BELIEVERS EASTERN CHURCH

BELIEVERS EASTERN CHURCH World Church Headquarters, St Thomas Community
Thiruvalla - 689 103, Kerala, India

மேய்ப்பரின் மடல்

ஜனவரி/பெப்ரவரி 2026

எனக்கன்பான மேய்ப்பர்களுக்கும் தூய திருச்சபையின் அனைத்து விசுவாசமுள்ள பிள்ளைகளுக்கும்,

இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் ஒரே உண்மையுள்ள இறைவனாகிய பிதா குமாரன் தூய ஆவியானவரின் நாமத்தினால் ஆமென். ✝

இயேசு கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கையின் அடிப்படை மற்றும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட இரண்டு நிகழ்வுகளாகிய நத்தார் மற்றும் ஆண்டவரின் திருக்காட்சி (தியோபனி) திருவிழாக்களை நாம் சமீபத்தில் அகில உலக திருச்சபையில் கொண்டாடினோம். நத்தார் என்பது, நம்முடைய ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பிறப்பு மற்றும் **மனுவுருவெடுத்தலை** குறித்து கவனம் செலுத்தப்படுவதோடு, **ஆண்டவரின் திருக்காட்சி** திருவிழா (தியோபனி) என்பது, ஆண்டவர் யோர்தான் நதியில் திருமுழுக்கு பெற்றதன் மூலம் அவர் வெளிப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்வையும் இறைவன் தம்மை திருத்துவ இறைவனாக வெளிப்படுத்தியதையும் மற்றும் இயேசு கிறிஸ்துவானவரின் பொதுத் திருப்பணி வாழ்க்கையின் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்தையும் குறித்து கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது.

நாம் இப்பொழுது மகா தவக்காலத்தை எதிர்நோக்கி காத்திருக்கின்றோம்.

திருவிவிலியத்தில், இயேசு கிறிஸ்துவானவர் இப் பூமியில் தம்முடைய திருப்பணியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு, நாற்பது நாட்கள் உபவாசம் இருந்ததையும், அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர் பிசாசானவனின் சோதனைகளை வெற்றிக் கொண்டதையும் நாம் வாசிக்கின்றோம்.

இயேசு கிறிஸ்துவை பின்பற்றுகின்றவர்களாகிய நாமும், நமது அன்றாட ஆன்மீக புதுப்பித்தலுக்காக, தனிப்பட்ட முறையிலும் சமூகமாகவும் அவருடைய வாழ்க்கை மற்றும் முன்மாதிரியை பின்பற்றி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தை ஒதுக்கி வைத்துக்கொள்ள அழைக்கப்படுகின்றோம்.

மகா தவக்காலம் என்பது, உபவாசம், மன்றாட்டு மற்றும் மனந்திரும்புதல் ஆகிய ஒழுக்கங்களின் மூலம் நாம் நம்மை தாழ்த்தி, தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிக்கும் ஒரு காலமாகும். இந்த ஆண்டு, மகா தவக்காலம் பெப்ரவரி மாதம் 15ம் திகதி ஆரம்பித்து, ஏப்ரல் மாதம் 5ம் திகதி, நம்முடைய ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் உயிர்த்தெழுதலின் திருவிழாவாகிய ஈஸ்டர் திருவிழாவோடு முடிவடைகின்றது.

இந்த புனித காலத்திற்காகத் திருச்சபையானது எமக்கு வழங்கியுள்ள ஆன்மீக ஒழுக்கத்தின் மூன்று தூண்களான உபவாசம், மன்றாட்டு மற்றும் தானதர்மங்கள் வழங்குதல் ஆகியவற்றை ஏற்று பின்பற்றுமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கின்றேன்.

1. உபவாசம்

இயேசு கிறிஸ்துவானவர் உபவாசம் இருந்த போது, அவருடைய உடல் பசியை தீர்ப்பதற்காக கற்களை அப்பங்களாக மாற்றும்படி பிசாசானவன் அவரை சோதித்தான். ஆனால் இயேசு கிறிஸ்துவானவர் “மனிதர் அப்பத்தினால் மட்டுமல்ல, மாறாக கடவுளின் வாய்ச்சொல் ஒவ்வொன்றாலும் வாழ்வார்” என்று கூறி அவர் அந்த சோதனையை வென்றார். இதன் மூலம் ஒரு நபரின் ஆன்மீகத் தேவையானது உடல் தேவையை விட மேலானது என்பதை இயேசு கிறிஸ்துவானவர் நமக்கு எடுத்துக்காட்டினார். நாம் எதை உண்கின்றோம், எவ்வளவு உண்கின்றோம், என்பதில் நாம் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், உபவாசமானது, நாம் முழுமையாகவே இறைவனை சார்ந்திருக்க நமக்கு பயிற்சியளிக்கின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நமக்குத் தேவையான அனைத்தையும் இறைவன் நமக்கு வழங்குகின்றார்.

உண்மையான உபவாசம் என்பது உணவை தவிர்ப்பதை விட மேலானதாகும்.

திருவிவிலிய வசனங்களும், திருச்சபை தந்தையர்களும் கற்பிப்பது போல, வீண் பேச்சு, கோபம், புறங்கூறுதல், பொறாமை, அல்லது நமது நேரத்தை திருடி மெதுவாக நம்மை அடிமைப்படுத்தும் அதிகப்படியான சமூக ஊடகங்களின் பயன்பாடு, முடிவில்லாத தேடல்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்குத் தேவைகள் என அனைத்து பாவப் பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விலகி உபவாசம் இருக்க நாம் அழைக்கப்பட்டிருக்கின்றோம். இத்தகைய உணர்வுகளுக்கு அடிமையாவதற்கு பதிலாக அவற்றை கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் கிறிஸ்துவானவரின் வாழ்க்கை நமக்குள் வளர நாம் இடமளிக்கின்றோம்.

2. மன்றாட்டு

மன்றாட்டு இல்லாத உபவாசம் ஆன்மீக ரீதியாக எந்தவித மதிப்பும் அற்றதாகும். ஆகையால்தான் தூய திருச்சபையானது, இந்த புனித காலம் முழுவதும் தினரசி மாலை நேரத்திற்கான மன்றாட்டுக்களை நியமித்துள்ளது. இறைவனின் மன்னிப்பையும் இரக்கத்தையும் தேடுவதற்கு அனைத்து விசுவாசிகளும் ஒன்றிணைவதை இது ஊக்குவிக்கின்றது. மேலும், நமது தனிப்பட்ட மன்றாட்டு வாழ்க்கைக்காக இயேசு கிறிஸ்துவின் மன்றாட்டு மற்றும் மன்றாட்டு மாலை (Prayer Rope) ஆகிய வலிமையான கருவிகளை திருச்சபை நமக்கு வழங்கியுள்ளது. “ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவானவரே, இறைவனுடைய குமாரனே, பாவியாகிய என் மீது இரக்கமாயிரும்.” என்ற இயேசு கிறிஸ்துவின் மன்றாட்டை உங்கள் தினசரி மன்றாட்டு வாழ்க்கையின் ஒரு வழக்கமான பகுதியாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். மன்றாட்டு மாலையோடு (Prayer Rope) சேர்ந்து பயன்படுத்தப்படும் இந்த மன்றாட்டின் மூலமே, திருச்சபையின் புனிதர்கள் இடைவிடாமல் மன்றாட கற்றுக்கொண்டார்கள். (கொலோசையர் 4:2; 1 தெசலோனிக்கர் 5:17).

இயேசு கிறிஸ்துவின் மன்றாட்டை கூறும்போது, மன்றாட்டு மாலையின் (Prayer Rope) ஒவ்வொரு முடிச்சும் நமது விரல்களைக் கடந்து செல்லும் போது, மன்றாட்டை மீண்டும் மீண்டும் கூறுவதன் மூலம் அந்த மன்றாட்டு படிப்படியாக நமது இருதயத்திற்குள் நுழைந்து, அவற்றை உருமாற்றி, இறைவனின் இருதயத்தோடு நம்மை முழுமையாக ஒன்றிணைக்கின்றது.

3. தான தர்மம் வழங்குதல்

ஏழைகள் மற்றும் தேவையுள்ளோர் மீது அக்கறைக் கொள்வது, இறைவனின் பிள்ளைகளுடைய வாழ்க்கையில் இருக்க வேண்டிய ஒரு அத்தியவசியமான பகுதியாகும். மற்றவர்கள் மீது தாராள மனப்பான்மையும் இரக்கமும் இல்லை என்றால், நம்முடைய உபவாசமும் மன்றாட்டும் முழுமையற்றதாகவே இருக்கும். உண்மையாகவே, ஏழைகள் மற்றும் ஒடுக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளை கவனிப்பதே, இறைவனுக்கு பிரியமான உபவாசம் என்று இறைவாக்கினரான ஏசாயா கற்பிக்கின்றார். (ஏசாயா 58:7).

மகா தவக்காலம் என்பது, நம்மிடம் உள்ள வளங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துக்கொள்வதற்காக நமது அர்ப்பணிப்பை புதுப்பிக்கும் ஒரு அர்த்தமுள்ள காலமாகும். மேலும், இந்த நற்பண்பில் அதிக அக்கறையுடனும் கவனத்துடனும் வளர்ச்சியடைய வேண்டும். “மிகச் சிறியோராகிய என் சகோதரர் சகோதரிகளுள் ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்ததையெல்லாம் எனக்கே செய்தீர்கள்....” (புனித. மத்தேயு 25:40). என்று நமக்கு நம் ஆண்டவர் நினைவூட்டுகிறார்.

இதனை நாம் நடைமுறை ரீதியாக செயல்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகள் இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ளன.

1. **ஒரு குடும்பமாக திருச்சபையின் அனைத்து வழிபாடுகளில் பங்கேற்றல்.**

மகா தவக்காலம் என்பது, இயேசு கிறிஸ்துவை நெருக்கமாக பின்பற்றுவதற்காக ஓர் திருச்சபையாக நாம் இணைந்து மேற்கொள்ளும் ஒரு பயணமாகும். உபவாசத்திலும் மன்றாட்டிலும் நம்மை தனிப்பட்ட முறையில் அர்ப்பணிக்கும் அதே வேளையில் குடும்பங்களாகவும், ஒரே சமூகமாகவும் அவ்வாறு செய்ய நாம் அழைக்கப்படுகின்றோம். எனவே, இந்த உபவாசக் காலத்தில் தினசரி மாலை வழிபாடுகளுக்காக நாம் நமது முழு குடும்பத்துடன் விசுவாசத்தோடு ஒன்றுகூடுவது மிக முக்கியமாகும்.

2. **நல்லிணக்கத்துடன் ஆரம்பியுங்கள்.**

“நீங்கள் வேண்டுதல் செய்ய நிற்கும் போது யார் மேலாவது நீங்கள் மனத்தாங்கல் கொண்டிருந்தால், மன்னித்து விடுங்கள். அப்போது உங்கள் விண்ணகத் தந்தையும் உங்கள் குற்றங்களை மன்னிப்பார்” (புனித. மாற்கு 11:25) என்று இயேசு கிறிஸ்துவானவர் கூறினார். மற்றவர்கள் மீது வெறுப்பு, பகை அல்லது மன்னிக்காத குணம் கொண்ட இருதயங்களோடு நாம் இறைவனிடம் நெருங்கிச் செல்ல முடியாது. இந்த காரணத்திற்காகவே, திருச்சபை மகா தவக்காலத்தை நல்லிணக்கத்திற்கான வழிபாட்டுடன் ஆரம்பிக்கின்றது. இந்த வழிப்பாட்டில் நாம் பங்கேற்பது அவசியமாகும். நமக்கு விரோதமாக குற்றம் செய்தவர்களை நாம் மன்னிப்போம், நாம் காயப்படுத்தியவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்போம். நம்மை தாழ்த்துவோம், பிரிவினையுள்ள இடங்களில் சமாதானத்தை ஏற்படுத்துவோம். மேலும், கிறிஸ்துவுக்குள் ஒரே சரீரமாக வாழ முயற்சி செய்வோம்.

3. **மனந்திரும்புதல் மற்றும் பாவ அறிக்கையுடன் தொடர்ந்தும் நிலைத்திருத்தல்.**

இந்த காலத்தில் நாம் இறைவனுடன் நெருங்கிச் செல்லும் போது, நமது பல பாவங்களையும் தோல்விகளையும் குறைபாடுகளையும் தூய ஆவியானவர் நமது உணர்விற்குள் கொண்டு வருவார். அப்பொழுது மனம் தளர்ந்து விடாதீர்கள். அவற்றை உண்மையாகவே அறிக்கை செய்யுங்கள், தாழ்மையுடன் மனந்திரும்புங்கள், இறைவனின் இரக்கத்திற்கான மன்றாடுங்கள். சில குறிப்பிட்ட சோதனைகளோடு நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் போராட வேண்டியிருந்தால், சோர்ந்து போகாதீர்கள். உங்கள் குருவானவரிடம் அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் மனம் திறந்து பேசுங்கள். பாவ அறிக்கைக்கான சக்கிரமேந்தின் மூலம் சமாதானம் அடைந்து உங்கள் ஆன்மாவிற்கு தேவையான சுத்திகரிப்பையும் குணப்படுத்துதலையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நமது திருச்சபையானது, இந்த மகா தவக்கால பயணத்தில் உங்களை ஆதரிப்பதற்காக தினசரி திருமறை வாசிப்பு, தினசரி தவக்கால தியானங்கள், உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப மன்றாட்டுகளுக்கான தினசரி வழிபாட்டு முறைகள் போன்ற ஆன்மீக வளங்களை கொடுத்துள்ளது. இந்த வளங்களை முழுமையாக பயன்படுத்துங்கள், இதன் மூலம் இந்த மகா தவக்காலம் உங்களுக்கும் உங்கள் பங்குத்திருச்சபைக்கும் உண்மையிலேயே அர்த்தமுள்ளதாக அமையும்.

எனக்கன்பார்ந்த பிள்ளைகளே, இந்த புனிதமான உபவாச நாட்கள் முழுவதும் இறைவனின் இரக்கம் உங்களை பலப்படுத்த வேண்டும் என்று உங்கள் ஒவ்வொருவருக்காகவும் நான் மன்றாடுகின்றேன். அவருடைய விருப்பத்தை பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் அவருடைய கட்டளைகளை பின்பற்றும் வலிமையையும் அவருடைய அன்பை அனைவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கும் அவருடைய இரக்கத்தையும் அவர் உங்களுக்கு அருளுவாராக. கிறிஸ்துவானவருக்குள் உங்கள் ஆன்மீக தந்தையாக, நானும் இந்த புனித தவக்காலத்தில் உங்களோடு சேர்ந்து பயணம் செய்கிறேன். நாம் அனைவரும் இணைந்து நம் ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதங்களை ஆர்வத்துடன் தேடுவோம்.

தூய திரித்துவ இறைவனாகிய; பிதா, குமாரன், தூய ஆவியானவர் அவருடைய தயவினாலும் இரக்கத்தினாலும் நம்மை வழிநடத்தி, அவருடைய சிங்காசனத்தின் முன்னிலையில் தூய தியடோகோஸ் மாதாவினதும் அனைத்து புனிதர்களினதும், மத்தியஸ்தத்தின் மூலமாக இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் நமக்கு பாதுகாப்பு கிடைப்பதாக. – ✝ ஆமென்.

தகப்பனின் அன்புடனும் பிரார்த்தனையுடனும்

✝ மோரன் மோர் சாமுவேல் தியோபிலஸ்
மெட்ரோபொலிட்டன்.

திகதி: 21-ஜனவரி-2026
இடம்: உலகளாவிய திருச்சபை தலைமையகம்

கவனத்தில் கொள்க: தயவு செய்து இதை உங்கள் பிராந்திய மொழியில் மொழிப்பெயர்த்து, விசுவாசிகளை தைரியப்படுத்தும்படியாக அனைத்து பங்குத்திருச்சபைகளிலும் வாசிக்கும்படியாக செயல்படுங்கள்.