



വരുവിൻ നമുക്ക് അനുരഞ്ജിതരാകാം

അനുരഞ്ജന (കുമ്പസാരം) കുടാശ സ്വീകരണ സഹായി

തിരുവനന്തപുരം ലത്തീൻ അതിരൂപത



“നാം പ്രത്യാശയുടെ തീർഥാടകരാണ്. ആത്മവിശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പാതയിലൂടെയാണ് ഈ തീർഥാടനം മുന്നോട്ട് പോകേണ്ടത്. യേശുവിന്റെ കുരിശ് മരണത്തിലൂടെയും ഉത്ഥാനത്തിലൂടെയും ദൈവം മനുഷ്യകുലത്തെ നീതീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു (റോമ 4 : 24 - 25). പക്ഷേ, അനുദിന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ ബലഹീനനായ മനുഷ്യനെ പാപത്തിലേക്കു ക്ഷണിക്കുന്നു.

പാപത്താൽ അശുദ്ധനായ മനുഷ്യനെ അനുദിനം ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു (റോമ 8 : 1 - 4). അതിന് സഹായകമാകുന്ന കുദാശയാണ് അനുരഞ്ജന കുദാശ അഥവാ കുമ്പസാരം.”

—ആർച്ച്ബിഷപ്പ് തോമസ് ജെ. നെറ്റോ

ശരിയായ അനുരഞ്ജന കുദാശ സ്വീകരണത്തിനുവേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1 കഴിഞ്ഞ കുമ്പസാരത്തിനുശേഷമുള്ള എല്ലാ പാപങ്ങളും ഓർത്ത് ആത്മശോധന ചെയ്യുന്നു.

- നാല് വിധത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ തെറ്റുകൾ: ദൈവത്തോടുള്ള കടമകൾ, സഹോദരങ്ങളോടുള്ള കടമകൾ, പ്രകൃതിയോടുള്ള കടമകൾ, തന്നോടുതന്നെയുള്ള കടമകൾ എന്നിവയിലുണ്ടായ തെറ്റുകൾ ഓർത്തെടുക്കുക.
- ദൈവം നൽകിയ പത്ത് പ്രമാണങ്ങളും തിരുസഭയുടെ അഞ്ച് കൽപനകളും പാലിക്കുന്നതിൽ വന്നുപോയിട്ടുള്ള തെറ്റുകൾ ഓർത്തെടുക്കുക.
- പരിശുദ്ധാത്മാവിനെതിരായ പാപത്തിൽ നിപതിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- മൂലപാപങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?

2 ചെയ്തപോയ തെറ്റുകളെക്കുറിച്ച് കുമ്പസാരത്തിന്റെ ജപം ചൊല്ലി പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു.

കുമ്പസാരത്തിന്റെ ജപം

സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തോടും നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും വിശുദ്ധ സ്നാപകയോഹന്നാനോടും അപ്പസ്തോലന്മാരായ വിശുദ്ധ പത്രോസിനോടും വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും സകല വിശുദ്ധരോടും പിതാവേ അങ്ങയോടും ഞാൻ ഏറ്റു പറയുന്നു. വിചാരത്താലും വാക്കാലും പ്രവൃത്തിയാലും ഉപേക്ഷയാലും ഞാൻ വളരെയധികം പാപം ചെയ്തുപോയി. (നെഞ്ചത്ത് പിഴയടിക്കുക) എന്റെ പിഴ, എന്റെ പിഴ, എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പിഴ! ആകയാൽ നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും വിശുദ്ധ സ്നാപകയോഹന്നാനോടും അപ്പസ്തോലന്മാരായ വിശുദ്ധ പത്രോസിനോടും വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും സകല വിശുദ്ധരോടും സഹോദരരേ നിങ്ങളോടും ഞാൻ അപേക്ഷിക്കുന്നു. എന്നിക്കുവേണ്ടി നമ്മുടെ കർത്താവായ ദൈവത്തോട് പ്രാർഥിക്കണമെ. ആമ്മേൻ.

3

മനസ്സാപപ്രകരണം ചൊല്ലി മേലിൽ പാപംചെയ്യുകയില്ലെന്നും പാപത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു.

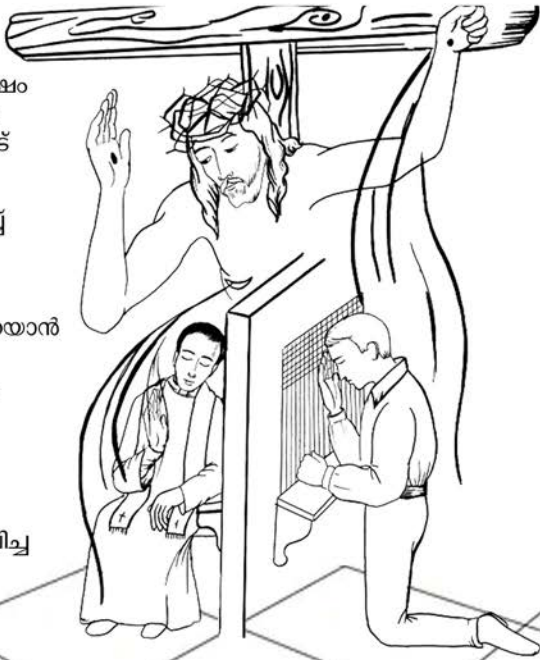
മനസ്സാപപ്രകരണം

എന്റെ ദൈവമേ, ഏറ്റം നല്ലവനും എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ, യോഗ്യനുമായ അങ്ങയ്ക്കെതിരായി പാപംചെയ്തപ്പോഴേയതിനാൽ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ മനസ്തപിക്കുകയും പാപങ്ങളെ വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്റെ പാപങ്ങളാൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ അശുദ്ധമാക്കിയതിനാലും സ്വർഗ്ഗത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി നരകത്തിന് അർഹനായി(അർഹയായി) തീർന്നതിനാലും ഞാൻ ഖേദിക്കുന്നു. അങ്ങയുടെ പ്രസാദവരസഹായത്താൽ പാപസാഹചര്യങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും മേലിൽ പാപം ചെയ്യുകയില്ലെന്നും ഞാൻ ദൃഢമായി പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലുമൊരു പാപം ചെയ്യുക എന്നതിനേക്കാൾ മരിക്കാനും ഞാൻ സന്നദ്ധനാ(സന്നദ്ധയാ)യിരിക്കുന്നു. ആമ്മേൻ

4

ആത്മപരിശോധനയിലൂടെ ക്രമമായി ഓർത്തെടുത്ത തെറ്റുകൾ വൈദികനോട് ഏറ്റുപറഞ്ഞ് കുമ്പസാരിക്കുന്നു.

- ‘പിതാവേ, പാപിയായ എന്നിൽ കനിയണമേ’ എന്ന യാചനയ്ക്കുശേഷം കഴിഞ്ഞ കുമ്പസാരത്തിനുശേഷം എത്രനാളായി എന്ന് വൈദികനോട് പറയുന്നു.
- തുടർന്ന് പാപങ്ങൾ ക്രമമനുസരിച്ച് വ്യക്തമായി പറയുന്നു.
- പാപങ്ങൾ പറഞ്ഞതിനുശേഷം ‘പിതാവേ, ഈ പാപങ്ങൾക്കും പറയാൻ മറന്നുപോയ പാപങ്ങൾക്കും പാപമോചനവും പ്രായശ്ചിത്തവും നൽകണമേ’ എന്ന് യാചിക്കുന്നു.
- തുടർന്ന് വൈദികൻ ഉപദേശവും പാപമോചനവും നൽകുന്നു.
- ‘പിതാവേ, എന്റെ പാപങ്ങൾ മോചിച്ച അങ്ങയ്ക്കു നന്ദി എന്നുപറയുന്നു.



വൈദികൻ കൽപിച്ച പ്രായശ്ചിത്തം നിറവേറ്റുന്നു

- പ്രായശ്ചിത്തം ദേവാലയത്തിൽ വച്ചുതന്നെ നിർവഹിക്കേണ്ടതാകാം, അഥവാ സമൂഹ മധ്യേയോ ഭവനത്തിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ നിർവഹിക്കേണ്ടതാകാം.
- ഏതുസാഹചര്യത്തിലും പ്രായശ്ചിത്തം നിറവേറ്റുന്നതിൽ കാലതാമസം വരുത്താൻ പാടില്ല.
- പ്രായശ്ചിത്തം നിറവേറ്റി പാപസാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറി, ദിവ്യകാരുണ്യം യോഗ്യതയോടെ സ്വീകരിച്ച് ഇടവിടാതെ പ്രാർഥിച്ചും ദൈവവചനം ധ്യാനിച്ചും ദൈവസാന്നിധ്യസ്മരണയിൽ ജീവിക്കുക

ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഇടവകകളിൽ വിശ്വാസികൾക്ക് കുമ്പസാരിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കുക.
- എല്ലാ വിശ്വാസികളും നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ഈ നോമ്പുകാലത്ത് കുമ്പസാരിക്കുക.
- കുമ്പസാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ദിവ്യബലി മധ്യേയും മതബോധനത്തിലൂടെയും വൈദികർ വിശ്വാസികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- കുട്ടികളെയും യുവജനങ്ങളെയും കുമ്പസാരത്തിനായി ഒരുക്കുക.
- ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസ ജീവിത പരിശീലന ക്ലാസ്സിലെ വിദ്യാർഥികൾക്ക് ക്ലാസ്സ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ അനുരഞ്ജന കുദാശ നൽകുക.

“കുമ്പസാരക്കൂട്ടിൽ, മനസ്സലിവോടെ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്ന, നമ്മുടെ പാപങ്ങൾ നിരുപാധികം പൊറുക്കുന്ന, നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്ന, ആശ്ലേഷിക്കുന്ന കരുണാമയനായ പിതാവായ ദൈവത്തെ നമുക്ക് അനുഭവിക്കാം. ‘ദൈവമേ, പാപിയായ എന്നിൽ കനിയണമേ’ (ലൂക്കാ 18:13) എന്ന് ചുങ്കക്കാരനെപ്പോലെ അനുതാപത്തോടെ നാം ഏറ്റുപറഞ്ഞാൽ മതി “നിന്റെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു” (മത്താ 9:5) എന്ന ആശ്വാസദായകമായ ദിവ്യസ്വരം നാം ശ്രവിക്കും. വരുവിൻ നമുക്ക് അനുരഞ്ജിതരാകാം.”

_ആർച്ച്ബിഷപ്പ് തോമസ് ജെ. നെറ്റോ

തയ്യാറാക്കിയത്:
ഫാ. ലോറൻസ് കുലാസ്
(ശുശ്രൂഷ കോ-ഓർഡിനേറ്റർ,
തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപത)

