മലങ്കര മാർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭ

ഡൽഹി ഭദ്രാസനത്തിന്റെ
ഡോ. ഏബ്രഹാം മാർ പൗലൊസ് എപ്പിസ്കോപ്പായിൽ നിന്നും

സർക്കുലർ നമ്പർ : 09

നമ്മുടെ അധികാരത്തിൽപ്പെട്ട ഡൽഹി ഭദ്രാസനത്തിലെ സകല പള്ളികളുടെയും വികാരിമാരും, ഇടവകചുമതലക്കാരും, ജനങ്ങളും കൂടി കണ്ടെന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് വാഴ്വ്,

കർത്താവിൽ പ്രിയരേ,

നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പീഢാനുഭവം, ക്രൂശുമരണം, ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പ് ഇവ ഓർത്ത് ധ്യാനിക്കുന്ന നാളുകളാണ് വലിയ നോമ്പിന്റെ അൻപത് ദിവസങ്ങൾ. ഫെബ്രുവരി 14-ാം തീയതി മുതൽ ഏപ്രിൽ 4 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും, ധ്യാനത്തിനും, വേദപഠനത്തിനും, ഉപവാസത്തിനും നിങ്ങൾ വേർതിരിക്കണം. ആഹാരത്തിൽ വർജ്ജനവും, മിതത്വവും പാലിക്കുക. രുചി വെടിഞ്ഞ് രുചി പകരുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വർജ്ജനം അനേകർക്ക് പ്രയോജനപ്പെടണം. അപ്പോഴാണ് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും, മനസ്സും, ആത്മാവും നാം അനുഭവിച്ചറിയുന്നത്. നേടുന്നതല്ല വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് ബലം. നിങ്ങളുടെ മക്കളെ അത് പഠിപ്പിക്കുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ക്രൂശിന്റെ അർത്ഥവും, ഉയിർപ്പിന്റെ ശക്തിയും മനസ്സിലാകുന്നതിന് ഈ നോമ്പാചരണം നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ. പള്ളികളിൽ വെള്ളിയാഴ്ച്ച തോറും നമസ്കാരവും, വേദപഠനവും, മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയും നടത്തുന്നതിന് വൈദീകർ ശ്രദ്ധിക്കുക. അൻപത് ദിവസവും വീടുകളിൽ പ്രാർത്ഥന ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഉത്സാഹിക്കുക. അനുതപിക്കുന്നതിനും ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് തിരികെ വരുന്നതിനും ദേശത്തിനും ജനത്തിനും സൃഷ്ടികൾക്കുമായി കരുന്നതിനും പ്രിയരെ നിങ്ങൾ ഒരുങ്ങുക. ഉയിർപ്പിന്റെ ജീവനാൽ ദൈവം നിങ്ങളെ ഒരോരുത്തരേയും ധന്യരാക്കട്ടെ.

നമ്മുടെ കർത്താവേശുമശിഹായുടെ കൃപ നിങ്ങളോടേവരോടും കൂടെ വർദ്ധിച്ച് വരുമാറാകട്ടെ.

ക്രിസ്താബ്ദം 2010 ജനുവരി മാസം 27-ാം തീയതി ഡൽഹി അരമനയിൽ നിന്നും

ഡോ. ഏബ്രഹാം മാർ പൗലൊസ് എപ്പിസ്കോപ്പാ