സ്വർഗ്ഗാരോപിതമാതാ ദൈവാലയം

മരിയനാട്

വചനധ്വനി

2025 മാർച്ച് കുടുംബ കൂട്ടായ്മകളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട യോഗക്രമം.

ഒരുക്കം :യോഗം കൂടുന്ന വീട് നന്നായി ഒരുക്കിയിരിക്കണം. യോഗം കൂടുന്ന ഹാളിന്റെ നടുക്ക് ബൈബിൾ ഒരുക്കിവയ്ക്കണം. യോഗം നടക്കുന്ന വീട്ടുകാർ യൂണിറ്റിലെ എല്ലാവരെയും യോഗം അറിയിക്കണം. യോഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ ബൈബിൾ നിർബന്ധമായും കൊണ്ടുവരണം. എല്ലാവരും ബൈബിളിന ചുറ്റും വട്ടത്തിൽ ഇരിക്കണം.

1. **പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ഗാനം :** ഗാനം ആലപിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അംഗങ്ങൾ ബൈബിൾ വന്ദനം ചെയ്യണം.

2. **സ്വാഗതം :** കുടുംബനാഥൻ/കുടുംബനാഥ, എല്ലാവരെയും സ്വാഗതം ചെയ്യണം.

3. **ആമുഖം :**

പ്രിയപ്പെട്ടവരേ, മാർച്ച് 5-ാം തീയതി മുതൽ നാം നോമ്പു കാലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. ഉപവാസവും, നോമ്പും ഏതൊരു ക്രൈസ്തവനും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ആദ്ധ്യാത്മിക സാധനയാണ്. ഉപവാസം എന്നാൽ ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുക (ഉപ=ഒരുമിച്ച്, വാസം= ജീവിക്കുക) എന്നാണ് അർത്ഥം. അതായത് ദൈവത്തോട് ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുക/ ആയിരിക്കുക എന്ന് വിവക്ഷ. നോമ്പ് എന്ന വാക്ക് പഴയ മലയാളത്തിലെ നോയ് അമ്പ് എന്നതിൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിച്ചത്. സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സഹനം (നോയ്= വേദന,അമ്പ്= സ്നേഹം) . ദൈവസ്നേഹത്തിൽ നാം സ്വയം കഷ്ടം സഹിക്കുന്നതാണ് നോമ്പ് എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

നോമ്പ് കാലത്തെ വിശുദ്ധകാലം എന്നാണ് വിളിക്കാറ് കാരണം, വിശുദ്ധമായി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ഒരു കർമ്മമാണ് നോമ്പും ഉപവാസവും. ആദ്യകുർബാന സ്വീകരണം

കഴിഞ്ഞ കുട്ടികൾ മുതൽ എല്ലാവരും നോമ്പ് നോക്കേണ്ടതാണ്. രോഗികൾക്ക് മാത്രമാണ് ഉള്ളത്. ഒരു നേരം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക, മത്സ്യമാംസാദികൾ വർജ്ജിക്കുക, ദൈവാലയത്തിൽ കൂടുതൽ

സമയം ചെലവഴിക്കുക, ജീവകാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക എന്നിവ നോമ്പുകാലത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചിലതാണ്. ആത്മാർത്ഥമായ നോമ്പു നോക്കാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. പ്രലോഭനങ്ങളുടെ വിളഭൂമിയിൽ ആത്മത്യാഗത്തിന്റെ ബലിയാണ് നമ്മെ പുണ്യവാന്മാരാക്കുന്നത്. ഈ യോഗത്തിൽ നോമ്പുകാലത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം.

യേശുവിനെ ക്ഷണിക്കൽ :-

ലീഡർ : ''എന്റെ നാമത്തിൽ നിങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് കൂടുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ ഞാനുണ്ടാകും'' എന്ന് നമുക്ക് വാഗ്ദാനമരുളിയ കർത്താവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം നമുക്ക് അനുസ്മരിക്കാം.

4. **വിശ്വാസപ്രമാണം***(എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചു ചൊല്ലുന്നു)*

ലീഡർ : നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ ഈശോയെ നമ്മുടെ മദ്ധ്യേ ക്ഷണിക്കാം. (5 പേർ യേശുവിനെ ക്ഷണിച്ചുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലുന്നു - മറ്റുള്ളവർ മറുപടിയായ് **''യേശുവേ ഞങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ കടന്നു വരേണമേ''**എന്ന് പറയുന്നു.)

5. **സങ്കീർത്തനം : 34**

എല്ലാവരും ബൈബിൾ തുറന്ന് വായിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

(ലീഡർ ഒരു വാക്യം വായിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ അടുത്ത വാക്യം വായിക്കുന്നു.)

6. **വചനഗീതി**

7. **വചനപാരായണം : വി.മത്തായി 4 : 111**

8. **വചനവിചിന്തനം :-**

പ്രിയ സഹോദരരേ, മനുഷ്യ നീ മണ്ണാകുന്നു; മണ്ണിലേക്ക് തന്നെ മടങ്ങുക. എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് നെറ്റിയിൽ ചാരം പൂശിയാണ് നാം നോമ്പിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത്. മണ്ണിൽ നിന്ന് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവൻ മണ്ണിലേയ്ക്ക് തന്നെ മടങ്ങണം. പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വീകരിച്ചതെല്ലാം ഇവിടെത്തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കണം. പ്രാണൻ അതു നിക്ഷേപിച്ചവനിലേക്കും മടങ്ങും. (സഭാ 12:7)

നെറ്റിയിൽ പൂശുന്ന ഭസ്മത്തിന ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട് തലേവർഷം ഓശാന ഞായറിൽ ജയ് വിളിക്കാൻ കൈകളിലേന്തിയ കുരുത്തോലകൾ കരിച്ചെടുത്തതാണിത്. ഇന്നലെയുടെ ഓശാനകളിൽ നമ്മുടെ ശിരസ്സിനുമുകളിൽ ഉയർന്നതൊക്കെ ഇന്നത്തെ വിഭൂതിയിൽ ഭസ്മമാകും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ,

ലൗകീകമായവയിൽ നിന്ന് കണ്ണുപറിച്ച് നിത്യമായവയിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കാൻ പഠിക്കുക. കാണുന്നതും, കേൾക്കുന്നതും, സ്പർശിക്കുന്നതുമെല്ലാം കടന്നുപോകും അവയെന്നും നമ്മെ പ്രലോഭിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കും. സ്വന്തം സ്വത്വത്തിലേയ്ക്ക് ആന്തരികതയിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കാനാണ് നോമ്പ്. നമ്മിലെ പ്രാണനെ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഗതിമാറും. ആദ്യപാപം വായിലൂടെ അകത്ത് പ്രവേശിച്ചെങ്കിൽ അധരത്തെയും ഉദരത്തേയും നിയന്ത്രിച്ച് ഉപവസിക്കും. കണ്ണിലൂടെ അകത്തുകടന്നതിനെ കണ്ണുപൂട്ടി പരിഹരിക്കുക.

അങ്ങനെ ഓരോ ഇന്ദ്രീയത്തെയും ഒടുക്കം നിങ്ങൾ പ്രാണനെ അറിയും, പ്രാണനാഥനെയും. അനുതാപമാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ചൈതന്യം ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ വെടിയുക മാത്രമല്ല, കോപവും അസൂയയും എല്ലാം വെടിഞ്ഞുവേണം ഉപവസിക്കാൻ. ദുഃഖിതരിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ കരം നീട്ടി അപരനെ സഹായിച്ച്, സഹചരെ സേവിച്ചും കടങ്ങൾ ഇളവുചെയതും വേണം നോമ്പ് നോക്കാൻ. മനസിൽ നിന്നും അനാവശ്യചിന്തകൾ അകറ്റി നിർമ്മലവും സുന്ദരവുമായ ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രാർത്ഥനയുടെ ചൈതന്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും കുറവ് വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു നികത്തിവേണം നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാൻ.

ആദ്യപാപം ആദാമിന്റെ ഭക്ഷണ പ്രിയത്തിൽ നിന്ന് വന്നെങ്കിൽ യേശു തന്റെ ഉപവാസത്താൽ ആദാമിന്റെ പാപം സുഖപ്പെടുത്തി. അങ്ങനെ ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രധാന്യവും ശക്തിയും കർത്താവ് കാണിച്ചു തന്നു. ഉത്തമമായ ഉപവാസം ഔഷധം പോലെയാണ്. പാപത്തിന്റെ ഫലമായി ആത്മാവിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള രോഗങ്ങൾ നോമ്പും ഉപവാസവും വഴി മാറുന്നു. സാത്താനെതിരായ പേരാട്ടത്തിൽ നോമ്പും, ഉപവാസവും ശക്തമായ കവചം നൽകുന്നു. ദുഷ്ടനെതിരായുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഉപവാസം ശക്തമായ ആയുധമാണ്.

കാൽവരിയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കാനുള്ള ഊർജം നമുക്ക് ഈ വലിയ നോമ്പിൽ നിന്ന് കിട്ടണം. സ്വന്തം കുരിശ് എടുത്തുകൊണ്ട് ഇടറിയ കാലടിയോടെ രക്തം ഒഴുകുന്ന ശരീരത്തിൽ വീഴുന്ന ചാട്ടവാറടി സഹിച്ച് സഹനത്തിന്റെ കാൽവരിയിലേക്ക് നടന്ന രക്ഷകന്റെ പാതകളെ പിന്തുടരാൻ കഴിയണം. സഹനം മാത്രമല്ല കാൽവരിയിൽ കാണാൻ കഴിയുന്നത് അവിടെ ക്ഷമയും, കരുതലും, പ്രത്യാശയും, പാപപരിഹാരവുമെല്ലാം നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. കാൽവരിയിലേക്കുള്ള യാത്ര എന്നു പറയുന്നത് വളരെ വേദന നിറഞ്ഞതാണ്. അപ്പോഴും യേശു ജറുസലേം സ്ത്രീകളോട് പറയുന്നത്, നിങ്ങൾ

എനിക്കവേണ്ടിയല്ല നിങ്ങളുടെ മക്കൾക്കുവേണ്ടി കരയാനാണ്. തന്നെ ദ്രോഹിച്ചവർക്കുവേണ്ടി പിതാവിനോട് ക്ഷമ ചോദിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിനെ കാൽവരിയിൽ കാണാം. ഇന്ന് നീ എന്നോടുകൂടെ പറുദീസയിലായിരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ സത്യമായി നിന്നോടു പറയുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് കള്ളന പ്രത്യാശ നൽകുന്നുണ്ട്. ഈ ജീവിത അനുഭവങ്ങൾ ഒക്കെ നമുക്കും ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയണം. കാൽവരിയിൽ മരണമല്ല ഉയിർപ്പാണ് ക്രിസ്ത്യാനിയുടെ പ്രത്യാശ.

ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കൽ

1. നോമ്പുകാലത്ത് എല്ലാ ദിവസവും ദിവ്യബലിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പരിശ്രമിക്കാം. 14 കുരിശിന്റെ വഴി ഒരു പ്രത്യേക നിയോഗത്തിന വേണ്ടി ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിക്കാം. 14 കുർബാന പ്രത്യേക നിയോഗത്തിനായി ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിക്കുക.
2. ആണ്ടു കുമ്പസാരം നടത്താൻ എല്ലാവരേയും പ്രത്യേകിച്ച് സ്ഥിരം കുമ്പസാരം നടത്താത്തവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

3. പാപാവസ്ഥയിലായിരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ (മദ്യത്തിനോ, മയക്കുമരുന്നിനോ അടിമയായി പോയവർ; വിശ്വാസത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു ജീവിക്കുന്നവർ) മാനസാന്തരത്തിനായി നോമ്പ് എടുത്തു പ്രാർത്ഥിക്കുക.
4. നോമ്പുകാലത്ത് ഉപേക്ഷിക്കുന്ന രുചിഭക്ഷണങ്ങളുടെ തുക ശേഖരിച്ച് ഈസ്റ്റർ ദിനത്തിൽ കാഴ്ചയായി സമർപ്പിക്കുക.
5. യൂണിറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ പരോപകാര പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുക.

9. റിപ്പോർട്ട്

10. ഹാജർ

11. അടുത്ത യോഗം നിശ്ചയിക്കുക

12. ചർച്ച

13. കുടുംബയൂണിറ്റ് പ്രതിഷ്ഠാ പ്രാർത്ഥന :

(ലീഡർ ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവർ അത് ഏറ്റു പറയുന്നു)

കാരുണ്യവാനായ പിതാവേ, ഞങ്ങൾ അങ്ങയെ സ്നേഹിക്കുന്നു, ആരാധിക്കുന്നു, മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നു. അങ്ങ് ഞങ്ങളിൽ ചൊരിഞ്ഞ അനുഗ്രഹങ്ങളെ ഓർത്ത് ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു. ദൈവത്തെയും, മനുഷ്യരെയും സ്നേഹിക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ കടമയെന്ന് ഏറ്റു പറയുന്നു. ദൈവീക സ്നേഹം അനുഭവിക്കാനും, ആ സ്നേഹത്തിൽ എന്നും നിലനിൽക്കാനും, ആ സ്നേഹം സഹോദരങ്ങൾക്ക് പകർന്ന് നൽകാനും ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കണമേ. ഞങ്ങളുടെ സ്വാർത്ഥതകൾ വെടിഞ്ഞ്, ഹൃദയവിശാലതയും, പരസ്നേഹവും അഭ്യസിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമേ. അയൽ ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താനും, ആവശ്യക്കാരെ സഹായിക്കാനും, രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കാനും, തെറ്റുകൾ ക്ഷമിക്കുവാനുമുള്ള കൃപ ഞങ്ങൾക്ക് നൽകണമേ. ദൈവവചനം മനസ്സിലാക്കാനും, ദൈവവിശ്വാസത്തിൽ ശക്തിപ്പെടാനും, പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വരദാനങ്ങളിൽ ജീവിക്കുവാനും ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണമേ.

ദൈവമാതാവായ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയമേ : **ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവേ : **ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

സകല മാലാഖമാരേ : **ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

വിശുദ്ധ അന്തോനീസേ : **ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

ഞങ്ങളുടെ കുടുംബയൂണിറ്റിന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥനായ.... : **ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

സകല വിശുദ്ധരേ :**ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.**

14. മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന

ലീഡർ : നമ്മുടെ കർത്താവും നാഥനുമായ യേശുക്രിസ്തുവിനോട് നമ്മുടെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം.

സ്വയം പ്രേരിത പ്രാർത്ഥന (പങ്കെടുക്കുന്നവർ പറയുന്നു.)

കുടുംബയോഗം നടന്ന ഭവനത്തിന് വേണ്ടി ലീഡർ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ..........

നന്മ നിറഞ്ഞ മറിയമേ...........

15. ഭാരവാഹികളിൽ ഒരാൾ എല്ലാവർക്കും നന്ദി പറയുന്നു.

16. സമാപന ഗാനം