



BELIEVERS EASTERN CHURCH

Office of the Metropolitan, Synod Secretariat, St. Thomas Nagar, Thiruvalla, Kerala, India.

चरवाहे का पत्र

February 2019

✠पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा की महिमा हो।

मसीह में प्रिय भाइयों और बहनों,

बाइबल कहती है कि जब तक पृथ्वी बनी रहेगी, तब तक हमारे जीवन में काल आते रहेंगे। और हम एक कलीसिया के रूप में महालेन्ट पर्व या काल में प्रवेश करने जा रहे हैं – यह एक ऐसा समय जहाँ कलीसिया सभी को व्यक्तिगत और समुदाय के रूप में उनके प्रार्थना के समय को बढ़ाने हेतु उत्साहित करती है, जबकि एक ही समय में हमें कुछ विशेष चीजों से परहेज करने, मना करने और उपवास करने के लिए आमंत्रित करती है।

इस अनुशासन का अंतिम लक्ष्य हमारी आत्मा को मजबूत करना है, ताकि हमारा मन और हृदय स्वर्ग की चीजों के बारे में सोचें न की पृथ्वी की बातों पर मन लगाए। महालेन्ट के दौरान कलीसिया के द्वारा उपवास और प्रार्थना के समय को बढ़ाने के लिए उत्साहित किया जाता है ताकि हमारी आत्मा का शुद्धिकरण और तैयारी के तौर पर हमारी आत्मा के स्वास्थ्य का नवीनीकरण हो।

इस साल महालेन्ट का सीजन 50 दिन का है – 3 मार्च (रविवार) से 21 अप्रैल तक। इस समयावधि में (6 मार्च) राख बुधवार, (14 अप्रैल) खजूर रविवार और (15 से 21 अप्रैल) पवित्र सप्ताह जिसमें मॉण्डी गुरुवार, गुड फ्राइडे और ईस्टर रविवार शामिल हैं, जो इस अवसर में विशेष रूप से मनाया जाता है।

लेन्ट को अर्थपूर्ण बनाने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1. प्रार्थना और बाइबल पढ़ना:

मुझे यकीन है कि आप में से अधिकांश लोगों ने मनन के समय और पारिवारिक प्रार्थना पर मेरे संदेश को सुना होगा। आप में से कई लोगों ने पारिवारिक प्रार्थना की आदत शुरू करने की उत्साहजनक खबरें मैंने सुनी हैं। मैं आपके इस प्रयास के लिए काफी खुश हूँ। एक आदत के रूप में रखते हुए, हम इस समय का उपयोग नियमित प्रार्थनापूर्ण जीवन के अनुशासन को विकसित करने और मजबूत करने के लिए करें।

- नियमित रूप से पारिवारिक प्रार्थना के अलावा सुबह और शाम की प्रार्थना और प्रत्येक दिन बाइबल पढ़ने के लिए अपने आप को अनुशासित करें।
- प्रार्थना का समय: प्रार्थना के लिए सुबह, दोपहर और शाम को 10 मिनट का समय अलग करें। उन 10 मिनटों के दौरान आप जो कुछ भी करते हैं, उसे रोक दें और परमेश्वर के वचन को पढ़ने और प्रार्थना में समय व्यतीत करें।
- लेन्ट पर्व हेतु दिए गए बाइबल पाठ को पढ़ना: हमारी कलीसिया ने 'प्रतिदिन का लेन्टेन बाइबल पाठ' पुस्तिका तैयार किया है। यह इस पत्र के साथ संलग्न है। प्रत्येक दिन, 4 बाइबल के पाठ दिए गए हैं। एक परिवार के रूप में या व्यक्तिगत रूप में उन बाइबल के पाठ को पढ़ने और मनन करने में समय बिताएँ।
- व्यक्तिगत प्रार्थनाओं के अतिरिक्त, इस पर्व में आप सभी प्रार्थना गतिविधियों में भाग लेने के लिए अपने आप को प्रतिबद्ध करें।

2. उपवास:

एक ऑर्थोडॉक्स मसीही के लिए उपवास करना एक पेशेवर एथलीट के लिए शारीरिक और मानसिक अभ्यास के समान है जिसका लक्ष्य पदक या ट्रॉफी को जीतना है। प्रार्थना की आज्ञाकारिता के आधार पर, मन और शरीर का उपवास आत्मा के स्वास्थ्य को नया करता है, और इसे मजबूत करता है।

महालेन्ट दुख और उदासी का समय नहीं है, बल्कि यह खुशी और शुद्धिकरण का समय है। हमें अपने चेहरे को अभिषेक करने और अपने शरीर को शुद्ध करने के लिए आमंत्रित किया गया है जैसे हम अपनी आत्माओं को शुद्ध करते हैं।

एक सरल जीवन शैली को अपनाना, उन चीजों को छोड़ना जो हमारे समय, धन और ऊर्जा को दूर करते हैं एवं उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय दें जो हमारे आध्यात्मिक जीवन को मजबूत कर सकें। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने शारीरिक स्वास्थ्य के अनुसार सप्ताह में एक बार या दिन में एक बार या बार-बार लगातार उपवास करें।
- कुछ खाद्य पदार्थों को त्याग दें – जैसे मांस, चाय, चॉकलेट, शीतल पेय आदि।
- टेलीविज़न और मोबाइल पफोन के उपयोग पर प्रतिबंध लगाएँ।
- सोशल मीडिया जैसे पफेसबुक, व्हाट्सएप आदि के उपयोग को सीमित करें।

याद रखें – इन गतिविधियों को त्याग देने से हमें जो समय मिलता है उसका उपयोग अन्य आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए किया जाना चाहिए। हम खाना न खाकर या कुछ खाने या पीने के लिए खर्च न करके जो पैसा बचाते हैं, उसका इस्तेमाल दूसरों की मदद करने में किया जा सकता है।

3. कृपालु बनें और पुण्यदान करें:

ऐतिहासिक रूप से, कलीसिया ने हमेशा लेन्ट के समय का सही इस्तेमाल जरूरतमंद लोगों की मदद करने में की है। मदद करने के लिए पैसे खोजने का एक व्यावहारिक तरीका उन पैसों का उपयोग करना है जो हम भोजन नहीं खाने से बचाते हैं या अपने आहार के समय निश्चित भोजन से परहेज करते हैं।

- समुदाय में विधवा, वृद्ध या बेघर लोगों को खोजें जिन्हें आपकी सहायता की आवश्यकता है। उनके लिए पका हुआ भोजन या उनके लिए कुछ सब्जियाँ, चावल या अन्य खाद्य सामग्री खरीदें।
- अपने आस-पास की झुग्गियों या कुष्ठ कॉलोनियों या इलाकों में जाएँ, जहाँ आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो गरीब हैं। उन्हें पका हुआ भोजन या खाद्य पदार्थ लाकर दें और उनके लिए प्रार्थना करें।
- एक स्थानीय मंडली के रूप में, खाद्य पदार्थों को इकट्ठा करें या एक साथ भोजन पकाएँ और उसे जरूरतमंद परिवारों या व्यक्तियों को दें।

परमेश्वर ने हमें अपना गवाह होने के लिए बुलाया है और जैसा कि हम महालेन्ट को मनाते हैं, आइये, हम अपने आस-पास के क्षेत्रों में यीशु के बारे में बताने के लिए तैयार हों। हम, बिलीवर्स ईस्टर्न चर्च, जो प्रेरित और कलीसिया के पितामहों द्वारा सौंपी गई परम्पराओं में विश्वास करते हैं, इसे करने का क्या ही सुनहरा अवसर है!

परमेश्वर की भरपूर आशिष आपके, आपके परिवार और आपकी कलीसिया पर बहुतयात से होती रहे।

पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा के नाम में। आमीन ✠

✠मोरान मॉर एथनेशियस योहान 1 मेटोपॉलिटन