ജാമക്കാരൻ
JAMAKKARAN

VOLUME - 4 **Reg NO.TNBIL/2016/70171** **ISSUE - 8**

AUGUST - 2020 TAMIL & MALAYALAM

ANNUAL SUBSCRIPTION - Rs.60/= FOREIGN - Rs.600/=

(ജാമക്കാരനിൽ) സകലവും ശോധന ചെയ്ത് നല്ലത് മുറുകെ പിടിപ്പിൻ (1 തെസ: 5:21) പ്രയോജനമുള്ളതു ഒന്നും മറച്ചുവച്ചിട്ടില്ല (അ.പ്ര.20:20).
ആത്മീകനോ സകലത്തെയും വിവേചിക്കുന്നു; താൻ ആരാലും വിവേചിക്കപ്പെടുന്നതുമില്ല. (1 കൊരി:2:15) (ആത്മീയ മനുഷ്യൻ എല്ലാകാര്യങ്ങളും വിവേചിച്ചറിയുന്നു; അവനെ വിധിക്കാൻ ആർക്കും സാധിക്കുകയുമില്ല – കത്തോലിക്ക വേദപുസ്തകം).

0427 - 2387499. E-mail : jamakaran@yahoo.com. Fax: 0427- 2386464. www.jamakaran.com

Mob.: No. **9894261333 This No. is for SMS Purpose only**

കർത്താവിൽ പ്രിയമുള്ളവരെ എല്ലാവർക്കും എന്റെ സ്നേഹവന്ദനം,

ഓരോ മാസത്തേയും ജാമക്കാരൻ മാസിക രണ്ട് മാസം താമസിച്ച് പുറത്തു വിടുന്നതിൽ എന്റെ മനസ്സിന് തൃപ്തി ഇല്ല. **കൊറോണയുടെ ആക്രമണം** കാരണം **വലിയ പ്രിന്റിംഗ് പ്രസ്സ്** അടച്ചുപൂട്ടി. ഇപ്പോൾ ഒരു ചെറിയ പ്രിന്റിംഗ് പ്രസ്സിലാണ് അച്ചടിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ട് കുറേശെ കുറേശെ ആയിട്ടേ അച്ചടിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. **പേജുകൾ കുറച്ച്** അച്ചടിക്കുകയാണെങ്കിൽ **തമിഴ്, മലയാളം** രണ്ട് മാസികയും വേഗത്തിൽ അച്ചടിച്ച് അതാതുമാസത്തെ മാസികയെ തപാൽമൂലം അയക്കാൻ കഴിയും.

പലർക്കും അയക്കുന്ന ജാമക്കാരൻ മാസിക *LEFT* എന്ന് എഴുതി എനിക്കു തിരിച്ചയക്കുന്നു. ഇത് എന്ത് കൊണ്ടാണെന്ന് അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ **കൊറോണാ വൈറസ്** കാരണം പോസ്റ്റ്മാൻ നേരിട്ട് ചെന്ന് മാസിക

ജാമക്കാരൻ JAMAKKARAN

AUGUST- 2020

എത്തിച്ചുകൊടുക്കാൻ പേടിക്കുന്നു എന്ന വിവരം എനിക്കറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. പ്രത്യേകിച്ച് **ബാംഗ്ലൂരിലുള്ള** ഏകദേശം 32–വായനക്കാർ എന്നോട് ഫോണിൽ അറിയിച്ചതുകൊണ്ട് ഉടൻ തന്നെ സ്പീഡ് പോസ്റ്റിൽ മാസിക അയച്ചു കൊടുത്തു. ജാമക്കാരനെ വാഞ്ചയോടെ വായിക്കുന്നവർക്കായി എത്ര ചെലവായാലും മാസിക കിട്ടുന്നില്ല എന്നറിഞ്ഞാൽ ഉടനെ സ്പീഡ് പോസ്റ്റിൽ അയച്ചു കൊടുക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിലുള്ളവരും നിങ്ങളുടെ ഇമെയിൽ ഐഡി (***Email. ID***) എനിക്ക് ഇമെയിൽ (***Email***) ആയി അയച്ചു തന്നാൽ ഞാൻ ജാമക്കാരൻ മാസികയെ ***PDF*** ആയി നിങ്ങൾക്ക് അയച്ചു തരാം. നിങ്ങൾ അത് പ്രിന്റ് ഔട്ട് എടുത്ത് പുസ്തകമാക്കി, വീട്ടിൽ ഉള്ളവർക്ക് എല്ലാവർക്കും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ വായിക്കാൻ കഴിയും.

ഇന്ത്യയിൽ തമിഴ്നാട്ടിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ

പ്രത്യേകിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസ കാര്യത്തിൽ ഗവൺമെന്റ് ഒരു ശരിയായ തീരുമാനം എടുക്കാതെ ഓരോ ദിവസവും പലവിധമായ അറിയിപ്പ് പുറത്ത് വിടുന്നതുകൊണ്ട് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസികനില ബാധിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു ദിവസം ഓൺലൈൻ ക്ലാസ് എന്ന് പറഞ്ഞു പിന്നെ ***DD* ചാനൽ ടിവി** വഴിയായി ക്ലാസെടുക്കാം എന്ന് ചിലർ പറഞ്ഞു. തമിഴ്നാട്ടിന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് 6 ലക്ഷം ഗ്രാമങ്ങളിലെ കുട്ടികളുടെ കയ്യിൽ മൊബൈൽ ഫോൺ ഇല്ല. ഇവരുടെ പഠനത്തിന്റെ ഗതി എന്താകും? **കൊറോണ ബാധ** എല്ലാവരുടെ ജീവിതത്തേയും തലകീഴായി മറിച്ചിരിക്കുകയാണ്. പച്ചക്കറി മുതൽ പലചരക്കു സാധനങ്ങൾ വരെ നാം വില കൊടുത്തു വാങ്ങുന്ന എല്ലാ സാധനങ്ങൾക്കും നമ്മുടെ പണം **രഹസ്യകരമായി** (***tax***) ഗവൺമെന്റിനു പോകുന്നു. നാം കൊടുക്കുന്ന കരത്തിൽ (***tax***) മൊബൈലും ലാപ്ടോപ്പും **നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക്** ഗവൺമെന്റ് വാങ്ങി കൊടുത്താൽ എന്താ?

എല്ലാ കോടതികളിലും കുറ്റവാളി എന്നു വിധിക്കപ്പെട്ട് ജയിലിൽ അടക്കപ്പെട്ട് സുപ്രീംകോടതി അത് ശരിവയ്ക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ

ജയിലിൽ നിന്നും എങ്ങനെയോ പുറത്ത് വന്ന മുൻമുഖ്യമന്ത്രി ജയലളിത അവർകൾക്ക് മെറീനയിൽ **സ്മാരകം പണിയാൻ ഗവൺമെന്റിന്റെ പണത്തിൽ** പലകോടികൾ വെള്ളംപോലെ ചെലവാക്കുന്ന ഈ ഗവൺമെന്റ് ആ പണത്തെ പാവപ്പെട്ട കുട്ടികൾക്ക് സഹായമായി നല്കിയാൽ എന്ത്? ഒരു വോട്ടിന് 5000 രൂപ കൊടുത്ത് കള്ളവോട്ട് ചെയ്യിച്ച് എം.എൽ.എ. യും എം.പി. യും പദവി വഹിക്കുന്ന സർക്കാർ ജയലളിതയുടെ സ്മാരകം പണിയാൻ ആദ്യതവണയായി **50.8 കോടി** ചെലവഴിച്ചു.

ജയലളിത താമസിച്ചിരുന്ന ബോയസ്സ് ഗാർഡൻ ഇല്ലത്തെ സ്മാരക വീടായി മാറ്റാൻ ആദ്യതവണയായി **68 കോടി** ഈ സർക്കാർ ചെലവ് ചെയ്തു. ജയലളിത അടക്കാതെ പോയ ഇൻകം ടാക്സിന്റെ ബാക്കി 37 കോടി രൂപയെ ഇൻകംടാക്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന് നല്കാൻ തമിഴ്നാട് സർക്കാർ മാറ്റി വച്ചു. ആകെ മൊത്തം 105 കോടി രൂപ മാറ്റി വച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് ആരുടെ പണം? ഈ പണത്തെ എന്തുകൊണ്ട് ***ADMK*** **പാർട്ടിയുടെ പണത്തിൽ നിന്ന്** ന്യായമായി എടുത്ത് ചെലവ് ചെയ്തു കൂടാ?

ഈ 105 കോടി രൂപക്ക് ഏകദേശം **3 ലക്ഷം** ഗ്രാമത്തിൽ വസിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മൊബൈലും ലാപ്ടോപ്പും വാങ്ങി സഹായിച്ചുകൂടെ? മുൻ മുഖ്യമന്ത്രി, സെൽവി ജയലളിത അവർകൾ കുറ്റവാളിയായി വിധിക്കപ്പെട്ട് **ജയിലിൽ** പോയിരുന്നെങ്കിലും, ഇന്ന് അവർ **ജീവനോടെ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ** വളരെ വലിയ തുക കുട്ടികളുടെ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിനായി **വാരിക്കൊടുത്തിരിക്കുമെന്ന്** എനിക്ക് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയും. അന്ന് സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി പാവപ്പെട്ടവർ, പണക്കാരൻ എന്ന് വ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാ **വിദ്യാർത്ഥി, വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കും** സൈക്കിൾ വാങ്ങിക്കൊടുത്തതുകൊണ്ട് ഇന്ന് ഗ്രാമത്തിലുള്ള **എല്ലാ കുട്ടികളും** ബസ്സിന് വേണ്ടി കാത്തു നില്ക്കാതെ പല മൈലുകൾ യാത്ര ചെയ്ത് സ്കൂളിലേക്കും കോളേജിലേക്കും പോയി വരുന്നു. ഇത് ഏതെങ്കിലും രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾക്ക് മറുത്ത് പറയാൻ കഴിയുമോ? അടുത്തുള്ള സംസ്ഥാനത്തിലെ ജനങ്ങൾ മുതൽ

എല്ലാവരും ഇത് പുകഴ്ത്തി പറയുന്നല്ലോ! ജയലളിത അവർകൾ നല്ല **അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ** (ഭരണാധികാരി) എന്ന് എല്ലാവരും അഭിനന്ദിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ തമിഴ്നാടിന്റെ രാഷ്ട്രീയ സ്ഥിതി **തലയില്ലാത്ത ശരീരം പോലെയാണ്**. ഇപ്പോൾ ഭരിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ സ്ഥാനം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകരുത് എന്നതിൽ മാത്രമാണ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്.

ഈ അവസ്ഥ എപ്പോൾ മാറും എന്ന് തമിഴ്നാട്ടിലുള്ള എല്ലാ ജനങ്ങളും പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നു. ഈ ഭയങ്കരമായ കൊറോണ കൃമിമൂലം മരണഭയത്തോടെ ജനങ്ങൾ ഭീതിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ **കുടുംബാസൂത്രണത്തിന്** ആളെ പിടിക്കുന്നതു പോലെ സുഖത്തോടെ ഇരിക്കുന്നവരേയും കൊറോണാ എന്ന് **കള്ളം പറഞ്ഞ് കൊറോണാ** വാർഡിലേക്ക് അയച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന് മെഡിക്കൽ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിൽ ഇല്ലാത്ത പുറത്തുള്ളവരെ ഏജന്റായി വച്ച് ആംബുലൻസിൽ കയറ്റി അയക്കാൻ തെരുവുതോറും തിരഞ്ഞു നടക്കുന്നു എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. കാരണം **ഒരു കൊറോണാ** രോഗിക്ക് സർക്കാർ ഏകദേശം 35000 രൂപ ചെലവിടുന്നു. ആ പണത്തേയും പങ്കിട്ടെടുക്കാൻ എം.എൽ.എ. മാർ, മന്ത്രിമാർ തുടങ്ങിയവർ ആളുകളെ നിയോഗിക്കുന്നു. സർക്കാർ പണം എങ്ങനെയൊക്കെ മോഷ്ടിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടോ?

ക്രിസ്തീയ സഭകളിലും ഇതേ പോലുള്ള അഴിമതിയാണ്

- ☐ ക്രിസ്ത്യാനികളിൽ മാത്രം എന്ത് യോഗ്യതയാണുള്ളത്? തമിഴ്നാട് സി.എസ്.ഐ. ബിഷപ്പ് ഒരാൾ തന്റെ **മകൻ ചെയ്ത തെറ്റിനെ** മൂടി വെക്കാൻ **ഡയോസിസ് പണത്തെ** (പല ലക്ഷങ്ങൾ) ഇയട്ക്കിടെ **കൈക്കൂലി കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു**. ബിഷപ്പുമാരുടെ മേൽ അധികാരി ആയിരിക്കുന്ന **മോഡറെറ്റർ** ഏകദേശം **7 കോടിരൂപ** അഴിമതി ചെയ്ത് കോടതിയിൽ തെളിയിക്കപ്പെട്ട്, ആ പണത്തെ പിഴയായി ഒരു ആഴ്ചകൊണ്ട് അടക്കാൻ കോടതി ഉത്തരവായി. ആ പണത്തെ **ഡയോസിസ് ഫണ്ടിൽ** നിന്ന് എടുക്കാൻ ബിഷപ്പ്

ശ്രമിച്ചപ്പോൾ ഡയോസിസ് ഭരണസമിതി അതിന് സമ്മതിക്കാതെ നിങ്ങൾ ചെയ്ത അഴിമതി പാപത്തിന് പിഴയായി വിധിച്ച **7 കോടി രൂപയും** നിങ്ങളുടെ സ്വന്ത പണത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തുകൊള്ളൂ എന്ന് നിർബന്ധമായി പറഞ്ഞു.

കോടതിയുടെ ഒരു ആഴ്ചത്തെ സമയപരിധി കഴിഞ്ഞതുകൊണ്ട് മോഡറേറ്ററെ എന്തുകൊണ്ടാണ് അറസ്റ്റ് ചെയ്യാത്തത് എന്ന് കേരള ഗവൺമെന്റിനെ കോടതി അപലപിച്ചു. അതിനെ തുടർന്ന് **കേരള പോലീസ് ബിഷപ്പിന്റെ വീട്ടിൽ കയറുന്നത്** മലയാള ടിവിയായ *24 x 7* ചാനലിൽ സംപ്രേക്ഷണം ചെയ്തിരുന്നു.

- ☐ **ഭൂമി ദുഷ്ടൻമാരുടെ കൈയ്യിൽ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലെ ന്യായാധിപൻമാരുടെ മുഖം അവൻ മൂടിയിരിക്കുന്നു (ഇയ്യോബ് 9:24).**
- ☐ **മനുഷ്യപുത്രൻമാരുടെ ഇടയിൽ വഷളത്തം പ്രബലപ്പെടുമ്പോൾ ദുഷ്ടൻമാർ എല്ലാടവും സഞ്ചരിക്കുന്നു (സങ്കീ. 12:8).**

എവിടെയും ഏതിലും അഴിമതി. എങ്ങനെ ഇവർ മനസാക്ഷി ഇല്ലാതെ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു എന്നറിയില്ല. ദൈവം തന്നെ തമിഴ്നാടിനേയും, ദേശത്തേയും, ക്രിസ്തീയ സഭകളേയും രക്ഷിക്കണം. ഇവർ എല്ലാവരും **കൊറോണാ വൈറസിനെക്കാളും ഏറ്റവും ഭയങ്കരന്മാർ** എന്നു പറയാൻ തോന്നുന്നു. വായനക്കാരെ എല്ലാവരേയും ദൈവം തന്നെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കട്ടെ!

ദൈവം എന്നെ അനുവദിച്ചാൽ മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ചതിനെ ക്കുറിച്ച് ഫോട്ടോ സഹിതം ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ ജാമക്കാരനിൽ ഞാൻ പുറത്തു വിടുന്നതായിരിക്കും. പ്രാർത്ഥിക്കാം. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഡോ. പുഷ്പരാജ

ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

കുറിപ്പ് :

ഉപവസിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിൽ 1965–ാം വർഷം മുതൽ ഞാൻ കൈക്കൊണ്ട അനുഭവപൂർവ്വമായ വിഷയങ്ങളേയും അതിന്ശേഷം ഞാൻ ബൈബിൾ തുടർച്ചയായി വീണ്ടും വായിച്ചതുമൂലം ഞാൻ വായിച്ചറിഞ്ഞ വചനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങളേയുമാണ് എന്റെ വായനക്കാർക്കുവേണ്ടി ഞാൻ ഇവിടെ എഴുതിയിട്ടുള്ളത്.

വേദപുസ്തകമല്ലാതെ വേറെ ഏതെങ്കിലും പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചിട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഉപവാസത്തെ കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായത്തെ ചോദിച്ചോ ഞാൻ ഇത് എഴുതിയതല്ല. ഞാൻ എഴുതിയ വിവരങ്ങൾ വചന അടിസ്ഥാനത്തിലാണെന്ന് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞാൽ മാത്രം ഈ ആലോചനയെ സ്വീകരിച്ചാൽ മതി.

മറ്റുള്ള ദൈവദാസൻമാരും തങ്ങളുടെ അനുഭവത്തെയാണ് മറ്റുള്ളവരോട് പറയുന്നത്. എന്നാൽ അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ **പുതിയ നിയമത്തിന്റെ** അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല അതുകൊണ്ടാണ് ഉപവസിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ വായനക്കാരായ നിങ്ങളെ മാത്രം പ്രബോധിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ എന്റെ ജാമക്കാരൻ വായനക്കാരായിരുന്നാലും നിങ്ങൾ മാനസാന്തരപ്പെട്ട് രക്ഷയുടെ അനുഭവം പ്രാപിച്ചാൽ മാത്രമേ എന്റെ അഭിപ്രായത്തെ വചനത്തോട് ഒത്തുനോക്കി സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

☐ പ്രാർത്ഥന രണ്ടുവിധമുണ്ട്

1. സാധാരണയായുള്ള പ്രാർത്ഥന
2. ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥന

രണ്ടുപ്രാർത്ഥനയും ഒരു ദൈവം തന്നെയാണ് കേൾക്കുന്നത്. കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു ഇങ്ങനെയുള്ള പിശാചുക്കൾ (പ്രശ്നങ്ങൾ)

ഉപവാസത്താലും പ്രാർത്ഥനയാലും അല്ലാതെ ഒഴിഞ്ഞു പോകയില്ല എന്നു പറഞ്ഞു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടും **ഉത്തരം ലഭിക്കാത്ത** അല്ലെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടും **നീങ്ങിപ്പോകാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ അഥവാ തടസ്സങ്ങൾ,** ഉണ്ടായിരുന്നാൽ ഇവയ്ക്ക് **ഉപവസിച്ച്** പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ചോദിച്ചത് **ദൈവഹിതമെങ്കിൽ** തീർച്ചയായും അത് മാറിപ്പോകും. അഥവാ നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടും.

- എന്നാൽ **ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന ചെയ്യുന്നതിന് ചില നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട്. ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ട് ഉപവസിക്കാൻ പാടില്ല. ഓഫീസിൽ** ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, **സ്കൂളിൽ, കോളേജിൽ** അദ്ധ്യാപകരായി ജോലി ചെയ്യുന്നവർ പലരും **ഉപവസിച്ചുകൊണ്ടേ** ജോലി ചെയ്യാറുണ്ട്. ചിലർ ആചാരമായി **വെള്ളിയാഴ്ചതോറും** ഉപവസിക്കുന്നത് ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ശീലമാണ് എന്നു പറയാറുണ്ട്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന് പേർ **ഉപവാസം** (Fasting) എന്നല്ല. അതിന് **പട്ടിണി** (***Starving***) എന്നാണ് അർത്ഥം. മറ്റു മതക്കാർ ശിവരാത്രിക്ക് പട്ടിണി കിടക്കുന്നതുപോലെയാണ് യെശയ്യാ. 58:3 –ൽ ഇതാ **നിങ്ങൾ നോമ്പു നോല്ക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ തന്നെ നിങ്ങളുടെ കാര്യാദികളേയും നോക്കുന്നുവല്ലോ!** എന്ന് കർത്താവ് പറയുന്നു. അതിന്റെ അർത്ഥം അങ്ങനെയുള്ള പ്രാർത്ഥനയെ ദൈവം അംഗീകരിക്കുന്നില്ല എന്നത്രേ. മത്താ. 6–ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ **നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ അറയിൽ കടന്ന് വാതിൽ അടച്ച്** പ്രാർത്ഥിക്കാനായി യേശുക്രിസ്തു ഉപദേശിക്കുന്നു. അതിന്റെ അർത്ഥം പുറത്തെവിടെയും പോകാൻ പാടില്ല എന്നാണ്.

ഞാൻ **ഉപവാസത്തോടെ** പ്രസംഗിച്ചപ്പോൾ ദൈവം **ശക്തമായി** പ്രവർത്തിച്ചു എന്ന് ചില ദൈവദാസന്മാർ അഹംഭാവത്തോടെ പറയുന്നത് ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അത് **തെറ്റായ ഉപവാസമാണ്.**

ലോകത്തിലുള്ളവർ പലരും ഓഫീസ്, കോളേജ്, സ്കൂൾ പോലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ തന്നെയാണ് **ദൈവദാസൻമാർ** ചെയ്യുന്ന ശുശ്രൂഷയും **അത് ദൈവത്തിന് വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന**

മുഖ്യമായ **വേലയാണ്**. അതുകൊണ്ട് ആ ശുശ്രൂഷയെ പട്ടിണികിടന്ന് ചെയ്യാൻ പാടില്ല.

ദൈവവേലയ്ക്ക് **ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന** വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ശുശ്രൂഷക്ക് പോകുന്ന **തലേദിവസം അല്ലെങ്കിൽ വേറൊരു ദിവസം** പുറത്തെവിടെയും പോകാതെ മുറിക്കകത്ത് ഇരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കണം.

രാവിലെ ഉപവസിക്കാൻ പാടില്ല

അനേക ക്രിസ്ത്യാനികൾ പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകൾ **രാവിലെയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ** ഉപവാസമാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. ഞാൻ ദിവസവും രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ മനസ്സിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് ഉപവസിച്ചു വരുന്നു എന്നു പറയാറുണ്ട്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് വയറിന് കേടാണ്. സായിപ്പുമാർ രാവിലത്തെ ഭക്ഷണത്തെ (നാഷ്ത്ത) ***Break Fast*** എന്നു പറയും. അതായത് ***Fasting*** –നെ ***Break*** ചെയ്യുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ തകർക്കുന്നത് എന്നാണതിനർത്ഥം. തലേദിവസം രാത്രി 8 മണിക്ക് ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ 8 മണിവരെ **12 മണിക്കൂർ** നേരം വയറ് കാലിയായിരിക്കും. രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ വയറ്റിൽ **ആസിഡ്** (അമ്ലം) പുറപ്പെടുവിക്കാൻ തുടങ്ങും വെറും വയറ്റിൽ അമ്ലം പുറപ്പെടുവിച്ചാൽ **വയറിന് എരിച്ചൽ, നെഞ്ചെരിച്ചൽ** തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഇത് തുടർന്നാൽ ദിവസങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ അത് **അൾസർ** ആയി മാറാൻ കാരണമാകും. അതുകൊണ്ട് ഉപവാസപ്രാർത്ഥന ദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ കഞ്ഞി, ഇഡ്ഢലി, ബൺ, റൊട്ടി പോലുള്ള ലഘുഭക്ഷണം കഴിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാവുന്നതാണ്. **ഉച്ചക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ** പകൽ മുഴുവനും പ്രാർത്ഥിച്ച് **വൈകുന്നേരം അല്ലെങ്കിൽ രാത്രി** ലഘു ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന് ശേഷം ഉറങ്ങാൻ പോകാവുന്നതാണ്. **വെറും വയറോടെ കിടക്കാൻ പോകരുത്**. രാത്രി ഉപവസിക്കാനും പാടില്ല. ഇതിനെയാണ് **ഒരു പകൽ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന** എന്നു പറയുന്നത്.

എങ്ങനെയുള്ള ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന ചെയ്യരുത്

40 ദിവസം, 30 ദിവസം, 15 ദിവസം, 7 ദിവസം ഇങ്ങനെയുള്ള ഉപവാസം **പുതിയനിയമ സഭക്ക്** ദൈവം നല്കിയിട്ടില്ല. ഇവയെല്ലാം പഴയനിയമകാലത്തുള്ള ആചാരങ്ങളാണ്. ലൂക്കോ. 18:10 –ൽ രണ്ടുപേർ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആലയത്തിലേക്ക് പോയി. ഒരുവൻ പരീശൻ, മറ്റവൻ ചുങ്കക്കാരൻ. പരീശൻ പറഞ്ഞത് ദൈവമേ പിടിച്ചു പറിക്കാർ, നീതികെട്ടവർ, വ്യഭിചാരികൾ മുതലായ ശേഷം മനുഷ്യരെപ്പോലെയോ ഈ ചുങ്കക്കാരനെ പോലെയോ ഞാൻ അല്ലായ്കയാൽ നിന്നെ വാഴ്ത്തുന്നു. **ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുവട്ടം ഉപവസിക്കുന്നു. നേടുന്നതിലൊക്കെയും പതാരം ഞാൻ കൊടുത്തുവരുന്നു** എന്നിങ്ങനെ ന്യായപ്രമാണകാലത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആചാരങ്ങളെ **എല്ലാം ഞാൻ ചെയ്യുന്നു** അതുകൊണ്ട് ചുങ്കക്കാരനെ അല്ല എന്നെയാണ് അനുഗ്രഹിക്കേണ്ടതെന്ന് രഹസ്യമായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ആചാരങ്ങളെ **പിൻപറ്റിയവനെ അല്ല** ചുങ്കക്കാരനെയാണ് ദൈവം അനുഗ്രഹിച്ചത്.

ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസത്തെ ഉപവാസം എന്ന ആചാരം ആ കാലത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് ഞാൻ ശരിയായി ചെയ്യുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാണ് അവൻ പ്രാർത്ഥിച്ചത്.

അതുകൊണ്ട് ആചാരമായ ഇങ്ങനെയുള്ള ഉപവാസങ്ങളെ യേശുവിന്റെ രക്തത്താൽ കഴുകപ്പെട്ട വിശ്വാസികളായ നാം പിൻപറ്റാൻ പാടില്ല. അതേസമയം യേശുക്രിസ്തു **40 ദിവസം** മരുഭൂമിയിൽ ഉപവസിച്ചു എന്ന് പുതിയ നിയമത്തിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ടല്ലോ എന്ന് ചിലർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കും. അത് യേശുക്രിസ്തു മരിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ന്യായപ്രമാണകാലമാണ്. അതും യേശുവായിട്ട് ഉപവസിക്കാൻ പോയതല്ല. പിശാചിനെ തോല്പിക്കാനായും, ആ കാലഘട്ടത്തിൽ യേശു മനുഷ്യനായി ജീവിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ട് ന്യായപ്രമാണ ആചാരങ്ങൾക്ക് യേശുക്രിസ്തു എതിരല്ല എന്ന് കാണിക്കാൻ വേണ്ടിയും പരിശുദ്ധാത്മാവ് യേശുവിനെ മരുഭൂമിയിലേക്ക് വിളിച്ചു കൊണ്ടുപോയതായി നാം വായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആരും 40 ദിവസം ഉപവസിക്കരുത്.

യേശു മരിച്ച് ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ് സ്വർഗ്ഗാരോഹണം ചെയ്ത ശേഷമാണ് **പുതിയനിയമസഭ** തുടങ്ങിയത്.

പുതിയനിയമസഭയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ശിഷ്യനോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സഭയും 40 ദിവസം, 30 ദിവസം ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചതായി വചനത്തിൽ എവിടെയും നമുക്ക് വായിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ഇന്നത്തെ ക്രിസ്ത്യാനികൾ, **മാർട്ടിൻ ലൂഥറിന്റെ** കാലത്തിന് ശേഷവും പ്രൊട്ടസ്റ്റന്റ് സഭ ആരാധിക്കാൻ തുടങ്ങിയശേഷവും **കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ** പാരമ്പര്യ **ആചാരങ്ങളെ** ഇന്നുവരെ തുടർന്ന് അനുഷ്ഠിച്ചു വരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് സി.എസ്.ഐ., ലൂഥറൻ, മാർത്തോമ പോലുള്ള മെയിൻ ലൈൻ സഭകൾ യേശുക്രിസ്തു കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട വലിയവെള്ളി (***Good Friday***) ആഴ്ചക്ക് മുമ്പ് 40 ദിവസം **ലന്ത് ദിവസം** അല്ലെങ്കിൽ ഒടുക്കനാൾ എന്നുപറഞ്ഞ് (**ചാമ്പൽ ബുധൻ തൊട്ട് ദുഃഖവെള്ളി വരെ 40 ദിവസം**) നോമ്പ് അനുഷ്ഠിച്ചു വരുന്നു.

- ☐ പ്രത്യേകിച്ച് ആ **(ലെന്ത്കാലം)** 40 ദിവസങ്ങളിൽ ഭൂരിപക്ഷ ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ വീട്ടിൽ **ഇറച്ചി, മീൻ പോലുള്ള നോൺ വെജ് ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാറില്ല**.

മോശ ചെയ്ത 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന

പഴയനിയമത്തിൽ ദൈവദാസൻമാർ പലരും 40 ദിവസം ഉപവാസപ്രാർത്ഥന ചെയ്തിരുന്നു. മോശ സീനായ് മലയിൽ 40 ദിവസം ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന ചെയ്തു. ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ഇല്ലാതെ ദൈവത്തോട് സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. അത് ദൈവം നല്കിയ വിശേഷിച്ച ബലമായതുകൊണ്ട് വെള്ളം പോലും കുടിക്കാതെ 40 ദിവസം ദൈവത്തോട് സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള കഠിനമായ ഉപവാസത്തെ ഒരു ശുശ്രൂഷകനും, വിശ്വാസികളും, പിൻഗമിക്കുകയോ അതിനായി ശ്രമിക്കയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല.

അങ്ങനെയുള്ള കഠിനമായ 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസം ചെയ്യുന്നതുമൂലം, രോഗസൗഖ്യവരമോ, പ്രവചനവരമോ പ്രത്യേകിച്ച് പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ നിറവ് ലഭിക്കുമെന്നോ പിശാചിനെ തുരത്താൻ കഴിയുമെന്നും ചിലർ തെറ്റായ രീതിയിൽ

ഉപദേശിക്കുന്നു. അത് കള്ള ഉപദേശമാണ്. അതോടുകൂടെ അത് ന്യായപ്രമാണ കാലത്തിന്റെ ചടങ്ങുകളാണ്.

ഈ 40 ദിവസങ്ങളിൽ **രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ഇരുന്ന്** അത് ഒരു നേരത്തെ ഒടുക്കം എന്നു പറയുന്നു. ചിലർ തമിഴ്നാട്ടിൽ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ തലയിൽ പൂവയ്ക്കാതെ മുഖത്ത് മേക്കപ്പ് ഇടാതെയും ദിവസങ്ങൾ തള്ളി നീക്കുന്നു.

ഇവയെല്ലാം പുറമേയുള്ള തൃജിക്കലാണ്. ദൈവം ഇത് വെറുക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ദൈവം യോവേൽ പ്രവാചകൻ മുഖാന്തരം പറയുന്നത് നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങളെയല്ല ഹൃദയങ്ങളെ തന്നെ കീറണമെന്ന്. **ശരിയാക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ യാണെന്ന്** ദൈവം പറയുന്നു. നിങ്ങൾ ഇറച്ചി, മീൻ കഴിക്കാതെ, തലയിൽ പൂവയ്ക്കാതെ ഇരുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു അനുഗ്രഹവും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കാൻ പോകുന്നില്ല. ഇത് **പുറമേയുള്ള തൃജിക്കലാണ്**. യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരിയാക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെയാണ്.

യേശു മത്താ. 6:17 –ൽ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കൂ നീ **ഉപവസിക്കുമ്പോൾ തലയിൽ എണ്ണതേച്ച് മുഖം കഴുകുക,** അവൻ ഒരുവിധത്തിലുള്ള മേക്കപ്പിനെ പറ്റി എഴുതിയിരിക്കുന്നു. കാരണം ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴചയിൽ **മുഖം വാടിയിരിക്കും**. എന്തുകൊണ്ടാണ് മുഖം വാടിയിരിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ലേ? എന്നു മറ്റുള്ളവർ ചോദിച്ചാൽ നീ നുണ പറയേണ്ടതായി വരും. **ഒരു പക്ഷെ നീ ഉപവസിക്കുകയാണെന്ന് പറഞ്ഞാൽ** അത് നിന്നെത്തന്നെ പുകഴ്ത്തുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറും നീ വളരെ അധികം ഭക്തിയുള്ളവനെന്ന് നിന്നെത്തന്നെ കാണിക്കേണ്ടി വരും.

- ☐ ഒരു പെന്തക്കോസ്തു സഭയിൽ ഞായറാഴ്ച ആരാധനസമയത്ത് നമ്മുടെ പാസ്റ്റർ **30 ദിവസം** ഉപവാസം ആണ് അദ്ദേഹത്തെ ആരും ശല്യം ചെയ്യരുത്. അസിസ്റ്റന്റ് പാസ്റ്ററെ കോൺടാക്ട് ചെയ്യുക എന്ന് ഒരു ബോർഡ് എഴുതി വച്ചിരുന്നു. അത് ആ പാസ്റ്ററെ വലിയ ഭക്തൻ എന്ന് പരസ്യപ്പെടുത്തും.
- ☐ ഒരു മാസികയിൽ നമ്മുടെ സഹോദരൻ അവർകൾ കൊറോണ ഒഴിഞ്ഞു പോകാൻ വേണ്ടി **40 ദിവസം** ഉപവാസം ഇരിക്കുയാണ്. നിങ്ങളുടെ ദശാംശം,

സ്തോത്രകാഴ്ച പതിവുപോലെ ഞങ്ങൾക്ക് അയച്ചു തരിക എന്നു പരസ്യം ചെയ്തിരുന്നു. ഇതും അദ്ദേഹത്തെ ഭക്തനെന്നു കാട്ടുന്നു.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ആ സഭയുടെ പാസ്റ്ററും മാസിക എഴുതുന്ന ശുശ്രൂഷകനും **വിളംബര പ്രിയരാണ്**. ഞങ്ങൾ വലിയ പരിശുദ്ധൻമാരെ പോലെ, **40 ദിവസം ഉപവസിച്ചതുകൊണ്ട്** ദൈവത്തോട് കൂടുതലായി അടുത്തിരിക്കുന്നവരായും തങ്ങളെ തന്നെ കാണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഉപവാസം കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം **വലിയ ശക്തി പ്രാപിക്കും** എന്ന് വിഡ്ഢി ജനങ്ങളെ വിശ്വസിപ്പിക്കാൻ ഇങ്ങനെയുള്ള വേഷം ധരിക്കുന്നു. യേശു ഇവരെ (മത്തായി 6:16) **കപടഭക്തിക്കാർ** (***Hypocrites***) എന്നു വിളിക്കുന്നു. സത്യം ടിവിയിൽ മോഹൻ സി. ലാസറസും സ്റ്റേജിലുണ്ടായിരുന്ന വലിയ വലിയ ദൈവദാസൻമാരും **കൊറോണ വൈറസ്** നശിച്ചു പോകാൻ വേണ്ടി **40 ദിവസം ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന** ചെയ്തിരുന്നു. അതുപോലെ മോഹൻ സി. ലാസറസ് അവർകൾ തിരുനെൽവേലിയിൽ **തേരിക്കാട്** എന്നു പറയപ്പെടുന്ന **കരുവേലകമരം നിറഞ്ഞ മുൾകാട്ടിൽ വച്ച് മൂന്നു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി അന്യഭാഷയിൽ സംസാരിച്ച്** പ്രാർത്ഥിച്ചതിന് ശേഷം **എന്റെ മനസ്സിന്റെ** ഭാരമെല്ലാം നീങ്ങിപ്പോയി എന്നു പറയുന്നു.

മാതൃഭാഷയിൽ ദൈവത്തോട് രണ്ട് നിമിഷം സംസാരിച്ച് ലഭിക്കേണ്ട സന്തോഷത്തെയും ആശ്വാസത്തെയും തേരിക്കാട്ടിൽ വച്ച് 3 മണിക്കൂർ അദ്ദേഹത്തിന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാത്ത ഭാഷയിൽ സംസാരിച്ച് തന്നെത്താൻ തൃപ്തിപ്പെടുത്തി വഞ്ചിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ആപത്ത് എന്തെന്നാൽ ഇദ്ദേഹം 3 മണി നേരം പ്രാർത്ഥിച്ച് വഞ്ചിക്കപ്പെട്ടോട്ടെ എന്നാൽ മാസികമൂലമായും, ടിവിയിൽ കൂടെയും 3 മണിക്കൂർ നേരം പ്രാർത്ഥിക്കുക, 40 ദിവസം പ്രാർത്ഥിക്കുക എന്ന് എന്തുകൊണ്ട് പൊതുജനത്തെ ഇളക്കി വിടുന്നു? ഇത് പാപം അല്ലെ!

(1 പത്രോ. 5:7 –ൽ) **അവൻ നിങ്ങൾക്കായി കരുതുന്നുവൻ ആകയാൽ സകല ചിന്താകുലവും അവന്റെ മേൽ ഇട്ടു കൊൾവിൻ എന്നാണല്ലോ വേദപുസ്തകം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്**. **മൂന്നു മണിക്കൂർ** അന്യഭാഷയിൽ സംസാരിച്ചിട്ടാണോ തന്റെ **മനോഭാരത്തെ ഇറക്കേണ്ടത്**? ഈ ഉപദേശം എത്രപേരെ കുഴപ്പത്തിലാക്കും? ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ ആലോചന കേട്ട് പാവപ്പെട്ട ജനങ്ങൾ നമ്മൾ നമ്മുടെ വീട്ടിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ മാറാൻ, കൂടോത്രങ്ങൾ നീങ്ങാൻ,

40 ദിവസം ഉപവസിക്കാം എന്നു തീരുമാനിച്ചാൽ എത്ര പേരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ട്, ശരീരത്തിലുള്ള വെള്ളം വറ്റി ശരീരം മുഴുവനും ബലമില്ലാതെ പോകുമല്ലോ...

ചുവർ ഉണ്ടെങ്കിലല്ലെ **ചിത്രം** വരയ്ക്കാൻ കഴിയൂ. നമ്മുടെ ശരീരം ആരോഗ്യമായിരുന്നാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ കുടുംബത്തെ നന്നായി നടത്താൻ കഴിയൂ; ശുശ്രൂഷയെ തുടർന്ന് നടത്താൻ കഴിയൂ.

☐ **40 ദിവസം** ഉപവാസത്തിലായിരുന്ന ഒരു പാസ്റ്ററെ സന്ദർശിക്കാൻ ഞാൻ നേരിൽ ചെന്നു. ഇന്ന് അപ്പക്ക് 5–ാമത്തെ ദിവസമാണെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കൾ എന്നോട് പറഞ്ഞു. റൂമിനുള്ളിൽ ചെന്ന് കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തെ ഞാൻ കണ്ടപ്പോൾ കുട്ടികൾ അപ്പാ ഡോക്ടർ വന്നിട്ടുണ്ട് എന്ന് വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹം മെല്ലെ കണ്ണു തുറന്നു നോക്കി. എനിക്കായി ഒന്നു ചെറുതായി ചിരിച്ചുകൊണ്ട് കൈക്കൂപ്പി എന്നാൽ പ്രൈസ് ദ ലോഡ് ഡോക്ടർ എന്നു പറയാൻ പോലും അദ്ദേഹത്തിന് ശബ്ദമില്ലായിരുന്നു. എന്തൊരു പരിതാപകരം! ഇത് **രാഷ്ട്രീയക്കാർ മരിക്കുവോളം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ സമരം ചെയ്യുന്നതിന് സമമാണ്**. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കൾ എന്നോട് പറഞ്ഞത് അപ്പ അഞ്ച് വർഷത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം 40 ദിവസം ഉപവാസം എടുക്കും. എന്നാൽ ഈ പ്രാവശ്യമാണ് 5–ാം ദിവസത്തിൽ തന്നെ സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതവണ്ണം ബലഹീനമായി തീർന്നത്. ഉപവാസം എടുക്കുന്നതു തന്നെ **പ്രാർത്ഥിക്കാനാണ്**. 5–ാം ദിവസം തന്നെ **പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കഴിയാതെ കണ്ണടച്ച് കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്നതാണോ 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസം**. ഇത് എത്ര വലിയ വിഡ്ഢിത്തം! ഒരുകാര്യം നിറവേറാനായി രാജ്യത്തിന് നന്മയുണ്ടാകാൻ വേണ്ടി തന്നെ താൻ താഴ്ത്തി പൂർണ്ണമനസ്സോടെ ഏകദേശം അരമണിക്കൂർ പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ തന്നെ മതി!

യോഹ. 15:7 യേശു ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. **നിങ്ങൾ എന്നിലും എന്റെ വചനം നിങ്ങളിലും വസിച്ചാൽ നിങ്ങൾ ഇച്ഛിക്കുന്നത് എന്തെങ്കിലും അപേക്ഷിപ്പിൻ അത് നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടും**. ലഘുവായ വഴിയിൽ പ്രാർത്ഥനക്ക്

ഉത്തരം ലഭിക്കാനുള്ള ആലോചന യേശു പറയുന്നു. ഇങ്ങനെ 40 ദിവസം പട്ടിണി കിടക്കാൻ യേശു ഒരു സ്ഥലത്തും പറഞ്ഞിട്ടില്ല.

സ്നേഹമുള്ള വായനക്കാരെ! ദയവുചെയ്ത് ഇങ്ങനെയുള്ള ശുശ്രൂഷകൻമാരെയും, അവരുടെ ഉപദേശങ്ങളെയും അനുഗമിക്കാതിരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങൾ അവരുടെ തെറ്റായ ഉപദേശത്താൽ നിങ്ങളെ തന്നെ വഞ്ചിക്കരുത്.

അതുകൊണ്ട് ശുശ്രൂഷകൻ ആയാലും, വിശ്വാസിയായാലും 40, 30, 15, 7 ദിവസങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഉപവാസം എടുക്കരുത്. ശരീരത്തെ വെറുതെ വേദനിപ്പിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ദൈവത്തിന് ആവശ്യമുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തോടെ ശരീരത്തെ പരിപാലിച്ച് കാത്തു സൂക്ഷിക്കുവിൻ.

ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം

ചിലർ യെശയ്യാ 58:4 –ാം വാക്യത്തെ എടുത്ത് കാണിച്ച് ദൈവം ഉപവസിക്കുന്നതിനെ വെറുക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് ഉപവസിക്കാതെ തങ്ങളെ തന്നെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവർ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെ വചനത്തെ വായിച്ച് തങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമായ വചനത്തെ കാണിച്ച് ഉപവാസം വേണ്ട എന്നു പറയും. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ ഭോജനപ്രിയരാണ്. ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന വചനം എന്തു പറയുന്നു എന്നു ശ്രദ്ധിക്കൂ. **നിങ്ങൾ വിവാദത്തിനും കലഹത്തിനും ക്രൂരമുഷ്ടികൊണ്ടിടിക്കേണ്ട തിനും** നോമ്പു നോല്ക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന വളരെ ശബ്ദത്തോടെ ഉയരത്തിൽ കേൾപ്പാൻ തക്കവണ്ണമല്ല ഇന്നു നിങ്ങൾ നോമ്പു നോല്ക്കുന്നത് മനുഷ്യൻ .... **തലയെ വേഴത്തെ പോലെ കുനിക്കുക രട്ടും വെണ്ണീരും വിരിച്ച് കിടക്കുക** ഇതാണോ (40 ദിവസം) നീ നോമ്പെന്നും യഹോവയ്ക്ക് പ്രസാദമുള്ള ദിവസമെന്നും പേർ പറയുന്നത്? (യെശയ്യാ 58:4,5)

മുകളിൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ള പ്രകാരം ആണല്ലോ ഇന്ന് ടിവിയിൽ കൊറോണ ഇല്ലാതാക്കാൻ 40 ദിവസം ഉപവാസം എന്നു പറഞ്ഞ് വലിയ ശബ്ദത്തോടെ മുട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ടും ചിലർ സാഷ്ടാംഗം വീണും കരഞ്ഞു നിലവിളിക്കുന്നത്.

ഇതിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയം എന്തെന്നാൽ ഭാര്യയെ ഓടിച്ചു വിട്ടവർ, പണത്തെ കൊള്ളയടിച്ചവർ പലരോടും പകയും വൈരാഗ്യവും വച്ച് പുലർത്തുന്നവർ, മൂന്നു ഭർത്താക്കൻമാരെ കല്യാണം കഴിച്ച് ഡിവോഴ്സ് ചെയ്തവർ പള്ളി പണിയാൻ വേണ്ടി പലരിൽ നിന്നും പണം വാങ്ങി പല വർഷങ്ങളായി തിരിച്ചു കൊടുക്കാതെ വഞ്ചിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ ഇങ്ങനെ ഉള്ളവരിൽ നിന്നും ടിവി പ്രോഗ്രാമിന്റെ ചിലവിന് വേണ്ടി വലിയ തുക വാങ്ങിച്ചതുകൊണ്ട് ഇവരെ ക്യാമറയുടെ മുമ്പിൽ നിർത്തി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുകയും അവർ വന്ന് ക്യാമറയുടെ മുമ്പിൽ കരഞ്ഞ് നിലവിളിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു മടങ്ങി പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ടിവിയിൽ നടന്ന ആ 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ആളുകളെ വിളിച്ച് സ്റ്റേജിൽ കയറ്റിയിരുത്തി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അവസരം നല്കി ബഹുമാനിച്ചു. ഇങ്ങനെ ബഹുമാനിക്കപ്പെട്ടവരുടെ രൂപത്തെ മാത്രമേ ടിവിയിൽ പ്രേക്ഷകർ കണ്ടുള്ളൂ. എന്നാൽ ഞങ്ങളെ പോലുള്ളവർ അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് കേൾക്കുകയും കാണുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയെയാണ് ദൈവം വെറുക്കുന്നതെന്ന് യെശയ്യാ പ്രവാചകൻ മുഖാന്തരം കർത്താവ് പറയുന്നു. ഇതല്ലാതെ ഉപവാസം വേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞിട്ടില്ല.

ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനമൂലം നമുക്ക് കിട്ടുന്ന അനുഗ്രഹമെന്ത്? നന്മയെന്ത്?

ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനമൂലം നമുക്ക് ഒരുവിധത്തിലും ശക്തിയും, ബലവും ലഭിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ **കൃപയും കരുണയും** മാത്രമേ കിട്ടുകയുള്ളൂ.

നിനവെ പട്ടണക്കാർ പാപം ചെയ്തപ്പോൾ കർത്താവ് അവരെ ഉൻമൂലനാശം ചെയ്യുമെന്ന് പറഞ്ഞു. ഈ വിവരം അറിഞ്ഞ ഉടനെ നിനവേ രാജാവും, ജനങ്ങളും ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു. നിനവേ രാജാവ് ദേശത്തെ അറിയിച്ചതെന്തെന്നാൽ നാട്ടിലുള്ള സകലജനങ്ങളും ഉപവസിക്കണം വീട്ടിലുള്ള മൃഗജാതികൾക്ക് ഭക്ഷണവും, വെള്ളവും കൊടുക്കരുത് എന്നു കല്പിച്ചു. അങ്ങനെ രാജാവും,

ജനങ്ങളും, മൃഗജാതികളും ഉപവസിച്ചു. ഇതിൽ രാജാവിനുണ്ടായ പ്രതീക്ഷ എന്ത്? നാം ഇങ്ങനെ ഉപവസിക്കുന്നതുമൂലം ദൈവം മനസലിഞ്ഞ് ദേശത്തെ നശിപ്പിക്കാതെ രക്ഷിക്കും എന്നു രാജാവ് വിശ്വസിച്ചു. അവന്റെ പ്രതീക്ഷ വൃഥാവായില്ല. ഇപ്പോൾ ദൈവം പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കൂ. ഈ ജനങ്ങൾ തങ്ങളെ താഴ്ത്തി ഉപവസിച്ച് എന്നോട് അപേക്ഷിച്ചതു കൊണ്ട് ഞാൻ അവർക്ക് കരുണകാട്ടാതിരിക്കുമോ?

ഇങ്ങനെ ഉപവാസത്തിൽ നമുക്ക് ശക്തി ലഭിക്കുന്നില്ല മറിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ വലിയതായ കൃപയും, കരുണയും ലഭിക്കുന്നു. അവൻ കരുണാസമ്പന്നനായ ദൈവം ആകുന്നു.

യേശുക്രിസ്തു പറയുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, പിശാചുക്കൾ പ്രാർത്ഥനയാലും ഉപവാസത്താലും അല്ലാതെ നീങ്ങിപ്പോകയില്ല. ചില സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾക്കായി സാധാരണമായി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ദൈവം കേട്ട് അതിൽ നിന്നും വിടുതൽ നല്കുന്നു. എന്നാൽ പിശാചിനാൽ കുടുംബത്തിലേർപ്പെട്ട സമാധാനക്കുറവ്, വലിയ കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, സഭയെ തകർക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ഏതൊരു ഒത്തു തീർപ്പിനും കീഴ്വഴങ്ങാത്ത ജനങ്ങൾ, മദ്യപാനിയായ ഭർത്താവ്, ആത്മീയ ജീവിതത്തിന് ഒത്തുപോകാത്ത ഭാര്യ അഥവാ ഭർത്താവ്, അമ്മായിയമ്മ, മരുമകൾ, മരുമകൻ, ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നെ കാരണമില്ലാതെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഇങ്ങനെ, മനുഷ്യരെക്കൊണ്ട് മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധാരണമായുള്ള പ്രാർത്ഥന പോര. ഒരുദിവസം ലീവെടുത്ത് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കണം. ഒരു ദിവസം മതി.

മകൾ, മകന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം, അവരുടെ കല്യാണവിഷയം, ആരേയും അനുസരിക്കാത്ത അഹങ്കാരികളായവർ ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്കായുള്ള ഉപവാസപ്രാർത്ഥന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മനുഷ്യനെ മറ്റൊരു മനുഷ്യന് മാറ്റാൻ കഴികയില്ല. ഒരുവന്റെ ജൻമസ്വഭാവത്തെ മറ്റവന് മാറ്റാൻ പറ്റില്ല. എന്നാൽ എങ്ങനെയുള്ളവരേയും ഉപവാസപ്രാർത്ഥനയിലൂടെ നമ്മുടെ യേശുക്രിസ്തുവിന് മാറ്റാൻ കഴിയും.

സാധാരണയായി കുടുംബത്തിൽ മിക്കവാറും സ്ത്രീകളാണ് ഉപവസിക്കാറുള്ളത്. ആണുങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നത് ചുരുക്കമാണ്.

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, മക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഭാര്യക്കും, ഭർത്താവിനും ഒരുപോലെ ബാധകമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രത്യേക ദിവസത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അത് വെള്ളിയാഴ്ച തന്നെ വേണമെന്നില്ല. കാരണം എല്ലാ ദിവസത്തിനും ഞാൻ ദൈവമായിരിക്കുന്നു എന്നു ദൈവം പറയുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിവസം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഭാര്യയും, ഭർത്താവും ചേർന്ന് രാവിലെ ലഘുവായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനുശേഷം വൈകുന്നേരം വരെയോ, രാത്രി വരെയോ ഒന്നും കഴിക്കാതെ മൊബൈൽ ഓഫ് ചെയ്ത് പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ.

യേശു പറഞ്ഞു **ഭൂമിയിൽ** വച്ച് നിങ്ങളിൽ **രണ്ടുപേർ** യാചിക്കുന്ന ഏതുകാര്യത്തിലും ഐക്യമത്യപ്പെട്ടാൽ അതു സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ എന്റെ പിതാവിങ്കൽ നിന്ന് അവർക്ക് ലഭിക്കും (മത്താ. 18:19).

ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തകുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭകാലത്ത് ഞാനും, എന്റെ ഭാര്യയും ലീവെടുത്ത് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ച് ഇങ്ങനെയുള്ള പല പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും വിജയം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1964–ാം വർഷം രക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഞാൻ 1965 വരെ മാനസാന്തരപ്പെട്ടപ്പോൾ ഏറ്റുപറഞ്ഞ പാപങ്ങളെ വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്ത് ജയിക്കാൻ കഴിയാതെ തളർന്നുപോയി. 1965–ാം വർഷം ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞ ഉടനെ തന്നെ ഉപവസിക്കാൻ തുടങ്ങി. ദൈവം എനിക്ക് വലിയ ജയം നല്കി.

ഇപ്പോഴും എന്റെ 80–ാം വയസ്സിലും ഞാൻ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് എന്റെ പാപക്ഷമക്ക് വേണ്ടിയല്ല. എന്റെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ, പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതത്തിൽ ദിവസം തോറും പ്രാർത്ഥനക്കുള്ള ദാഹം കുറയുമ്പോൾ ഉടനെ താമസിക്കാതെ അടുത്ത ദിവസത്തിലേക്ക് മാറ്റിവയ്ക്കാതെ ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ച് സ്ഥിരമായ ആത്മാവിനെ പ്രാപിക്കുന്നു.

ദാവീദു പറയുമ്പോൾ ഉപവാസം കൊണ്ട് ഞാൻ ആത്മതപനം ചെയ്തു എന്നു പറയുന്നു (സങ്കീ. 35:13). ആ അനുഭവം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല ശരീരത്തിനുള്ളിലുള്ള നമ്മുടെ കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ആത്മാവിനെ ഒടുക്കി അഥവാ ദണ്ഡിപ്പിച്ച് അടിമയാക്കുന്നു.

വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന

ഓരോ വിശ്വാസിക്കും ശുശ്രൂഷകനും വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസപ്രാർത്ഥനാ നേരം നിർബന്ധമായും ഉണ്ടായിരിക്കേണം. അത് ഏതു ദിവസമായാലും, ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാം. വെള്ളിയാഴ്ച തോറും ഉപവസിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. എന്നാൽ കർത്താവ് എല്ലാ ദിവസങ്ങൾക്കും ദൈവമായിരിക്കുന്നു.

ഓരോ ആഴ്ചയിലും ഒരു പ്രത്യേക ദിവസം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഉപവസിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ അത് ഒരു **ആചാരമായോ, ശീലമായോ** മാറരുത്. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഞാൻ ഒരു പ്രത്യേകദിവസം എടുത്ത് ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാറില്ല. എപ്പോഴെല്ലാം എന്റെ വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനാനേരം, ബൈബിൾ വായന എന്നിവയുടെ **വാഞ്ച**കുറയുമ്പോഴും, **ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും മനസ്സിനെ സമനിലയിൽ** കൊണ്ടുവരുവാൻ (***CONCENTRATION***) കഴിയുന്നില്ലയോ അതിനെ മാത്രം ഞാൻ അടയാളമായി വയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ തുടർന്നു വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ താമസിക്കാതെ ഉടൻ തന്നെ ഞാൻ ഉപവാസം എടുത്ത് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആരംഭിക്കും.

ഞാൻ ഉപവസിക്കുന്നത് ആർക്കും അറിയില്ല. അത് ശുശ്രൂഷയുള്ള ദിവസങ്ങളിലായിരുന്നാൽ ശുശ്രൂഷ തുടങ്ങുന്നതിന്റെ മുമ്പിലുള്ള ദിവസം ശുശ്രൂഷ നടക്കാനിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിനടുത്ത് ഏകദേശം 40 മൈയിൽ ദൂരത്ത് എവിടെ ലോഡ്ജ് ഉണ്ടോ അവിടെ പോയി താമസിച്ച് പുറത്തെവിടെയും പോകാതെ പ്രാർത്ഥിച്ച് നഷ്ടപ്പെട്ട അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞു പോയ ആത്മീയ ബലം ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയാൽ തിരികെ പ്രാപിക്കുന്നു.

ഈ പ്രത്യേകമായ ആത്മീയ ജീവിതത്തെ 1965–ാം വർഷം മുതൽ ആരംഭിച്ചതാണ്. ഞാൻ മാനസാന്തരപ്പെട്ട് രക്ഷിക്കപ്പെട്ടത് 1964–ാം വർഷമാണ്. രക്ഷിക്കപ്പെട്ട ആദ്യദിവസങ്ങളിൽ ഏത് പാപത്തെ ഏറ്റു പറഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിച്ചോ അതേ പാപത്തിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും വീഴുവാൻ ഇടയായി ഒറ്റക്കിരുന്ന് കരഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിച്ച് ഉടനെ വിടുതൽ പ്രാപിക്കാറുണ്ട്. എന്നാലും വീണ്ടും അതേ പാപത്തിൽ തന്നെ വീഴും ഇങ്ങനെ എത്ര കാലം വീണ് വീണ് എഴുന്നേൽക്കാൻ കഴിയും?

സ്ഥിരമായ ആത്മീയ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലല്ലോ! ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ പല ഇടങ്ങളിൽ ചെന്ന് എന്റെ സാക്ഷ്യം പറയാറുണ്ട് സഹോ. പി. സാമുവൽ അവർകൾ (ബഥേൽ സ്ഥാപകൻ) ഡാനിഷ് പേട്ടൈ അവരുടെ യോഗങ്ങളിൽ എന്നെ എപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. സാക്ഷ്യം പറയാനായി, പല സ്ഥലങ്ങളിൽ, അദ്ദേഹം പ്രസംഗിക്കുന്ന യോഗങ്ങളിൽ, എന്നെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാറുണ്ട്. ഞാനും സ്റ്റേജിൽ സാക്ഷ്യം പറയും. യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർ എല്ലാവരും ഡോക്ടർ ആയ ഞാൻ സാക്ഷ്യം പറയുന്നത് കേട്ട് സന്തോഷത്തോടെ എന്നെ വളരെയധികം ബഹുമാനിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ എന്റെ ഉള്ളിൽ കാപട്യം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നല്ലോ! അത് എന്റെ മനസാക്ഷിയെ ആട്ടിപ്പായിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. സാക്ഷ്യം പറയുന്ന ശുശ്രൂഷ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിലും വി.ബി.എസ്. ഡയറക്ടറായി പല സ്ഥലങ്ങളിൽ വിളിച്ചു കൊണ്ടു പോയിരുന്നെങ്കിലും എന്റെ ഉൾമനസാക്ഷിയിൽ കുത്തപ്പെട്ട് സ്വസ്ഥത ഇല്ലാതിരുന്നു.

മറ്റുള്ള എല്ലാ ജോലിയെക്കാളും മെഡിക്കൽ ജോലിയിലാണ് പരീക്ഷണങ്ങൾ അധികം. അതുകൊണ്ട് എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വിജയം കൈവരിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നു. ആ സാഹചര്യത്തിലാണ് ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ എനിക്ക് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് തന്നെ ആ ഉപവാസ ആലോചനയെ പകർന്നു തന്നു. 1965–ാം വർഷം ജൂലൈ മാസം മുതൽ ഉപവസിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഞാൻ ഇപ്പോൾ എന്റെ 80–ാം വയസ്സിലും ആ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയെ തുടർന്ന് ചെയ്തു വരുന്നു. അതുകൊണ്ട് എന്റെ ആത്മീയ ജീവിതം തളർന്ന് പോകാതെ ഇരിക്കുവാൻ വേണ്ടി എന്റെ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കു മ്പോഴൊക്കെയും പ്രാർത്ഥനയിൽ കുറ്റമറ്റ മനസാക്ഷിയോടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിലും, ശരീരത്തിലും സന്തോഷമായിരിക്കുന്നു. ദാവീദു പറയുന്നു ഉപവാസത്താൽ ഞാൻ എന്റെ ആത്മാവിനെ ഒടുക്കി ഈ മനുഷ്യശരീരം മോശമായതാണ്. ഈ ജഡശരീരത്തെ വചനത്തിൻ പ്രകാരം ഒടുക്കി നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നാം വിചാരിക്കുന്നതു പോലെ നമ്മുടെ ജഡം കീഴടങ്ങേണ്ടതിനും ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന എനിക്ക് വളരെ പ്രയോജനമായിരുന്നു.

കുടുംബ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന

നമ്മുടെ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ ഏതുമായിക്കൊള്ളട്ടെ. നമ്മുടെ മക്കളെക്കുറിച്ചുള്ളതാണെങ്കിലും, അവരുടെ വിവാഹം, വിദ്യാഭ്യാസം പോലുള്ള എല്ലാ കാര്യത്തിനും ഭാര്യയും, ഭർത്താവും ചേർന്ന് ഉപവസിക്കുന്നത് വളരെ ആവശ്യമാണ്. മദ്യത്തിനും, പാപത്തിനും അടിമയായ മക്കളെ **നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് തിരുത്താൻ കഴിയില്ല**. എന്നാൽ ദൈവത്താൽ അത് സാധ്യമാണ്. പല കുടുംബങ്ങളിലും ഭാര്യമാത്രം ഉപവസിക്കാറുണ്ട്. ഭർത്താവ് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ മാത്രം വരും. എന്നാൽ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയിൽ സഹകരിക്കാറില്ല. ഇത് കുടുംബസമാധാനത്തിന് ആപത്താണ്. പെറ്റമക്കളെക്കുറിച്ച് ഭാര്യക്ക് മാത്രമല്ല ഭർത്താവിനും ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. രണ്ട് പേരും ചേർന്ന് തന്നെയാണ് മക്കളെ പെറ്റു വളർത്തിയത്.

യേശു പറഞ്ഞു ഭൂമിയിൽ വച്ച് നിങ്ങളിൽ രണ്ടുപേർ യാചിക്കുന്ന ഏതുകാര്യത്തിലും ഐക്യമത്യപ്പെട്ടാൽ അതു സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ എന്റെ പിതാവിങ്കൽ നിന്ന് അവർക്ക് ലഭിക്കും (മത്താ. 18:19).

ഞങ്ങളുടെ സ്വന്ത ജീവിതത്തിൽ ആരംഭകാലങ്ങളിൽ എന്റെ രണ്ടു മക്കൾക്കായും അവർ കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് പോകുന്നതിന് മുമ്പ് മാനസാന്തര അനുഭവം പ്രാപിക്കാൻ വേണ്ടിയും കോളേജിൽ ചേർന്നതിനുശേഷം അവർ **പ്രേമക്കുരുക്കിൽ** വീഴാതിരിക്കുന്നതിനും അവിടെ നല്ല ആത്മീയ കൂട്ടുകാരെ ലഭിക്കാൻ വേണ്ടിയും ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക എന്നത് ഞങ്ങളുടെ പതിവായിരുന്നു. ആ ദിവസങ്ങളിൽ എന്റെ ഭാര്യ ഗവൺമെന്റ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടി രുന്നതിനാൽ ഒരു **പ്രത്യേകദിവസം** തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആ ദിവസം ലീവെടുക്കും, അതേ നാളിൽ ഞാനും ഹോസ്പിറ്റലിൽ പോകാതെ **സേലത്തിൽ വച്ച് തന്നെ** ഒരു ലോഡ്ജിൽ രാവിലെ 6 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 മണി വരെ റൂമിലിരുന്ന് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കും. വീട്ടിൽ ഇരുന്നാൽ ഫോൺ കോൾ, പ്രാർത്ഥിക്കാൻ വരുന്നവർ ഇങ്ങനെയുള്ള പല തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. എന്നതിനാൽ സേലത്തിൽ വീടുണ്ടായിരുന്നിട്ടും ഹോട്ടലിൽ റൂമെടുത്ത്

പ്രാർത്ഥിക്കും. ഒരു പ്രാവശ്യമല്ല മാസത്തിൽ രണ്ട് പ്രാവശ്യം, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട് മാസത്തിൽ ഒരുപ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെ ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും മാത്രം ഇരുന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ***FMPB*** മിഷനറി സംഘടന യുവജനങ്ങളായ പെൺകുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി നടത്തിയ യോഗത്തിൽ എന്റെ **മകൾ രക്ഷയുടെ അനുഭവത്തെ** പ്രാപിച്ചു.

BYM സഹോ. ആർ. സ്റ്റാൻലി അവർകൾ തിരുച്ചിയിൽ നടത്തിയ മൂന്നു ദിവസത്തെ യോഗത്തിൽ എന്റെ **മകനും രക്ഷിക്കപ്പെട്ടു.**

എത്ര സന്തോഷം എത്ര സമാധാനം. ഇത് ഞങ്ങളുടെ സാധാരണ പ്രാർത്ഥനകൊണ്ട് ലഭിച്ച വിജയമല്ല. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ചേർന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ കിട്ടിയ അനുഗ്രഹമാണ്.

- ☐ ഇതിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം എന്തെന്നാൽ ഭാര്യയും, ഭർത്താവും രക്ഷിക്കപ്പെട്ടതാണെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥനാ സമയത്തിൽ ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കഴിയും. രക്ഷിക്കപ്പെടാത്ത ഭാര്യയോ, ഭർത്താവോ ആണെങ്കിൽ ആത്മീയജീവിതത്തിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടാവുകയില്ല. ഇവരുടെ രണ്ടുപേരുടെ ഉള്ളിൽ കൈപ്പിന്റെ അനുഭവം ഉണ്ടെങ്കിലും ഏകമനസ്സോടെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. അങ്ങനെയുള്ള കുടുംബത്തിൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവർ ആരാണോ അവർ ഒറ്റക്ക് ഇരുന്ന് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടി വരും. ഭർത്താവിനെയോ, ഭാര്യയെയോ നിർബന്ധിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ വിളിക്കരുത്. അവരെ ഫ്രീയായി വിടേണം. പ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രത്യേകത അവർ മനസ്സിലാക്കി ഒരുമിച്ച് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ആ പ്രാർത്ഥനക്ക് ഫലമുണ്ടാകും. അവർക്കു രണ്ടു പേർക്കും സമാധാനവും, സന്തോഷവും ഉണ്ടാകും.

സഭയിൽ നടത്തുന്ന ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന

ഓരോ സഭയിലും ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും **ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന** നടത്തണം. അതിലും നാം പങ്കെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്ക്

പ്രാർത്ഥിച്ചു എന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഞാനും എന്റെ ഭർത്താവും വീട്ടിൽ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു എന്നുപറഞ്ഞ് **സഭയിൽ നടക്കുന്ന ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയെ അലക്ഷ്യപ്പെടുത്താൻ** പാടില്ല.

സഭാ ഉപവാസം എന്നത് സഭയിലുള്ള വിശ്വാസികൾക്കുവേണ്ടി സഭയിൽ രക്ഷിക്കപ്പെടാത്തവർക്കു വേണ്ടി, പാസ്റ്റർക്കുവേണ്ടി, അച്ചൻ,ബിഷപ്പ്, മോഡറേറ്റർ പോലുള്ളവർക്കുവേണ്ടിയും മിഷണറി സംഘടനകൾക്കായി, മിഷനറിമാർക്കായും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും, മിഷണറിമാരുടെ മക്കളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, വിവാഹം പോലുള്ള പല വിഷയങ്ങൾക്കായി ചേർന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതാണ്.

യോവേൽ 1:14–ൽ **ഉപവാസ ദിവസം നിയമിപ്പിൻ.......... മൂപ്പൻമാരേയും** (സഭാ ജനങ്ങളെയും) **നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ ആലയത്തിൽ കൂട്ടി വരുത്തുവിൻ, യഹോവയോട് നിലവിളിപ്പിൻ യഹോവയുടെ ദിവസം അടുത്തിരിക്കുന്നു**. .... എന്ന് ദൈവം അരുളിചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെയുള്ള സഭാ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയിൽ നമ്മുടെ ദേശത്തിന് വേണ്ടിയും ഭരിക്കുന്ന അധികാരികൾക്കായും, കൊറോണ പോലുള്ള ബാധകൾക്ക് വേണ്ടിയും നാം പ്രാർത്ഥിക്കണം.

യെഹെസ്കേൽ 22:30–ൽ **ഞാൻ ദേശത്തെ നശിപ്പിക്കാത വണ്ണം അതിന് മതിൽ കെട്ടി എന്റെ മുമ്പാകെ ഇടിവിൽ നിൽക്കേണ്ടതിന് ഒരു പുരുഷനെ ഞാൻ അവരുടെ ഇടയിൽ അന്വേഷിച്ചുവെന്ന്, കർത്താവ് പറയുന്നു**.

അതുകൊണ്ട് സഭയിൽ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന തീർച്ചയായും നടത്തണം. സഹോ. മോഹൻ സി. ലാസറസ് ടിവിയിൽ നടത്തുന്ന ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനകളേയും, നാലുമാവടി തിറപ്പിൻ വാസൽ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനാ കൂട്ടത്തെയും, വിഗ്രഹത്തെ ആരാധിക്കുന്ന ഇതര മതസ്ഥർ കാണാനായി ടിവിയിൽ ഇവർ കരഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിച്ചു ഷോ കാണിക്കുന്നതും അന്യഭാഷയിൽ ലഭിച്ചു എന്നു പറയുന്നതും പരസ്യപ്രാർത്ഥനയേയും ദൈവം ഒരിക്കലും അംഗീകരിക്കില്ല. ജ്ഞാനമില്ലാതെ **അന്യഭാഷ** എന്ന പേരിൽ മറ്റുള്ള ലോക ജനങ്ങൾ ക്രിസ്ത്യാനികളെ ഭ്രാന്തന്മാരെന്ന് പരിഹസിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള

ഇങ്ങനെയുള്ള പരിപാടികളെ ആരും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്. ഇതുമൂലം കിട്ടുന്ന ആദായവും കാണിക്കയും ധാരാളം. അത്രയും സഹോ: മോഹൻ സി ലാസറസിന് പോയി ചേരുന്ന വലിയ വ്യാപാര തന്ത്രമാണിത്. ഇപ്പോൾ തമിഴ്നാട്ടിൽ എല്ലാ സഭകളിലേയും ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും ആകർഷിക്കപ്പെട്ടവരായിത്തീർന്നു.

ഇങ്ങനെയുള്ള വിവരങ്ങളെ ഈ സമയത്ത് അറിയിക്കേണ്ടത് എന്റെ കടമയാണ്. മോഹൻ സി. ലാസറസിന്റെ വ്യാപാരം **കേരള, കർണ്ണാടക, ആന്ധ്രാ പോലുള്ള** സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ തർജ്ജമ ചെയ്യപ്പെട്ട് **കാണിക്ക കൈപ്പറ്റാൻ** വേണ്ടി നടത്തി വരുന്നു. ആദ്യം **കേരളത്തിൽ ടിവി ചാനൽ** വഴി കാൽ പതിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾക്ക് ഒരു ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശമാണ്.

ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ കൈക്കൊള്ളേണ്ട ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയോ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബമായി ചെയ്യുന്ന ഉപവാസ പ്രാർത്ഥനയോ ആയാലും ശരി ആദ്യം, മൊബൈൽ ഫോൺ, ഫോൺ എല്ലാം സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്തിരിക്കണം. വീട്ടിൽ വച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീട്ടിലുള്ള മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന വിവരം അറിയിച്ച് പുറത്ത് നിന്ന് ആരെങ്കിലും വന്നാൽ വൈകുന്നേരം 6 മണിക്കു ശേഷമോ അല്ലെങ്കിൽ പിറ്റേ ദിവസമോ വന്ന് കാണുക എന്ന് പറയിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു തടസ്സവുമില്ലാതെ ഏകാഗ്രതയോടെ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന് ചില ചിട്ടകളുണ്ട്. ആദ്യം എന്തിനുവേണ്ടി, എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് ബൈബിൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം. എസ്രാ. 8:21 – 44.

1. ഞങ്ങൾക്കായും
2. ഞങ്ങളെ താഴ്ത്തേണ്ടതിനും
3. ഞങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുകുട്ടികൾക്കായും

4. ഞങ്ങളുടെ സകല സമ്പത്തിനും വേണ്ടി

5. ശുഭയാത്രയ്ക്കായും.

ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ദൈവം പറഞ്ഞു.

1. ഞങ്ങൾക്കായും: -

ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ഒറ്റയ്ക്കോ, കുടുംബമായോ, സഭയായോ, ഒരു ടീമായോ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നിങ്ങളെ തന്നെ സ്വയപരിശോധന ചെയ്യേണം. നിങ്ങളുടെ കുറവുകളെ കണ്ടുപിടിക്കണം. ദൈവത്തിന്റെ ഹൃദയത്തെ ഏതൊക്കെ വിധത്തിൽ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കി സ്വയപരിശോധന ചെയ്തു നോക്കണം. നിങ്ങളുടെ **വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിൽ** ക്ഷമിക്ക പ്പെടാത്ത പാപങ്ങളോ തെറ്റുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അങ്ങനെയുള്ളവർ **മറ്റുള്ളവരുടെ പാപത്തെ** ക്ഷമിക്കണമേ, ലോകത്തിലുള്ള ജനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കണമേ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ നമുക്ക് യോഗ്യതയില്ല. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം **നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി** പ്രാർത്ഥി ക്കണം. ആ പ്രാർത്ഥനാ സമയത്ത് കർത്താവേ ഞങ്ങളുടെ പാപത്തെ ഞങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചു തരണമേ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. കാരണം നിങ്ങളുടെ പാപത്തേയും, തെറ്റുകുറ്റങ്ങളെയും നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ അറിയാമല്ലോ! അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞതും, നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മയിൽ വരുന്ന പാപത്തേയും, തെറ്റുകുറ്റങ്ങളേയും ഏറ്റുപറഞ്ഞ് ക്ഷമ ചോദിച്ചാൽ മാത്രം മതി. ഓർമ്മയിൽ വരാത്ത തെറ്റുകുറ്റങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കേണ്ട.

2. ഞങ്ങളെ താഴ്ത്തേണ്ടതിനും:-

താഴ്മയില്ലാതെ ശാഠ്യ സ്വഭാവമുള്ളതുകൊണ്ട് പല കുടുംബങ്ങൾ വിവാഹമോചനം വരെ ചെന്നെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ സഭാ കമ്മിറ്റിയിൽ ആരെങ്കിലും ഒരാൾ താഴ്ന്നു പോയിരുന്നെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കോടതിവരെ പോയി നാറുമായിരുന്നില്ല. **ആരാണ് ആദ്യം താഴ്ന്നുപോകേണ്ടത്** എന്നതിലാണ് പ്രശ്നം. മാനസാന്തരപ്പെട്ട് ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കാൻ

ആഗ്രഹിക്കുന്നവരായിരുന്നാൽ അവർ ആദ്യം മുൻ മാതൃകയായി താഴ്ന്നു പോകണം. അപ്പോഴാണ് കുടുംബം തകർന്നുപോകാതിരിക്കുന്നത്. സഭയിലും ആ താഴ്മ കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ സഭയും പിളരാതിരിക്കും.

താഴ്മയുള്ളവർക്കോ (എളിമ) അവൻ കൃപ നൽകുന്നു (സദൃ: 3:34). തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുന്നവനെ ദൈവം ഉയർത്തുന്നു.

ക്രിസ്തു നമുക്ക് മുൻ മാതൃകയാകുന്നു. അവൻ കുരിശിൽ മരണപര്യന്തം തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തി.

എന്നെക്കൊണ്ട് **കോപത്തെ അടക്കാൻ കഴിയില്ല**. **താഴ്ന്നുപോകാൻ കഴിയില്ല**. അതുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥനയിൽ കുറ്റമുള്ള മനസ്സാക്ഷിയോടെ ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കഴിയാതെ ബൈബിൾ വായിക്കാൻ മനസ്സില്ലാതെ ഇരിക്കുന്നു. **ഈ കോപം, താഴ്ന്നുപോകാൻ കഴിയാത്ത സ്വഭാവം,** ഇതെല്ലാം എന്റെ **കുടുംബപാരമ്പര്യമാണ്**. അത് **എന്നെവിട്ടു പോകത്തില്ല** എന്ന ചിന്ത എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ എപ്പോഴും ഉണ്ട് എന്ന് പലരും എന്നോട് പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ വചനപ്രകാരം അത് തെറ്റാണെന്ന് എനിയ്ക്കറിയാം എന്നു പറയുന്നവർ ധാരളമുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ള **ജന്മ സ്വഭാവം** ഉള്ളവർ തീർച്ചയായും ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ മാത്രമെ ആ ചിന്തകളെ **ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും** നീക്കാൻ കഴിയൂ. ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിൽ **യേശുവിനെപ്പോലുള്ള താഴ്മ** നമുക്ക് വളരെ അധികം ആവശ്യമാണ്.

3. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി മാതാപിതാക്കൾ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണം:-

ഇതിനെക്കുറിച്ച് മുമ്പുള്ള പേജുകളിൽ ഞാൻ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. യൗവനക്കാരായ മക്കൾ വളരും തോറും അവരുടെ സ്വഭാവം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഒത്തിരി സ്വാതന്ത്ര്യം ഞങ്ങൾക്ക് വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കും. അവരെ നിർബന്ധിച്ചാലോ, അവരോട് ആജ്ഞാപിച്ചാലോ അവർ വളരെ അധികം ശാഠ്യം കാണിക്കും. രാത്രി മുഴുവനും **ഫേസ്ബുക്ക്, വാട്ട്സ്ആപ്, എന്ന് മൊബൈൽ**

നോക്കി ക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. അതിരാവിലെയാണ് അവർ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങുക. രാവിലെ എഴുന്നേൽപ്പിച്ചാൽ അവർക്ക് കോപം വരും. മുമ്പ് സ്നേഹത്തോടെ സംസാരിച്ചിരുന്നവർക്ക് ഇപ്പോൾ കോപം അധികമാകും. മാതാപിതാക്കളോടുള്ള സ്നേഹം ബഹുമാനം എല്ലാം അവരെ വിട്ടുപോകും. നിങ്ങൾ ഉപദേശിക്കാൻ പോയാൽ അവർക്ക് ദേഷ്യം വരും.

ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ ദൈവമേ ഞങ്ങളുടെ മക്കളോട് ഞങ്ങൾ എങ്ങനെ സംസാരിക്കണമെന്നും എങ്ങനെ അവരെ മാറ്റിയെടുക്കണമെന്നും ഞങ്ങൾക്ക് അറിയില്ല. അവരോട് ഞങ്ങൾ എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം എന്ന് **പറഞ്ഞു തരേണം കർത്താവേ.** ഞങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും വിടുവിക്കണമേ. ഇന്ന് ഞങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി മാത്രം ഞങ്ങൾ ഉപവസിക്കുന്നുവെന്ന് ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ പരിശുദ്ധാത്മാവു മൂലം ദൈവം നമുക്ക് അത് പഠിപ്പിച്ചു തരും. തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന ദൈവം കേട്ട് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ മക്കൾ മൂലമുള്ള സമാധാനവും സന്തോഷവും ഉണ്ടാകും.

4. സകല സമ്പത്തിനും വേണ്ടി (ആസ്തി) ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണം.

ഇത് നമുക്ക് സ്വത്തുക്കൾ അധികം ഉണ്ടാകണം, പണം ഇനിയും അധികം വേണം എന്ന അർത്ഥത്തിലല്ല **ദ്രവ്യാഗ്രഹം സകലവിധ ദോഷത്തിനും മൂലകാരണമാകും** (***Route***) എന്ന് 1 തിമൊ. 6:10 –ൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് നമ്മുടെ സാമർത്ഥ്യത്തിനും, വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും, നാം ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കും തക്കവണ്ണം ദൈവം എത്ര തരുന്നോ ആ അളവിൻ പ്രകാരം നാം തൃപ്തിയുള്ള വരായിരിക്കണം .

1 തിമൊ. 6:6–ൽ അലംഭാവത്തോടുകൂടിയ ദൈവഭക്തി വലുതായ ആദായമാകുന്നു എന്ന് പൗലോസ് പറയുന്നു. നമ്മുടെ അയൽപക്കത്തു ള്ളവരെക്കുറിച്ചോ, കുടുംബക്കാരെക്കുറിച്ചോ നമുക്കുള്ളിൽ അസൂയ ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല. അവരുടെ വരുമാനത്തോട് നമ്മുടെ വരുമാനത്തെ ഒത്തുനോക്കുവാൻ പാടില്ല. മറ്റുചിലർ ഞാനുംഅവനും ഒരേ പഠിപ്പാണ് പഠിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരേ

ഓഫീസിലാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത് ശമ്പളവും രണ്ടുപേർക്കും ഒരുപോലെയാണ്. എന്നാൽ അവർ സ്വന്തമായി വീടുകെട്ടി, വാഹനവും വാങ്ങി എനിക്ക് മാത്രം എന്തുകൊണ്ട് ഈ ദാരിദ്ര്യം എന്ന് പിറുപിറുക്കാതെ, ദൈവം അവനവന് തന്ന അളവിലാണ് ജീവിക്കേണ്ടത് എന്നാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

എന്നാൽ ഇവിടെ ചില വ്യത്യാസങ്ങളെ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. **ദൈവം ദുഷ്ടന്മാരുടെ മേലും, നല്ലവരുടെ മേലും സൂര്യനെ ഉദിപ്പിക്കുകയും, നീതിമാൻമാരുടെ മേലും, നീതികെട്ടവരുടെ മേലും മഴ പെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവല്ലോ.** (മത്താ. 5:45) ഞാൻ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവൻ, എന്നാൽ അവൻ മദ്യപാനിയും പാപിയുമാണ് ദൈവം എന്തിനാണ് അവന് സൂര്യന്റെ വെളിച്ചം കൊടുക്കുന്നത്? അവന്റെ നിലത്തിന് എന്തിനാണ് മഴയെ വർഷിപ്പിക്കുന്നത്? ഇങ്ങനെ നാം മറ്റുള്ളവരോട് നമ്മെ താരതമ്യപ്പെടുത്തി നിരുത്സാഹികളായി മാറുന്നു.

ഇതിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയം എന്തെന്നാൽ മദ്യപാനി അല്ലെങ്കിൽ പാപിക്ക് എത്ര പണം ഉണ്ടെങ്കിലും അവന് യാതൊരു സ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാകയില്ല, മഴയും,സൂര്യനും എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണ് ദൈവം നൽകുന്നത്. എന്നാൽ കൊയ്ത്തുകാലം വരുമ്പോൾ പാപം ചെയ്യുന്നവരുടെ നിലം എത്ര അധികം ഉണ്ടെങ്കിലും വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ഫലം ലഭിക്കും. എന്നാൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവന്റെ നിലം കുറച്ചാണെങ്കിലും അവൻ അധികമായി കൊയ്തെടുക്കും. ഇതിനെയാണ് ചിലർക്ക് **കൃപയുണ്ട്** എന്നാൽ **അനുഗ്രഹം** ഇല്ല എന്നു പറയുന്നത്. ഇവിടെ അധികമായുള്ള നിലം, വളരെ അധികമുള്ള സമ്പത്ത്, വരുമാനം എന്ന് പറയുന്നത് **കൃപയാണ്**. എന്നാൽഅത് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാതെ സന്തോഷമില്ലാതെ സമാധാനം ഇല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കാൻ വിവിധമായ ഭക്ഷണമുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നും കഴിക്കാൻ കഴിയാതെ ചിലർ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനെയാണ് **അനുഗ്രഹം നഷ്ടപ്പെട്ടതെന്ന് പറയുന്നത്**. പലർക്കും **കൃപയുണ്ട്** അതായത് **സമ്പാദ്യം** ഉണ്ട് എന്നാൽ അത് **അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാതെ അനുഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു.**

(ഹാഗായി 1:6) **കൂലിക്കാരൻ ഓട്ടസഞ്ചിയിൽ** ഇടുവാൻ കൂലി വാങ്ങുന്നു. ഈ വചനത്തെ ശ്രദ്ധിച്ചോ? ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ **എത്ര സമ്പാദിച്ചാലും ദാരിദ്ര്യം മാറുന്നില്ല. ഒരു കടം വീട്ടിയാൽ മറ്റൊരു കടം കുടുംബത്തിന് മുന്നേറാൻ കഴിയുന്നില്ല**. ഇത് എപ്പോൾ മാറും എന്ന് പലരും ചോദിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഏതോ ഒരു വഴിയിൽ **വരുമാനം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്**. എന്നാൽ അത് ചേർത്ത് വയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. പ്രവാചകൻ പറയുന്നതുപോലെ **കഷ്ടപ്പെട്ട്** അദ്ധ്വാനിക്കുന്നു. **കൂലിയും കൈനിറയെ കിട്ടുന്നു** അത് **സഞ്ചിയിൽ ഇട്ടതുമാത്രം അറിയാം**. എന്നാൽ വീട്ടിൽ വന്ന് സഞ്ചിയിൽ കൈയ്യിട്ടപ്പോൾ **പണം അതിലില്ല**. എവിടെപോയി, മന്ത്രമോ, മായയോ അല്ല **സഞ്ചിയിലുള്ള ഓട്ട നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ല** അതിന്റെ അർത്ഥം **അനുഗ്രഹങ്ങൾ** എങ്ങനെയൊക്കെയോ നഷ്ടപ്പെട്ട് പോകുന്നു. ആദ്യം **ഓട്ട എവിടെയാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കണം**. വീട്ടിലെ അനുഗ്രഹം ആരാൽ അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന് അവരവർ **സ്വയ പരിശോധന ചെയ്ത് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ**. വാഹനം ഇടയ്ക്കിടക്ക് റിപ്പയർ ആകുന്നു കിട്ടുന്ന വരുമാനത്തിൽ അധികപങ്കും അതിനുതന്നെ ചെലവാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? അങ്ങനെ അനുഗ്രഹം നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഓട്ടയെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മുടെ സകല സമ്പത്തിനും വേണ്ടി ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് പ്രവാചകൻ പറയുന്നു.

കന്നുകാലികൾ മൂലമായി വരുന്ന വരുമാനം ലഭിക്കാൻ വേണ്ടിയും, അവയ്ക്ക് **രോഗം ഒന്നും വരാതിരിക്കാൻ** വേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കണം. ഞങ്ങൾ ജോലിചെയ്യുന്ന കമ്പനിയിൽ ഉള്ള മിഷ്യൻ ഒന്നും കേടാകരുത് എന്നും സകലവിധ ഉപകരണങ്ങൾക്കായും ഉപവസിക്കണം.

കൃപ ഉണ്ടായിട്ടും അനുഗ്രഹമില്ലാതെ പോയാൽ ആ കുടുംബത്തിൽ സമാധാനമുണ്ടാവുകയില്ല. ചേർത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന പണമെല്ലാം ചികിത്സയ്ക്കു ചെലവഴിക്കേണ്ടതായി വരും. ഇത് മാറാനായി ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കണം. വീട്ടിലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണമോ എന്നുചോദിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ലേഖനം മൂലം ഉത്തരം ലഭിച്ചിരിക്കുമല്ലോ. **ശുഭയാത്രക്കു** വേണ്ടിയും ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കണം. ശുഭയാത്രക്കായുള്ള

ഉപവാസം (***We fast and prayed that He would give us a good journey and protect us***) എന്ന് നമ്മുടെ ആത്മീയ യാത്രയെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് **പത്രോസ്** തന്റെലേഖനത്തിൽ സഭാവിശ്വാസികളെപ്പറ്റി പറയുമ്പോൾ **പരദേശികൾക്ക്** എഴുതുന്നത് എന്നു പറയുന്നു.

വിശ്വാസികൾ എന്നുപറയുന്നവരെല്ലാവരും **പരദേശികളാണ്**. (എല്ലാം ത്യജിച്ചവർ) എന്നാണർത്ഥം. നാംഎല്ലാവരും യാത്ര ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ്. നമുക്ക് ഈ ഭൂമി സ്വന്തമല്ല. നിലനില്ക്കുന്ന നഗരമായ **സ്വർഗ്ഗത്തെ നോക്കി യാത്ര ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.**

പരദേശി മോക്ഷയാത്ര എന്ന പുസ്തകം എഴുതിയ ജോൺ ബനിയൻ സ്വർഗ്ഗയാത്രയെക്കുറിച്ച് വളരെ വിശദമായി എഴുതിയിരിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസികൾ എല്ലാവരും ആ പുസ്തകം തീർച്ചയായും വായിച്ചിരിക്കണം. നമ്മുടെ ബൈബിളിനു ശേഷം അധികമായി വിൽക്കപ്പെട്ട പുസ്തകം **പരദേശീ മോക്ഷയാത്ര** ആണ്. നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ കുണ്ടും, കുഴിയും, പ്രശ്നങ്ങൾ, തടസ്സങ്ങൾ, രോഗങ്ങൾ, ശോധനകൾ തുടങ്ങിയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴികയില്ല. നാം **അതിനെ നേരിടേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ വരുമ്പോൾ** വചനത്തിൽ വിശ്വസിച്ച് ക്രിസ്തുവിനെ നമുക്ക് മുൻപാകെ നിർത്തി നാം ഇടയ്ക്കിടെ **ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ച്** പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ബലത്തോടെ **നമുക്ക് മുമ്പിലുള്ള ലാക്കുനോക്കി നമ്മുടെ മോക്ഷയാത്ര തുടരേണം. വേദപുസ്തകമാണ്** നമ്മുടെ **തെറ്റുകുറ്റങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന മുഖം നോക്കുന്ന കണ്ണാടി. വേദപുസ്തകം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വഴികാട്ടിയാണ്. സഭയുടെ ഉപദേശങ്ങളല്ല വേദവചനം മാത്രമാണ് വഴികാട്ടി** അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തിൽ **ഉപവാസപ്രാർത്ഥന** അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എസ്രാ പ്രവചാകൻ അവസാനമായി പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കൂ (എസ്രാ. 8:23). അങ്ങനെ **ഞങ്ങൾ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു; അവൻ ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേട്ടു**. എത്ര **മംഗളകരമായ അന്ത്യം** എന്നു മനസ്സിലാക്കുവിൻ.

☐ അവസാനമായി ഞാൻ പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന എന്നത് നമ്മുടെ ഇഷ്ടംപോലെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് അല്ല. വേദപുസ്തകത്തിൽ പല ചിട്ടകളും നിയമങ്ങളും ഉണ്ട്. അത് ശ്രദ്ധിച്ച് ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ജയം നിശ്ചയം.

☐ അതോടുകൂടെ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രത്യേകവിഷയം എന്തെന്നാൽ സാധാരണ പ്രാർത്ഥനക്ക് പിശാച് വലിയ തടസമൊന്നും ഉണ്ടാക്കുകയില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പോകുന്നു എന്നറിഞ്ഞാൽ അവന് ഭയവും, കോപവും അധികമാകും. **സ്വന്തവീട്ടിൽ തന്നെ ഭർത്താവ്, ഭാര്യ, മക്കൾ** മൂലമായി തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. പെട്ടെന്ന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് **വിരുന്നുകാർ വരും** ഇങ്ങനെ പലവിധ തടസങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും.

☐ ചിലർ പറയുന്നത് ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഉപവസിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് **തലവേദന** വരുന്നു. ഞാൻ ഡോക്ടർ ആയതുകൊണ്ട് പറയുന്നു ഈ തലവേദന എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകും, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ ചിലർക്ക് ചെറുതായി തലവേദന വരാറുണ്ട്. കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞാൽ താനേ ശരിയായിക്കൊള്ളും എന്നും പറയാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഇതെല്ലാം ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാതിരിക്കാനുള്ള വെറും കാരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

ആരാണ് ഉപവസിക്കാൻ പാടില്ലാത്തവർ

1. **പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർ** നേരാനേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ **കൈകാലുകൾ വിറക്കും**. ചിലർ **മയങ്ങി വീഴും** അതുകൊണ്ട് **പ്രമേഹരോഗികൾ** ഉപവസിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
2. **വയറിൽ അമ്ലം (ആസിഡ്) അധികം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതു കൊണ്ട് വയർ എരിച്ചിലുള്ളവർ വയറ്റിൽ പുണ്ണുള്ളവർ (അൾസർ) ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ വയറിൽ അൾസർ അധികമാകും. ഈ രണ്ടു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഉപവസിക്കാതിരി ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.**

എന്നാലും **മനസുണ്ടെങ്കിൽ മാർഗ്ഗവുമുണ്ട്**. എത്രയോ പ്രാവശ്യം വീട്ടിലുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് കോപിച്ച് **ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ശാഠ്യം പിടിച്ചവർ** പലരുണ്ട്. എന്നാൽ **ഉപവാസം, പ്രാർത്ഥന എന്നു പറഞ്ഞാൽ** ഒരു കാരണം കണ്ടെത്തി

ഉപവാസത്തെ ഉപേക്ഷിക്കാറുണ്ട്. അനുഗ്രഹം വെറുതെ കിട്ടില്ല!

അവസാന ആലോചനയായി പറയുന്നതെന്തെന്നാൽ നാളെ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പോകുന്നു എന്നാൽ **തലേദിവസം കാത്തിരുന്നു** പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ആവശ്യമാണ്. **ദൈവമേ നാളെ ഞാൻ ഉപവസിച്ച് അങ്ങയോട് നിറയെ കാര്യങ്ങൾ പറയാനുണ്ട്**. എനിക്ക് തടസ്സങ്ങൾ, **ശരീര ബലഹീനതകൾ** ഒന്നും വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കണമേ എന്നു **കാത്തിരുന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചതിനു** ശേഷം അടുത്ത ദിവസം **ഉപവസിച്ചു നോക്കുവിൻ**. കർത്താവ് നിങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തും. **ഉപവാസപ്രാർത്ഥന** മൂലം നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ ഉത്തരം ലഭിക്കും. ദൈവകൃപ നിങ്ങളോടുകൂടെ ഇരിക്കുമാറാകട്ടെ.

ONLINE BANKING (NEFT)

Dr M G E PUSHPARAJ, **SALEM - 636 005. INDIA**

STATE BANK OF INDIA (SALEM-1970)

A/C No: 10764116842 IFSC CODE - IFSC SBIN0001970 -10764116842

SWIFT CODE - SBININBB637- 10764116842

CANARA BANK - SALEM (SURAMANGALAM BRANCH)

A/C No: 1219101013622. IFSC CODE - IFSC CNRB0001219- 1219101013622.

SWIFT CODE - CNRBINBBSLM -1219101013622.

ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം

നമ്മുടെ ഭാരതദേശമായ ഇന്ത്യയ്ക്ക് പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതിനായി നമുക്ക് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാം. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടി പോരാടിയവർ, ജയിൽശിക്ഷ അനുഭവിച്ചവർ, സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടി പോരാടി തങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ എല്ലാവർക്കും വേണ്ടിയും നമുക്ക് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാം. സാഹിത്യരചനകളിലൂടെയും കവിതകളിലൂടെയും തെരുവ് നാടകങ്ങളിലൂടെയും ഗ്രാമങ്ങൾ തോറും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടി ഉണർവ് നടത്തിയ എല്ലാവരേയും വാഴ്ത്തുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനുവേണ്ടി നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും തുടർന്നും പ്രാർത്ഥിക്കാം.

AUGUST-2020

Printed Book (Periodical)

RNI Reg. No. TNBIL/2016/70171

Annual Subscription:
India - Rs.60/
Foreign - Rs.600/

Return Requested:

Dr.PUSHPARAJ
SALEM - 636 005
INDIA.

Printed at P.M.Press,168,Arumuga Nagar, Salem-636 015
Edited & Published by **Dr.Pushparaj,** 89.Majeeth Street,
Old Suramangalam, Salem - 636 005. Tamil Nadu.INDIA.