക്കരിക്കുകയും ചെയ്തു....”

ദാനിയേൽ 9 / 3.....

**പാപങ്ങൾക്കു പരിഹാരം ചെയ്യുക.**

“യോനാ, നഗരത്തിൽ കടന്നു് ഒരു ദിവസത്തെ വഴി നടന്നു. അനന്തരം അവൻ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു: നാല്പതു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ നിന്നിവേ നശിപ്പിക്കപ്പെടും; നിന്നിവേയിലെ ജനങ്ങൾ ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിച്ചു. അവർ ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിച്ചു. വലിയവരും ചെറിയവരും ഒന്നു പോലെ ചാക്കുടുത്തു. ഈ വാർത്ത നിന്നിവേ രാജാവു് കേട്ടു. അവൻ സിംഹാസനത്തിൽനിന്നെഴുന്നേറ്റു് രാജകീയ വസ്ത്രം മാറ്റി ചാക്കുടുത്തു ചാരത്തിൽ ഇരുന്നു. അവൻ നിന്നിവേ മുഴുവൻ ഒരു വിളംബരം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി. രാജാവിന്റേയും അവന്റെ പ്രഭുക്കന്മാരുടേയും കല്പനയാണിതു്. മനുഷ്യനോ, മൃഗമോ, കന്നുകാലിയോ ആടോ ഒന്നും ഭക്ഷിക്കരുതു്. അവ മേയുകയോ വെള്ളം കുടിക്കുകയോ അരുതു്. മനുഷ്യനും മൃഗവും ചാക്കുവസ്ത്രം ധരിച്ചു്, ദൈവത്തോടു് ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കട്ടെ! ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ ദുർമാർഗ്ഗത്തിൽനിന്നും അക്രമത്തിൽനിന്നും പിന്തിരിയട്ടെ! ദൈവം മനസ്സു മാറ്റി തന്റെ ക്രോധം പിൻവലിക്കുകയും അങ്ങനെ നാം നശിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. തങ്ങളുടെ ദുഷ്ടതയിൽനിന്നു് അവർ പിന്തിരിഞ്ഞു എന്നു കണ്ടു് ദൈവം മനസ്സു മാറ്റി; അവരുടെമേൽ അയയ്ക്കുമെന്നു പറഞ്ഞ തിൻമ അയച്ചില്ല.”

യോനാ: 3/4-10.

**യഥാർത്ഥമായ ഉപവാസം**

‘അവർ എന്നോട് നീതിവിധികൾ ആരായുന്നു; ദൈവത്തോടു അടുക്കാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞങ്ങൾ എന്തിനു ഉപവസിച്ചു? അങ്ങു കാണുന്നില്ലല്ലോ? ഞങ്ങൾ എന്തിനു ഞങ്ങളെത്തന്നെ എളിമപ്പെടുത്തി? അങ്ങു അതു ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലല്ലോ? എന്നാൽ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വന്തം സുഖമാണു തേടുന്നതു്. നിങ്ങളുടെ വേലക്കാരെ നിങ്ങൾ പീഡിപ്പിക്കുന്നു. കലഹിക്കുന്നതിനും ശണ്ഠ കൂടുന്നതിനും ക്രൂരമായി മുഷ്ടിക്കൊണ്ടു് ഇടിക്കുന്നതിനും മാത്രമാണു് നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നതു്. നിങ്ങളുടെ സ്വരം ഉന്നതത്തിൽ എത്താൻ ഇത്തരം ഉപവാസമാണോ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു്? ഒരു ദിവസത്തേക്കു ഒരുവനെ എളിമപ്പെടുത്തുന്ന ഉപവാസം! ഞാങ്ങളെ പോലെ തല കുനിക്കുന്നതു് ചാക്കു വിരിച്ചു് ചാരവും വിതറിക്കിടക്കുന്നതു് ആണോ അതു്? ഇതിനെയാണോ നിങ്ങൾ ഉപവാസമെന്നും കർത്താവിനു സ്വീകാര്യമായ ദിവസമെന്നും വിളിക്കുക. ഏശായാ 52/ 2-6.

**ഉപവാസത്തിന്റെ ആന്തരികത:**

സന്ദേഹം, അനുകമ്പ, ആർദ്രത.

‘ദുഷ്ടതകളുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നുകത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും എല്ലാ നുകങ്ങളും ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം? വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കു വയ്ക്കുകയും ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും സ്വന്തക്കാരിൽനിന്നു ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ അതു്?’

ഏശായാ, 58 / 6-8:



യഥാർത്ഥമായ ഉപവാസത്തിന്റെ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നവന് ലഭിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെ കുറിച്ചും സൂചനയുണ്ടു്.

“അപ്പോൾ നിന്റെ വെള്ളിച്ചു പ്രഭാതംപോലെ പൊട്ടി വിരിയും; നീ വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കും; നിന്റെ നീതി നിന്റെ മുമ്പിലും കർത്താവിന്റെ മഹത്വം നിന്റെ പിമ്പിലും നിന്നെ സംരക്ഷിക്കും. നീ പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ കർത്താവ് ഉത്തരമരുളും; നീ നിലവിലിരിക്കുമ്പോൾ, ഇതാ ഞാൻ എന്നു് അവിടുന്നു മറുപടി തരും.” ഏശായ 58/9-10.

**കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ ദുർവൃത്തികാർക്കു സമാനമില്ല.**

“അവിടുന്നു പ്രത്യക്ഷനാകുമ്പോൾ അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ നിൽക്കാൻ ആർക്കു കഴിയും? ഉലയിലെ അഗ്നി പോലെയും അലക്കുകാരന്റെ കാരം പോലെയുമാണവിടുന്നു്. വെള്ളി ഉലയിൽ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നവനെപ്പോലെ അവിടുന്നു ഉപവിഷ്ണാകും. ലേവി പുത്രൻമാർ യുക്തമായ ബലികൾ കർത്താവിനു അർപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അവിടുന്നു അവരെ സ്വർണ്ണവും വെള്ളിയും എന്നപോലെ ശുദ്ധീകരിക്കും. അപ്പോൾ യുദ്ധായുടേയും ജറുസലേമി ന്റെയും ബലി പഴയകാലത്തെപ്പോലെ കർത്താവിനു പ്രീതികരമാകും. നിങ്ങളെ വിധിക്കാൻ ഞാൻ അടുത്തു വരും. ആഭിചാരകർക്കും വ്യഭിചാരികൾക്കും കള്ളസത്യം ചെയ്യുന്നവർക്കും വേലക്കാരനെ കൃലിയിൽ വഞ്ചിക്കുന്നവർക്കും വിധവകളെയും അനാഥരെയും പീഡിപ്പിക്കുന്നവർക്കും പരദേശികളെ തെരുകുന്നവർക്കും എന്നെ യേശു ടാത്തവർക്കും എതിരേ സാക്ഷ്യം നൽകാൻ ഞാൻ വേഗം വരും—സൈന്യങ്ങളുടെ കർത്താവു് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു.

(മലാക്കി 3/2-5)

“കർത്താവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു: എനിക്കെതിരെയുള്ള നിങ്ങളുടെ വാക്കുകൾ കഠിനമായിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും ഞങ്ങൾ അങ്ങനെയൊന്നിനായി എങ്ങനെ സംസാരിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞു: ദൈവത്തെ സേവിക്കുന്നത് വ്യർത്ഥമാണ്. അവിടുത്തെ കല്പനകൾ അനുസരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും സൈന്യങ്ങളുടെ കർത്താവിന്റെ മുമ്പിൽ വിലാപം ആചരിക്കുന്നവരെപ്പോലെ നടക്കുന്നതുകൊണ്ടും എന്തു പ്രയോജനം?” മലാക്കി. 3/13-14.

**യഥാർത്ഥമായ ഉപവാസം**

നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ കപടനാട്യക്കാരെപ്പോലെ വിഷാദം ഭാവിക്കരുത്, തങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നുവെന്ന് അന്യരെ കാണിക്കാൻവേണ്ടി അവർ മുഖം വികൃതമാക്കുന്നു. സത്യമായി ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു: അവർക്ക് പ്രതിഫലം ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു; എന്നാൽ നീ ഉപവസിക്കുന്നത് അദ്യശ്യനായ പിതാവല്ലാതെ മറ്റാരും കാണാതിരിക്കുന്നതിന് ശിരസ്സിൽ തൈലം പുരട്ടുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക. രഹസ്യങ്ങൾ അറിയുന്ന പിതാവ് നിനക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും. (മത്താ. 6/16-18)

**സാവുൾ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെക്കൊണ്ടു നിറയുന്നു**

“മൂന്നു ദിവസത്തേക്ക് അവൻ കാഴ്ചയില്ലായിരുന്നു. ഒന്നും ഭക്ഷിക്കുകയോ പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ല....  
.....അനനിയാസ് ചെന്ന് ആ ഭവനത്തിൽ പ്രവേശിച്ചപ്പോൾ അവന്റെമേൽ കൈകൾ വെച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു: സഹോദരനായ സാവുൾ, മാർഗ്ഗമദ്ധ്യേ നിനക്കു പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട കർത്താവായ യേശു നിനക്കു വീണ്ടും കാഴ്ച ലഭിക്കുന്നതിനും നീ പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നിറയുന്നതിനുംവേണ്ടി എന്നെ അയച്ചിരിക്കുന്നു”.

നടപടി 9/3-17.

**യഥാർത്ഥമായ മാനസാന്തരം**

യഹോവായിൽ നിന്നു യരമിയാക്കുണ്ടായ അരുളപ്പാട്: നീ യഹോവയുടെ ആലയവാതിൽക്കൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇപ്രകാരം വിളിച്ചുപറയുക: യഹോവയെ ആരാധിക്കുവാൻ ഈ വാതിൽ വഴി കടക്കുന്ന സകല യഹൂദവംശജരുമേ, കർത്താവിന്റെ വചനം കേൾപ്പിൻ, ഇസ്രായേലിന്റെ ദൈവമായ ശക്തനായ യഹോവ അരുൾചെയ്യുന്നു: നിങ്ങളുടെ നടപടികളും പ്രവൃത്തികളും നന്നാക്കുവിൻ; എന്നാൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ ഇവിടെ വസിപ്പിക്കാം, കർത്താവിന്റെ മന്ദിരം, കർത്താവിന്റെ മന്ദിരം, നിങ്ങൾ കർത്താവിന്റെ മന്ദിരം ആകുന്നു എന്നിങ്ങനെയുള്ള വ്യാജവചനങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ആശ്രയിക്കാതെയിരിക്കുവിൻ. നിങ്ങളുടെ വ്യാപാരങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും നിങ്ങൾ നന്നായി ക്രമപ്പെടുത്തുകയും, നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തനും തന്റെ അയൽക്കാരനോടു നീതി പ്രവർത്തിക്കുകയും, പരദേശികളോടും അനാഥരോടും വിധവകളോടും അനീതി കാട്ടാതെയും അവരെ തെരുക്കാതെയുമിരിക്കുകയും, കുറ്റമില്ലാത്ത രക്തം ഈ സ്ഥലത്തു ചിന്താതിരിക്കുകയും നിങ്ങൾക്കു തന്നെ അനർത്ഥകാരണമായ അന്യദേവൻമാരെ പിന്തുടരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ആദിയിൽ തന്നെ നിങ്ങളുടെ പിതാക്കന്മാർക്ക് ഞാൻ എന്നേക്കുമായി നൽകിയ ഈ സ്ഥലത്തു നിങ്ങളെ ഞാൻ വസിപ്പിക്കാം. നിങ്ങൾക്കു പ്രയോജനം വരുത്താത്ത വ്യാജപ്രസ്താവനകളിൽ നിങ്ങൾ ആശ്രയിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ മോഷ്ടിക്കുകയും, കൊലപാതകം ചെയ്യുകയും, വ്യഭീചരിക്കുകയും, കള്ളസത്യം ചെയ്യുകയും ബാലിനു ധൂപം അർപ്പിക്കുകയും നിങ്ങൾ അറിയാത്ത അന്യദേവൻമാരെ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം എന്റെ നാമത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ ആലയത്തിൽ എന്റെ സന്നിധിയിൽ നിങ്ങൾ വന്നുനിന്നുകൊണ്ട് 'ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണമേ' എന്നു പറയുകയും ഈ അധർമ്മങ്ങളെല്ലാം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവോ? **യരമിയ 7, 1-10**

**നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പീഡാനുഭവത്തോടു സാധർമ്മ്യം പ്രാപിക്കുക.**

ആകയാൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ സജ്ജമാക്കി, പരിപൂർണ്ണ ജാഗ്രതയോടുകൂടെ നമ്മുടെ കർത്താവു യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രത്യക്ഷതയിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുവാനിരിക്കുന്ന സന്തോഷത്തെക്കുറിച്ചു അനുസരണയുള്ള മക്കളെപ്പോലെ പ്രതീക്ഷയുള്ളവരായിരിപ്പിൻ. പണ്ട് അറിവില്ലാതെ നിങ്ങൾ അതിയായിമോഹിച്ചിരുന്ന ദുരാശകളോടു വീണ്ടും നിങ്ങൾ ബന്ധപ്പെടരുതു്. നേരേമറിച്ചു് നിങ്ങളെ വിളിച്ചവൻ പരിശുദ്ധനായിരിക്കുന്നപ്രകാരം നിങ്ങളുടെ സകല വ്യാപാരങ്ങളിലും പരിശുദ്ധനായിരിപ്പിൻ. വിശുദ്ധ ലിഖിതത്തിൽ ഇപ്രകാരം എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു: “ഞാൻ പരിശുദ്ധനായിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളും പരിശുദ്ധനായിരിപ്പിൻ”. മുഖപക്ഷമില്ലാതെ ഓരോരുത്തനേയും അവനവന്റെ പ്രവൃത്തിക്കു തക്കവണ്ണം വിധിക്കുന്നവനെയാണു നിങ്ങൾ പിതാവെന്നു വിളിക്കുന്നതെങ്കിൽ ചുരുങ്ങിയ നിങ്ങളുടെ ഇഹലോകവാസം ഭക്തിയോടുകൂടിക്കഴിക്കുവിൻ. നിങ്ങളുടെ പൂർവ്വികൻമാരിൽനിന്നു നിങ്ങൾക്കു സിദ്ധിച്ച വ്യർത്ഥ കർമ്മങ്ങളിൽനിന്നു നിങ്ങൾ വിമുക്തരായതു് തീർന്നുപോകുന്ന വെള്ളികൊണ്ടോ പൊന്നുകൊണ്ടോ അല്ല; പിന്നെയോ മിശിഹായാകുന്ന നിഷ്കളങ്കനും നിർമ്മലനുമായ കുഞ്ഞാടിന്റെ വിലയേറിയ രക്തത്താലാകുന്നു എന്നു നിങ്ങൾ അറിയുന്നുവല്ലോ. അവൻ ലോക സ്ഥാപനത്തിനുമുമ്പേ ഇതിനായി മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കപ്പെടുവാനും നിങ്ങളെപ്രതി കാലാവസാനത്തിൽ വെളിപ്പെടുത്തപ്പെടുവാനുമാകുന്നു.

വിശുദ്ധപത്രോസ്. 1: 13-20

നാം ഇനി നമ്മുടെ ഉറക്കത്തിൽനിന്നു ഉണരേണ്ട സമയമായിരിക്കുന്നു, നാഴികയുമായിരിക്കുന്നു. നാംകരുതിയിരുന്നതിനെക്കാൾ രക്ഷ നമ്മോടു കൂടുതൽ സമീപിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു കൂടി നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊള്ളുവിൻ. രാത്രി കടന്നുപോയി; പകൽ സമീപിച്ചുചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഇരുളിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ നമ്മിൽനിന്നു നീക്കിവെച്ചു പ്രകാശത്തിന്റെ കവചം നമുക്കു ധരിക്കാം. പകൽസമയത്തെപ്പോലെ മര്യാദയായി നമുക്കു നടക്കാം. വെറിക്കൂത്തിലും, മദ്യപാനത്തിലും, അശുഭ്യ ശയനത്തിലും അല്ല, അസൂയയിലും തർക്കത്തിലുമല്ല നിങ്ങൾ വ്യാപരിക്കേണ്ടതു്. പിന്നയോ നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെയെ നിങ്ങൾ ധരിക്കുവിൻ. ദുർമ്മോഹനിവൃത്തിക്കായി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെപ്പറ്റി തല്പരരാകാതെ ഇരിപ്പിൻ.

(റോമ. 13, 11-14)



## നോമ്പും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ

മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളിലും അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതങ്ങളിലും ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയിട്ടുള്ള വിശ്വാസത്തിന്റെ ബാഹ്യപ്രകടനമാണ് പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളായ നോമ്പും വർജ്ജനയും ഉപവാസവും. സ്വാർത്ഥപരമായ മനുഷ്യജീവിതം നേരായ വഴിയിൽ നിന്നും വ്യതിചലിച്ചു പോകാതിരിപ്പാനുള്ള ഏറ്റവും പഠനിയ ഉപാധിയാണ് പ്രായശ്ചിത്തം. തെറ്റുകൾ ഏറ്റുപറയുന്നതിനും വ്യതിചലിച്ചുപോയ കാലടികളെ നേർപാതയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനും സ്വാർത്ഥതയാകുന്ന മോലപടലങ്ങളെ ദൂരീകരിച്ച്, ദൈവോന്മുഖതയുടേയും പരസ്പരേഹത്തിന്റേയും പ്രകാശധാര മനുഷ്യജീവിതങ്ങളിലേക്ക് ഒഴുകുന്നതിനും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികൾക്കുകഴിയും എന്നുള്ളതിന് തെല്ലും സംശയമില്ല. ഈ ദൃശ്യ പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളുടെ നിജരൂപമാണ് നോമ്പിലും ഉപവാസത്തിലും നാം കാണുക. നൂറ്റാണ്ടുകളായി മനുഷ്യൻ അതിനെ സ്പന്ദിപ്പിച്ചു. അതിന്റെ വശ്യശക്തിയും ഭാവചൈതന്യവുമെല്ലാം യുഗാന്തരങ്ങളിലൂടെ സ്വാഭാവികമായും സ്വാർത്ഥമതിയായ മനുഷ്യനെ സ്വാധീനിച്ചു. ആത്മീയമായ ഉണർവും ആന്തരികമായ ചൈതന്യവും നോമ്പിലൂടെയും ഉപവാസത്തിലൂടെയും വീണ്ടെടുക്കുന്ന മനുഷ്യന്റെ ചിത്രമാണ് ഈ പഠനത്തിലൂടെ നാം കാണുക. കഠിനമായ തപശ്ചര്യകൾ ആദിമനൂറ്റാണ്ടുകളിൽ നിലവിലിരുന്നു; അന്നത്തെ ജീവിതശൈലിക്കും പ്രായോഗിക ജീവിതരീതികൾക്കും ഇന്ന് പ്രസക്തികുറയുകയും ആധുനിക ജീവിതശൈലി രൂപം കൊള്ളുകയും ചെയ്തതുമൂലം ഇന്നിന്റേതായ തപശ്ചര്യകൾ ആവശ്യമായി വന്നു. ഒരു പരിണാമ പ്രക്രിയ തന്നെ രൂപംകൊണ്ടുവെങ്കിലും ചൈതന്യം ഒന്നുതന്നെ, ദർശനവും ഒന്നുതന്നെ. ഇന്നും ആദിമകാലത്തെ കാഠിന്യവും കാർക്കശ്യവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിന് തല്പരരായിട്ടുള്ള മനുഷ്യരുണ്ട്.

സഭ വളരെ ഭാവനാത്മകമായ സമീപനമാണ് നോമ്പിന്റേയും വർജ്ജനയുടേയും ഉപവാസത്തിന്റേയും കാര്യത്തിൽ കൈക്കൊണ്ടിട്ടുള്ളത്. നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ ഒരു പരിണാമ പ്രക്രിയയിലൂടെ രൂപഭാവ ഭേദങ്ങൾ കൈവരിച്ച ആധുനിക ജീവിത ശൈലിക്ക് അനുയോജ്യമായരീതിയിൽ ആന്തരികത കൈവിടാതെയും കാർക്കശ്യം ലഘൂകരിച്ചും ചൈതന്യം ഉറപ്പാക്കിയും നമ്മുക്ക് ഇന്നു ലഭ്യമായിട്ടുള്ള നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു രാഷ്ട്രീയ ചോദ്യം ഈ പഠനത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യമാക്കിയിട്ടുള്ളത്. നോമ്പിനെക്കുറിച്ചും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചും ആദികാലങ്ങൾ മുതലുള്ള ധാരണകളെ വിലയിരുത്തിയും സഭാ നിയമങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്തും മാറിമാറിവന്ന നിയമങ്ങൾക്കനുസൃതമായി വളർത്തിയെടുത്ത സമീപനത്തെയും ദർശനത്തെയും പഠിച്ചും മലങ്കരസഭയുടെ സഭാപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ സ്രോതസുകളിലേക്ക് എത്തിനോക്കിയും സഭാപിതാക്കന്മാരുടെ വിലപ്പെട്ട പ്രബോധനങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ചും നടത്തിയ ഈ ഓട്ട പ്രദക്ഷിണം തികച്ചും പ്രയോജന പ്രദമാകുമെന്നു കരുതുന്നു.

മലങ്കര സഭാമക്കൾക്ക് ഇന്നു നിലവിലുള്ള നിയമങ്ങളുടേയും അവയ്ക്ക് സ്വാഭാവികമായി രൂപം നൽകുന്ന സ്രോതസ്സുകളുടേയും ഒരു പഠനം കൂടിയാണിത്. മലങ്കര സഭാമക്കൾ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി കാത്തുകൊണ്ടും ആധുനികതയുടെ പ്രായോഗികത കൈവിടാതെയും ഉണർവോടും ചൈതന്യത്തോടും തങ്ങളുടെ തീർത്ഥയാത്ര തുടരുന്നതിന് ഈ പഠനം സഹായകമാകട്ടെ.

