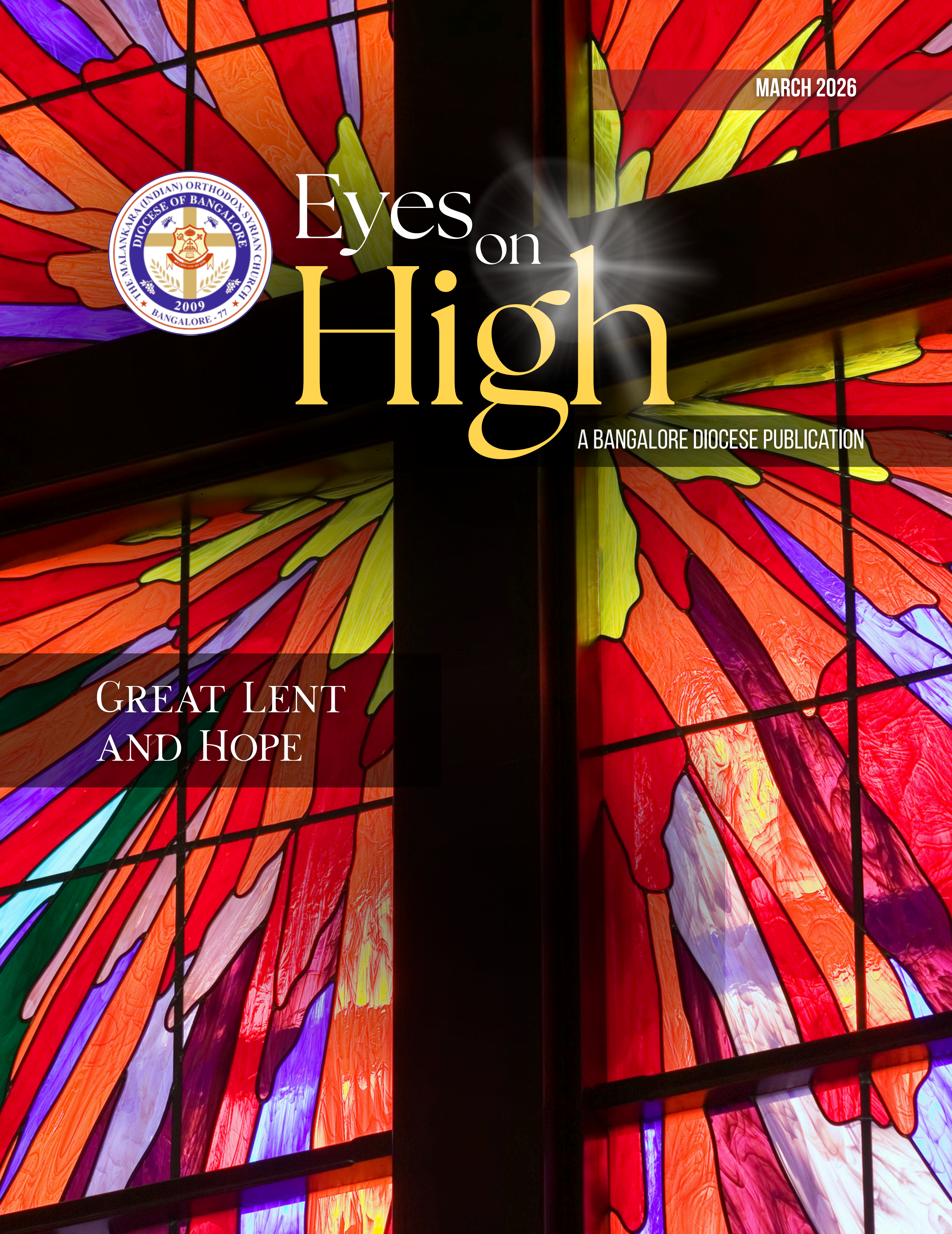


MARCH 2026

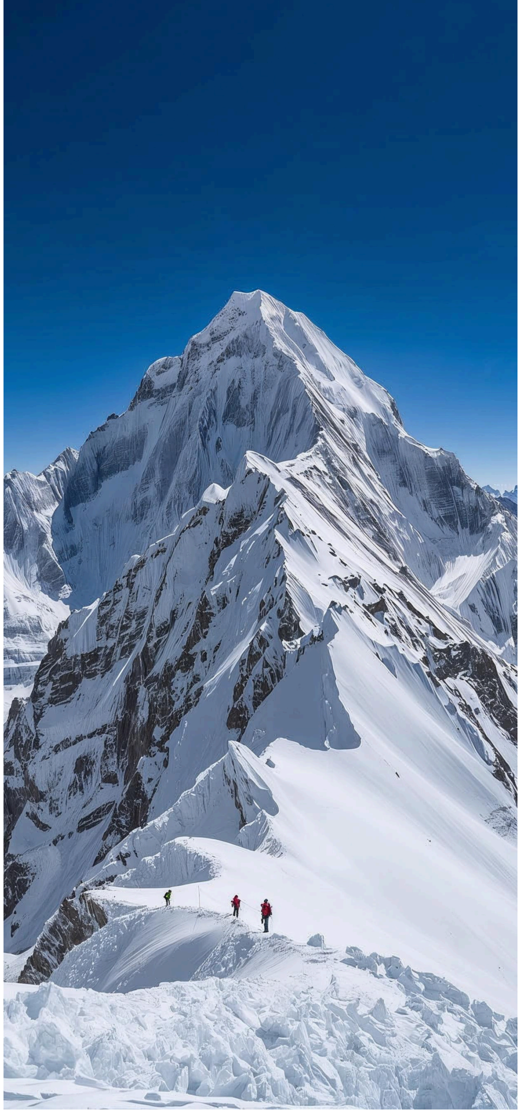
Eyes on High

A BANGALORE DIOCESE PUBLICATION

Great Lent and Hope

STAD INTERIOR DESIGN

Survey No.: 17/3, Near Holy Trinity Orthodox Syrian Church, Sarjapura Harohalli Road, Huskur 560099
+91 99866 59105



Eyes on High

ON EASTER	02
EDITOR'S NOTE	03
EDITORIAL	04
A HEARTFUL LENT	06
NOMB	08
FAITH & PERSEVERANCE DURING LENT	11
HOW TO KEEP RETIREMENT HAPPY	14
THE LENTEN FAST	15
ON THE DIASPORA ELDERS OF KERALA	17
10 HIDDEN THEOLOGICAL TREASURES	20
OLD AGE	22
SECOND COMMANDMENT	25
ART AND NEWS	26

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

EASTER IS CROWNING GLORY OF ALL FEASTS

By His Grace Geevarghese Mar Philoxenos

The Resurrection of Jesus Christ is a unique event in human history. The day the Lord established. There has never been a day like it before.
There will never be another day like it. The feast of the Resurrection is the worthy adornment, pride, and crowning glory of all feasts.
This is the day of the gathering of life, which brings all peoples together in joy and happiness.

The center of the liturgical year of the Eastern Churches is the Feast of the Resurrection. Orthodox Churches consider each Sunday to be a weekly celebration of the Feast of the Resurrection. In Syriac, the word "Qamta" (Resurrection) is the same word used for both Sunday and the Feast of the Resurrection.

The great truth that resonates in every part of the New Testament is the Resurrection. Saint Paul recalls, "If Christ has not been raised, then our preaching is in vain, and your faith is in vain." (1 Corinthians 15:14).
The Gospels do not describe when or how the resurrection of Jesus Christ took place. Nor do they say that anyone was an eyewitness to the event.

It is only recorded that at that time there was a great earthquake (St Mathew 28:2) and that the soldiers guarding the tomb were terrified.
It is an undeniable fact that many people saw the risen Christ. The tomb where Jesus was buried did not contain his body; it was found empty by those who arrived.

Believers saw the Lord. It was to them that Christ appeared as a special guest. He appeared not to all the people, but to us who ate and drank with him after he rose from the dead, witnesses chosen beforehand by God (Acts 10:41). In order to confirm beyond a doubt the reality of the resurrection, He ate food after the resurrection and showed His hands and feet.

The New Testament writers saw Jesus' resurrection as the fulfillment of the Scriptures. Saint Paul recorded that "he was raised on the third day according to the Scriptures" (1 Corinthians 15:4). Like the suffering and death of Jesus Christ, his resurrection was also part of the work of salvation.

The belief that believers will be resurrected at the end is not based on any philosophical conclusion. It is based on the resurrection of Jesus Christ. If Jesus Christ were just a man, perhaps it could be said that his spirit remained after his death.
But it would not have touched the life experience of believers. But since He was a social personality who included all people in Himself, His victory belongs to us too.

"For since by man (Adam) came death, by man came also the resurrection of men. For as in Adam all die, even so in Christ shall all be made alive" (1 Corinthians 15:21,22).
Believers are baptized into Christ, who died, was buried, and rose again with him (Romans 6:4). In the early Church, baptism was also administered to those who were to be baptized on the feast of the resurrection. Holy Baptism is not only a rite of entry into the Holy Church.
It is the new birth and incorporation into the body of Christ. Easter is also the New Year's Day.

Editor's Note

We must be renewed in both body and spirit.

As each of us passes through the experience of the Great Lent, I would like to share a short reflection based on Psalm 63:5–6 of David:

"When I remember You on my bed and meditate on You in the night watches, my soul shall be satisfied as with marrow and fatness; and my mouth shall praise You with joyful lips."

In the Eastern tradition, this is recited in all morning prayers. When we go deeper into its meaning, we understand that faith in God is rooted even in the order of creation. When we remember and meditate on God in our sitting, walking, waking, and sleeping, in every movement of life, our soul becomes satisfied as with marrow and fatness.

Marrow performs the function of destroying worn-out blood cells and producing new ones in our body. Likewise, fat gives beauty and fullness to the body.

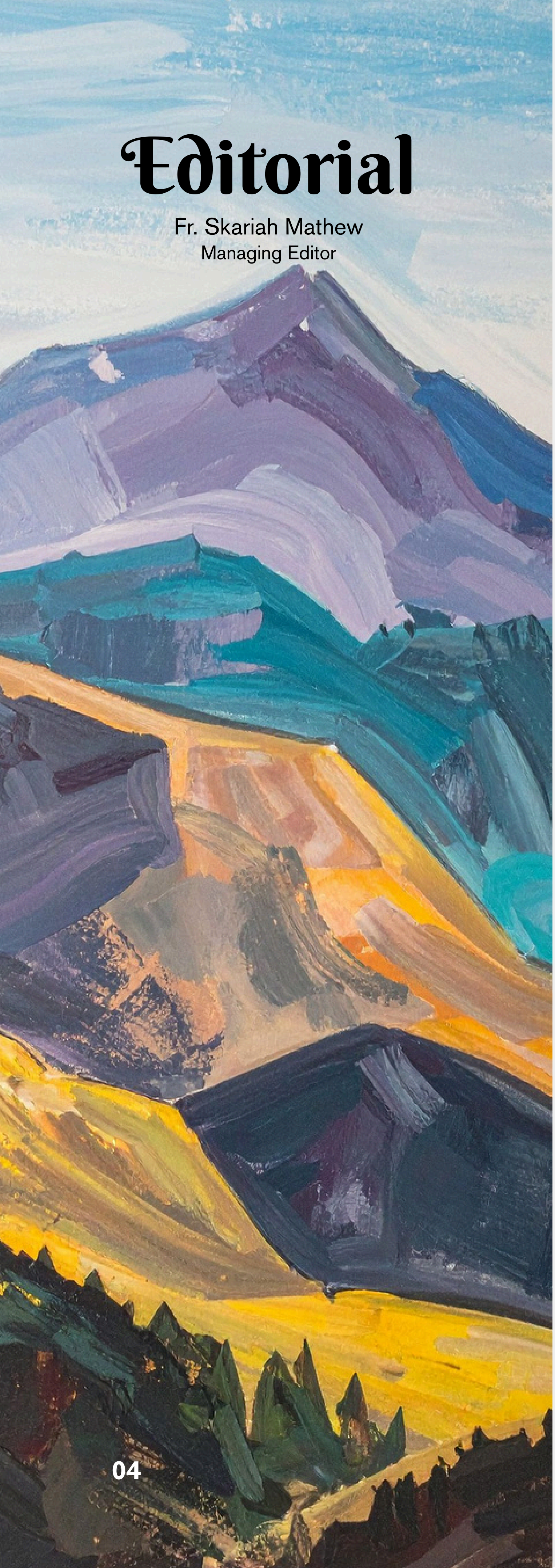
In the same way, when we hold firmly to the Lord in our lives and, as mentioned in Psalm 63:1, remember Him from early morning until bedtime, and when our souls thirst for Him like a dry and weary land without water, we are renewed and transformed into people with radiant faces in the presence of the Lord.

The Gospel of Matthew 6:17 says: "But when you fast, anoint your head and wash your face." This means that our prayers and fasting should be sincere and not done merely to be seen by others. In body, soul, word, and deed, we must remain holy.

May this Lenten season cleanse the stains from our hearts and purify both our mind and body. As we remember our Lord and meditate on Him, may the Almighty bless us to be filled and satisfied as with marrow and fatness, and to praise our Lord with joyful lips.
May the Almighty Lord bless us all.

Mathew Jacob
CHIEF EDITOR

Editorial



Fr. Skariah Mathew
Managing Editor

ആത്മീയതയുടെ വസന്തവും പൂക്കാലവും

ആത്മീയതയുടെ വസന്തകാലവും പുണ്യം പിറക്കുന്ന പൂക്കാലവും ആകുന്നു ഈ പരിശുദ്ധ നോമ്പുകാലം. വിശുദ്ധനായ അഗസ്റ്റിനോസ് ഇതിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത്, ' മനുഷ്യന്റെ പാപക്കറകളെ കഴുകി കളയുന്ന കാരുണ്യത്തിന്റെ കാലമാണ് നോമ്പുകാലം'. ജീവിതയാത്രയിൽ പാപ വീഴ്ചയാൽ രൂപപ്പെടുന്ന ആന്തരിക വ്രണങ്ങൾ പലതാണ്. ഈ വ്രണങ്ങളുടെ സൗഖ്യം ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ ഏറെ അനിവാര്യമാണ്. ആന്തരിക വ്രണങ്ങളെ സൗഖ്യമാക്കുന്ന ദിവ്യ ഔഷധങ്ങളാണ് നോമ്പും ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും വിശുദ്ധ കുമ്പസാരവും. രൂപപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മുറിവുകളെയും വ്രണങ്ങളെയും ഗൗനിക്കാതെ തുടർ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരെ കുറിച്ച് യെശയ്യാവ് പ്രവാചകൻ മുഖാന്തരം പറയുന്ന ദൈവശബ്ദം 'നിങ്ങളുടെ വ്രണങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല`(യെശയ്യാ1.6). ആത്മനാശകരങ്ങളാകാവുന്ന എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും തല ഉയർത്തി പിൻ വാങ്ങുവാനുള്ള ആത്മബലം സമ്പാദിക്കാൻ ഈ പരിശുദ്ധ നോമ്പിൽ നമുക്ക് ആകണം.

മതി മറന്നു ഓശാന പാടി കുരുത്തോല പിടിച്ചു സ്വീകരിച്ചവർ, ക്രൂശിക്കാ ക്രൂശിക്കാ എന്ന് അട്ടഹസിക്കുന്ന, ആൾമാറാട്ടം നടത്തുന്ന ,അപകടം പിടിച്ച മനുഷ്യരും പുരോഹിതരും, ആയവർ, പകൽ ഓശാന പാടിയവർ ഇരുട്ടത്ത് നീതിമാനെ പിടികൂടാൻ പുറപ്പെടുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളുടെ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെയല്ലേ ഇന്നും നാം ജീവിക്കുന്നത്.

പ്രിയരേ നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക പ്രസിദ്ധീകരണമായ Eyes on High എഡിറ്റോറിൽ മീറ്റിംഗ് ആലോചനപ്രകാരം പുറത്തിറങ്ങേണ്ടിയിരുന്നതായ എഡിഷനുകൾ ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ പുറത്തിറക്കുവാൻ സാധിക്കാതിരുന്നു എങ്കിലും ഇതുവരെ ലഭ്യമായ എല്ലാ വാർത്തകളും ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ടാണ് ഈ എഡിഷൻ പബ്ലിഷ് ചെയ്യുവാനായിട്ട് നമുക്ക് സാധിക്കുന്നത്. അഭിവന്ദ്യ ഇടവക മെത്രാപ്പോലീത്തയുടെ കല്പനപ്രകാരം എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് പുന:ക്രമീകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. 2024 മുതൽ ചീഫ് എഡിറ്ററായി പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന ബഹു. അലക്സ് ജോസഫിനോടുള്ളതായ നന്ദിയും സ്നേഹവും അറിയിക്കുന്നു.2026 മാർച്ച് മുതൽ എഡിറ്ററായി ചുമതല ഏറ്റിരിക്കുന്ന ബഹു. മാത്യു ജേക്കബ്, അസോസിയേറ്റ് എഡിറ്ററായ വന്ദ്യ ജെയ്സൺ ജോൺ അച്ചനെയും പുതിയ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് അംഗങ്ങളെയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. അതോടൊപ്പം ലേഖനങ്ങളും, കവിതകളും,ആത്മീയ സംഘടനാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ റിപ്പോർട്ടുകളും, പരസ്യങ്ങളും നൽകി സഹകരിച്ച എല്ലാ പ്രിയപെട്ടവരോടും ഉള്ള നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. തുടർന്നും ഏവരുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങളും സഹകരണങ്ങളും,ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് ഉണ്ടാകണമേ.

ഭദ്രാസന പൊതുയോഗ തീരുമാനങ്ങൾ പ്രകാരം, ദോഡ്ഡബെല്ലാപൂർ ലുള്ള
ബാംഗ്ലൂർ ഭദ്രാസന വക സ്ഥലത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രാരംഭമായി, ആരാധന ആലയ നിർമ്മാണവും അതിനോട് ചേർന്നുള്ള കെട്ടിടത്തിന്റെ നവീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും, പൂർത്തീകരണത്തിലേക്ക എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദൈവകൃപയാൽ അഭിവന്ദ്യ ഇടവക മെത്രാപ്പോലീത്ത തിരുമേനിയുടെ കൽപ്പന നമ്പർ C. No. 02/2026, അറിയിച്ച പ്രകാരം 2026 ഏപ്രിൽ മാസം 22,23 തീയതികളിലായി, ഈ ആരാധന ആലയത്തിന്റെ കൂദാശ നടത്തുവാൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരും കൂദാശ ശുശ്രൂഷകൾ സംബന്ധിക്കുവാനും അനുഗ്രഹങ്ങൾ പ്രാപിക്കുവാനും ഇടയാകണം. ഒപ്പം ഒരു ദേവാലയത്തിന് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ സംഭാവനയായും നേർച്ചയായിട്ട് മുൻകൂട്ടി ക്രമീകരിക്കുവാനും,നൽകുവാനായി ശ്രദ്ധിക്കണം.

ആന്ധ്ര സംസ്ഥാനത്തെ ഏലൂർ എന്ന ഗ്രാമത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതായ നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിന്റെ മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, 2022-27ലെ കൗൺസിലിന്റെയും ഏലൂർ മിഷൻ ബോർഡിന്റെയുംആലോചനയോടും, ഭദ്രാസന പൊതുയോഗ തീരുമാനപ്രകാരവും, പുനരാരംഭിക്കുവാൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന കെട്ടിടം നവീകരിക്കുകയും, അതിനോട് ചേർന്നുള്ള വസ്തു, ഭദ്രാസന മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി സഭയുടെ പേരിൽ വാങ്ങുവാനും സാധിച്ചു. മിഷൻ കേന്ദ്രത്തിന്റെ സ്ഥലങ്ങൾ മുഴുവൻ കോമ്പൗണ്ട് വാളുകൾ നിർമ്മിച്ച സംരക്ഷിക്കുവാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ അവിടെയുള്ള മേഴ്‌സി ഹോമിൽ, 7,-ൽ അധികം അശരണരും വൃദ്ധരും ആയവരെ സംരക്ഷിച്ചുവരുന്നു, ഇതിന് ആവശ്യമായ ഗവൺമെന്റ് അംഗീകാരങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിൽ നേതൃത്വം നൽകിയ ബഹുമാന്യരായ സുനിലിനോടും, ജുബിനോടുള്ള നന്ദി സ്നേഹവും പ്രത്യേകം അറിയിക്കുന്നു.
അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ഭദ്രാസന മിഷൻ കേന്ദ്രമായ മൈസൂർ ഉള്ള ബിലീക്കര സ്നേഹ ഭവനിൽ 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള differently abled ആയ പെൺകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പഠനവും സംരക്ഷണവും നിങ്ങൾ ഏവരുടെയും പ്രാർത്ഥനയാലും സഹകരണത്തിലും സഹായത്താലും ഭംഗിയായി നടന്നുവരുന്നു. നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിന്റെ ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി IOBD ചാരിറ്റി ട്രസ്റ്റിൽ കൂടി, സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ പെൺകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിവാഹ സാമ്പത്തിക സഹായനിധി, ഭവന നിർമ്മാണ സഹായം,ചികിത്സാ സഹായം, വിദ്യാഭ്യാസ സഹായങ്ങളും നൽകിവരുന്നു.

ഇടവക വികാരിമാർ മുഖാന്തരം ഭദ്രാസന കേന്ദ്രത്തിൽ ലഭിക്കുന്നതായ, അപേക്ഷകൾ പരിഗണിച്ച് സഹായങ്ങൾ നൽകിവരുന്നു. നമ്മുടെ ദശാംശം ഉൾപ്പെടെ ഉള്ളതായ സംഭാവനകൾ നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിലെ ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പ്രാമുഖ്യം നൽകി, ഈ പരിശുദ്ധ നോമ്പുകാലത്തും നമുക്ക് ചേർത്തു നിർത്താം.
നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിലെ ബാംഗ്ലൂർ, ഹൈദരാബാദ് മേഖലകളിലെ നമ്മുടെ വിശ്വാസികൾ ഉള്ളതായവിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ,, പുതിയ ആരാധന കേന്ദ്രങ്ങളും കോൺഗ്രിഗേഷൻനുകളും രൂപീകരിക്കുവാൻ, ഭദ്രാസന കൗൺസിലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്രമീകരണങ്ങളും ആലോചനകളും ചെയ്തുവരുന്നു. ഇതിലൂടെ പരിശുദ്ധ സഭയുടെയും ഭദ്രാസനത്തിന്റെയും, വികസനത്തിനും വിശ്വാസികളെ ചേർത്തുനിർത്തുന്നതിനും നമുക്കും പങ്കാളിയാകുവാൻ ദൈവം നമ്മളെ എടുത്തു ഉപയോഗിക്കട്ടെ. നെഹമ്യാ പ്രവാചകൻ പറയുന്നതുപോലെ, "അവർ ആ നല്ല പ്രവർത്തിക്കായി അന്യോന്യം ധൈര്യപ്പെടുത്തി"(നെഹമ്യാവ് 2:18). അനിഷ്ടരും, പരിഹസിക്കുന്നവരും, രോഷം പൂണ്ട് വരും നിന്ദിക്കുന്നവരും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിനായി കലക്കത്തിന്റെ ആത്മാവിൽ തെറ്റിദ്ധാരണ പരത്തുന്നവരും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുടക്കുന്നവരും നെഹമ്യാവിന്റെ കാലഘട്ടം എന്നതുപോലെ ഇന്നും ഉണ്ടാകാം. ഇവിടെയെല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ കൈ ചേർന്നുനിന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാവരോടും കൂടെ, ഇടവകകളോട് കൂടെ, വൈദികരുടെ കൂടെ, വിശ്വാസികളോട് കൂടിയും ഉണ്ടാകട്ടെ.

ബാംഗ്ലൂർ റീജിയണിലെ ഇടവകകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്നതായ മേൽത്തോ കൺവെൻഷനും, ഹൈദരാബാദ് റീജിയണിലെ ഇടവകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന ലോഗോസ് കൺവെൻഷനും,ഇടവക മെത്രാപ്പോലീത്ത അഭിവന്ദ്യ ഗീവർഗീസ് മാർ പീലക്സിനോസ് തിരുമേനിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ, ബഹുമാന്യരായ Dr.അലക്സ് ജോൺ കരുവാറ്റ അച്ചന്റെയും, ബഹു. ജോൺ T വർഗീസ് കുളക്കര അച്ചന്റെയും വചനഘോഷണത്തോടുകൂടി, പൂർവാധികം ഭംഗിയായി നടത്തുവാൻ സാധിച്ചു. പരിശുദ്ധ ബാവ തിരുമേനിയുടെ കൽപ്പനയിലൂടെ പുതുതായി രൂപീകൃതമായ, സെന്റ് ജോസഫ് ഓർത്തഡോക്സ് ഫെലോഷിപ്പിന്റെയും, സെന്റ് ഡൈനേഷ്യസ് ഓർത്തോഡോക്സ് ഫെലോഷിപ്പിന്റെയും, മറ്റെല്ലാ ആത്മീയ സംഘടനകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഭിവന്ദ്യ ഇടവക മെത്രാപ്പോലീത്തയുടെ നേതൃത്വത്തിലും നിർദേശങ്ങളാലും, ഭദ്രാസനതലത്തിലും, വിവിധ റീജിയൻ തലങ്ങളിലും, ഇടവക യൂണിറ്റ് തരത്തിലും ഭംഗിയായി നടന്നുവരുന്നു.

മധ്യ-പൂർവേഷ്യയിൽ നടന്നുവരുന്ന യുദ്ധസമാനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ, എല്ലാ ജനങ്ങളെയും ജീവജാലങ്ങളെയും, പ്രത്യേകം ഉപജീവനാർത്ഥം വിവിധ മേഖലകളിൽ ഈ പ്രദേശങ്ങൾ കഴിയുന്ന നമ്മുടെ എല്ലാ വിശ്വാസികളെയും, പ്രത്യേകാൽ നമ്മുടെ ഭദ്രാസനത്തിലെ ഇടവകകളായ ഫുജൈറ സെൻ്റ്: ഗ്രീഗോറിയോസ് ഇടവകയുടെയും, റാസൽ- ഖൈമ സെൻ്റ്: മേരിസ് ഇടവകയുടെയും വികാരിമാരെയും ഇടവക അംഗങ്ങളെയും, നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന വലയത്തിൽ ചേർത്തുനിർത്തി ദൈവ സംരക്ഷണത്തിനായി പ്രത്യേകം പ്രാർത്ഥിക്കാം,. യുദ്ധങ്ങൾ വേഗം ഇല്ലാതാകട്ടെ, സമാധാനം എവിടെയും നിറയട്ടെ.

വീണ്ടും ഒരു സഭാ ദിനത്തിൻ്റെ,/ കാതോലിക്കാ ദിനത്തിൻ്റെ നിറവിലേക്ക് നമുക്ക് പ്രവേശിക്കാം. പരിശുദ്ധ മാർത്തോമാ ശ്ലീഹായുടെ പുണ്യപ്പെട്ട പൈതൃകത്തിൽ അടിസ്ഥാനമിട്ട നമ്മുടെ സഭ, ക്രിസ്തുവിൻ്റെ പ്രകാശത്തെ അഖിലലോകർക്ക് നൽകുവാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ഓർത്ത് ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്താം.

2026 March 27 -ൽ ദേവലോകം കാതോലിക്കേറ്റ് അരമനയിൽ, പരിശുദ്ധ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമാ മാത്യൂസ് ത്രിതിയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ യുടെ മുഖ്യ കാർമികത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന ദിവ്യ മൂറോൻ കൂദാശയ്ക്കായി നമുക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാം, പങ്കാളികളാകാം.

യേശുക്രിസ്തുവിൻ്റെ രക്ഷാകരമായ പീഡ സഹനങ്ങളുടെ സ്മരണയിലേക്കും അനേകർക്കായി സ്വയം വിഭജിച്ചു നൽകിയ പെസഹ അത്താഴ മേശയിലേക്കും, ഭൂതലത്തെ മുഴുവനും പ്രത്യാശ കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുന്ന ഉയർപ്പ് പെരുന്നാളിൻ്റെ ധന്യതയിലേക്കും നമുക്ക് പ്രവേശിക്കാം. എല്ലാവർക്കയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും, പുനരുത്ഥാന പെരുന്നാളിൻ്റെ ആശംസകൾ നേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്കറിയ മാത്യു അച്ചൻ
ഭദ്രാസന സെക്രട്ടറി, &
മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ.

A Heartful Lent: Daily Promises for a Life in Christ

RONEL ALEX GEORGE

Lent is not about doing many difficult things, but about doing a few meaningful things faithfully, with love for God and others.
"Return to me with all your heart." (Joel 2:12)

1. Lent Is About Turning Back to God
Lent (Valiya Nombu) invites us to pause, reflect, and return to God . Even when we fall, God lovingly calls us back.
"Draw near to God, and He will draw near to you."
(James 4:8)

My Lenten Promise : I will spend at least 5 minutes every day in personal prayer or silent prayer.

2. Fasting Should Change Our Behaviour
True fasting is not only about food. It is about changing our behaviour, our words, anger, pride, selfishness, and even our use of digital devices. Fasting also means learning to step away from excessive phone use so we can spend more time in prayer, family, study, and acts of love.
"Is not this the fast that I choose: to loose the bonds of injustice?" (Isaiah 58:6)

My Lenten Promise : I will control my words, anger, and actions, especially at home and at school. I will also practice digital fasting by reducing unnecessary phone usage and using that time to grow closer to God and others.

3. Prayer Must Become a Daily Habit
Prayer connects us with God. Simple prayers said sincerely, at home, in church, or before studies—bring peace and strength.
"Pray without ceasing." (1 Thessalonians 5:17)

My Lenten Promise : I will say one prayer in the morning and one at night every day, and I will join my family in evening prayer.

Morning Lenten Prayer
“Lord Jesus, as I begin this day, help me to follow You in all I do. Give me patience, kindness, and love. Help me to care for people who are suffering and to be a light to those in need. Thank You for the blessings You give me each day. May my words and actions please You today. Amen.”

Evening Lenten Prayer
“Lord Jesus, I thank You for this day and for all the blessings You have given me. Please take care of those who are suffering, lonely, or in pain. Forgive me for my mistakes and help me do better tomorrow. Keep me close to You through the night and guide me to live this Lent sincerely. Amen.”

4. Lent Teaches Us to Forgive
Jesus forgave us even on the Cross. Lent calls us to forgive others and to ask forgiveness when we hurt someone.
“Forgive one another, as God in Christ has forgiven you.” (Ephesians 4:32)
My Lenten Promise : I will forgive at least one person and avoid holding grudges.

5. Charity Is Love in Action
Prayer and fasting become complete when they are joined with acts of charity, helping, sharing, and caring.
“As you did it to one of the least of these, you did it to me.” (Matthew 25:40)

My Lenten Promise : I will do one act of kindness every week during Lent.

6. Lent Helps Us Carry Our Cross
Each of us has struggles. Lent teaches us to accept our difficulties patiently and trust God.
“Take up your cross daily and follow me.” (Luke 9:23)

My Lenten Promise : I will face my problems without complaining* and pray for strength.

7. Lent Prepares Us for New Life
Lent leads us to the joy of Resurrection. When we try sincerely, God blesses our small efforts.
“If anyone is in Christ, there is a new creation.”
(2 Corinthians 5:17)

My Lenten Promise: I will try to be a better person each day, trusting God’s grace.

MY LENTEN PROMISE CARD

□ I will pray daily
□ I will fast with discipline and good behaviour
□ I will forgive others
□ I will help someone in need
□ I will control my words and actions
□ I will control my phone usage

My Personal Lenten Promise:

____

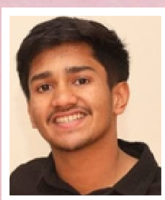
LENTEN WORKSHEET – DAILY CHECKLIST
(Tick ✓ as you practice during Lent)
Name: ___________________________
Date: ___________
□ I prayed
□ I controlled my anger and words
□ I helped someone
□ I forgave someone or avoided a fight
□ I remembered Jesus and His sacrifice
□ I avoided unnecessary screen time today

Reflection (Write one line):
What did I try to do better today?

____

Prayer:
Lord Jesus Christ, help me to keep my Lenten promises with sincerity and love. Strengthen me when I am weak, guide me every day, and protect all people who face difficulties and sufferings. Amen.

Remember:
Lent is not about perfection, but about sincere effort and daily growth. If we keep even one small promise faithfully, Lent will truly become a season of transformation. May this holy season help us grow closer to God, kinder to others, and stronger in faith.



Ronel Alex George

നോമ്പ്

On Fasting and lent

By His Grace Zachariah Mar Severios

ഇനിയുള്ള കുറെ നിമിഷങ്ങൾ നാം ചിന്തിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ് നോമ്പ് കഴിക്കുക എന്നാണ്. വഴി പാടും പ്രാർത്ഥനയുമൊക്കെ നാം കഴിക്കാറുണ്ട്. എന്തെങ്കിലും വെറുതെ കഴിച്ചാൽ പോരല്ലോ? തൃപ്തിയുണ്ടാവണമല്ലോ! എന്തെന്നറിയുന്നില്ല, നമ്മുടെ നോമ്പും പ്രാർത്ഥനകളുമൊന്നും അത്ര തൃപ്തികരമാകുന്നില്ല.

ഞങ്ങളുടെ നാട്ടിൻപുറത്തെ ദേശീയഭക്ഷണം മരച്ചീനിയാണ്. ചെറുപ്പം മുതല്ക്കേ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമായിട്ടാണ് ഞങ്ങളതിനെ കരുതിപ്പോരുന്നതും. എന്തിനാണ് താൻ ഈ മതത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നത്, ഈ രാഷ്ട്രീയ കക്ഷിയിൽ തുടരുന്നത് എന്നൊക്കെ ചോദിക്കുമ്പോൾ സാധാരണ പറയാറില്ലേ, അപ്പനപ്പൂപ്പന്മാരായിട്ടുള്ള പാരമ്പര്യമാണെന്നൊക്കെ.

അതുപോലെ തന്നെയാണ് തലമുറകളായി ഞങ്ങൾ മരച്ചീനി പുഴുങ്ങിത്തിന്നുന്നതും. ഞാൻ കിഴങ്ങ് കഴിച്ചതുപോലെയല്ല വല്യപ്പൻ കഴിക്കുക. അതുപോലെയല്ല അപ്പൻ തിന്നുക. എല്ലാവരും കഴിക്കുന്നത് ഒന്നുതന്നെ. കഴിക്കുന്ന രീതികളിലാണ് വ്യത്യാസം വന്നിരിക്കുന്നത്.

വല്യപ്പന്റെ കാലത്ത് ആവശ്യത്തിന് പറമ്പുണ്ട്. അതിരാവിലെ കുരിശ്ശുവരയും കട്ടൻകാപ്പിയും കഴിഞ്ഞാലുടനെ വല്യപ്പനും വല്യമ്മയും തൂമ്പുയെടുത്തിറങ്ങും. കിളയ്ക്കും. തണ്ട് നടും. വളമിടും. കാത്തിരിക്കും. ഒടുവിൽ വിളവെടുക്കും. ഒരുമിച്ചിരുന്ന് തൊലിയൊക്കെപ്പൊളിച്ച് കലത്തിലിട്ട് പുഴുങ്ങിയെടുക്കും. എന്താ തൃപ്തി! ആത്മബന്ധവും അദ്ധ്വാനവും ക്ഷമയും എന്തെല്ലാമൊക്കെയോ ചേർത്താണ് ആ കിഴങ്ങ് പുഴുങ്ങിയെടുത്തത്. പിന്നെ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കും.

ഇനി അപ്പന്റെ കാര്യം നോക്കണേ. പറമ്പ് കാട് കേറി. കാരണം അപ്പനും അമ്മയ്ക്കും ജോലിയുണ്ട്. ഓഫീസിൽ പോണം. രാവിലെ തന്നെ പോകണം. വൈകിയാണ് വരിക. വരുന്നവഴി കവലേന്ന് ഇത്തിരി മരച്ചീനി വാങ്ങിവരും. വേലക്കാരി പുഴുങ്ങിവച്ചിട്ട് പോകും. അമ്മ പാത്രം കഴുകുമ്പോൾ അപ്പൻ വന്നിരുന്ന് കഴിച്ചിട്ടു പോകും. വലപ്പന്റെ തൃപ്തി കിട്ടില്ലെന്ന് തീർച്ചയല്ലേ? എല്ലാം യാന്ത്രികമായിട്ടാണ് ചെയ്യുക. പിന്നെ പണം കൊടുത്തു എന്നതല്ലേ കിഴങ്ങുമായുള്ള ആകെ ബന്ധം. കൂടാതെ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കാനും പറ്റിയില്ലല്ലോ!

എന്റെ കാര്യമാണിനിയുള്ളത്. നമ്മുടെ തലമുറ കിഴങ്ങ് തിന്നുക ചിപ്സായിട്ടാണ്. നല്ല പ്ലാസ്റ്റിക് കൂടിൽ കളറൊക്കെ ചേർത്തിട്ട്, അതിങ്ങനെ പെപ്സിയോടും ഒരു താല്കാലിക സുഹൃത്തിനോടുമൊപ്പം കൊറിക്കുമ്പോൾ അത് മരച്ചീനിയാണെന്നും തലമുറകളായി കഴിക്കുന്ന ഒരു പാരമ്പര്യത്തിന്റെ തുടർച്ചയതിനുണ്ടെന്നും നാം ഓർക്കാറില്ല. അതുപോലെതന്നെ ചിപ്സ് കഴിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ഉദരം നിറയ്ക്കാനുമല്ലല്ലോ! തൃപ്തിയുണ്ടാവണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ലല്ലോ! പോരാഞ്ഞിട്ട് വാങ്ങിയത് അപ്പന്റെ കാശ് കൊടുത്തും ആണല്ലോ!

തൃപ്തികരമാകുന്നില്ല നാം കഴിക്കുന്നതൊന്നും. ആത്മീയതയിലും ചില അദ്ധ്വാനങ്ങളൊക്കെ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. തുടക്കം മുതൽ ഒടുക്കംവരെ വേണ്ടിവരുന്ന ജാഗ്രതയുണ്ട്. ഗർഭം മുതൽ താലത്തിൽ തലയെത്തുംവരെ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ശ്രദ്ധയുണ്ട്. കണ്ണീരിന്റെ നനവും ദണ്ഡനമസ്കാരത്തിന്റെ വിയർപ്പുമുണ്ട്. ഒരുമയോടെ ചരിക്കുന്നതിന്റെ ചൂടുണ്ട്. പണത്തിനുമപ്പുറം മറ്റെന്തൊക്കെയോ തലങ്ങൾ മനുഷ്യഹൃദയത്തിനുണ്ട് എന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ട്. സന്ധ്യയുടെയും രാത്രിയുടെയും പ്രഭാതത്തിന്റെയുമെല്ലാം യാമനമസ്കാരങ്ങളോടെ വി.കുർബാനാനുഭവത്തിനൊരുങ്ങിയ വല്യപ്പന്റെ തൃപ്തി പിന്നെയൊരു തലമുറയ്ക്കും ഉണ്ടാവില്ല. തലമുറകൾ കഴിയുന്തോറും നമ്മുടെ വഴിപാടുകളും പ്രാർത്ഥനകളും നോമ്പുകളുമൊക്കെ നമ്മെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താതെ വരികയാണ്.

വിതയ്ക്കാതെ കൊയ്യാനാവില്ലല്ലോ! കൊയ്യുന്നത് കൂട്ടിവയ്ക്കാനല്ലല്ലോ! അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മെയും ക്രിസ്തു വിളിക്കുക മൂഢനെന്നാവും. വിളവ് ഉണ്ണാനും ഊട്ടാനുമുള്ളതാണ്. ഈ പാഠം ബോധ്യപ്പെടുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം നമുക്കും നമ്മുടെ പരിസരത്തിനും തൃപ്തികരമാവുക. ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രസാദമായിത്തീരണം ജീവിതം.

നോമ്പ് ഒരു ഗുരു സാന്നിധ്യമാണ്. ശരിക്കും അതൊരു അഗ്നിസ്നാനമാണ്. എല്ലാത്തരം ഇരുളിനെയും നീക്കം ചെയ്യുന്ന ഒന്ന്. ജീവിതത്തിന്റെ ഇരുണ്ട ഇടങ്ങളിലെല്ലാം വെളിച്ചം നിറയ്ക്കുന്ന ഒരു ഗുരുസാന്നിധ്യം. ഉള്ളം തപിപ്പിക്കാലണ് ഇവിടെ നടക്കുക. തപസ്സിൽ ഉൾത്തടം കവിഞ്ഞൊഴുകുന്നു. കരുണയുടെ വെളിച്ചം നിറഞ്ഞൊഴുകുന്നവരെയാണ് പ്രസാദമുള്ളവർ എന്ന് വിളിക്കുക. ഗുരുസവിധം നമ്മെ പ്രസന്നരാക്കുന്നു.

എന്താ ഗുരുസാന്നിധ്യം. ഭാരതത്തിൽ ഇപ്രകാരം ഒരു വിചാരമുണ്ട്: “ഗുരു ജ്വലിക്കുന്ന അഗ്നിക്ക് സമമാണ്. തണുത്തു മരവിച്ചവർ അടുത്തുവന്ന് ശരീരം ചൂടാക്കണമെന്ന് ജ്വലിക്കുന്ന അഗ്നി ആരെയും നിർബന്ധി ക്കു ന്നില്ല. അതിനു വേണ്ടി സമീപം വരുന്നവർ വിറകുകൊള്ളി സമർപ്പിക്കണമെന്ന് പറയുന്നുമില്ല. എങ്കിലും ഇന്ധനം സമർപ്പിച്ചവർക്ക് അധികം ചൂട് കിട്ടുകതന്നെ ചെയ്യും. അഗ്നി ക്ഷണി ച്ചില്ലെങ്കിലും അടുത്തുപോയി പരിചരിച്ച് ഫലം ലഭിക്കുക എന്നത് കുളിർന്നവർ അവശ്യം ചെയ്യുന്ന കൃത്യമാണ്.”

നമ്മുടെ എല്ലാ പഴകിയ ശീലങ്ങളുടെയും മരവിപ്പുകളൊക്കെ കത്തിയമർന്നിട്ട് ഒരു പുതിയ ചൈതന്യമുണ്ടാകേണ്ടേ നമുക്ക്! ശ്രദ്ധയും അനുഷ്ഠാനവുമാണ് നോമ്പുകാലം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഇപ്പോൾ തോന്നുന്നില്ലേ, ഒരു നോമ്പ് കഴിക്കുക എന്നാൽ ഒട്ടും നിസ്സാരമല്ലെന്ന്. മാത്രമല്ല അതാണ് സാരം എന്നും.

ഒരു കിട്ടാക്കനിക്ക് മുമ്പിൽ, ഒരു പാഴ്വാക്കിന് മുമ്പിൽ മുറിഞ്ഞു പോകാത്ത ഈശ്വരവിചാരമാണ് പറുദീസ എന്നാണ് തിരുവെഴുത്തിലെ ഒന്നാം പാഠം. നോമ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയെന്നാൽ നഷ്ടപറുദീസയുടെ വീണ്ടെടുക്കലാണെന്ന് വളരെ പഴയ പ്രാർത്ഥനകൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. വിശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു കടുകുമണി മതി ഹൃദയത്തിൽ! അപ്രേം പിതാവ് പറയുന്നതുപോലെ 'വിശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു കണ്ണ്. വെളിച്ചത്തിന്റെ ഒരു കണ്ണ്.' - A Luminous Eye - അങ്ങനെയൊന്നില്ലാതെ മോശ എങ്ങനെയാണ് കൺമുമ്പിലെ ചെടിയിൽ നിറഞ്ഞൊഴുകുന്ന ദൈവതേജസ്സ് കാണുക. ഒരു തപസ്സിന്റെ മനസ്സില്ലാതെ ഒരു ചെടി സംസാരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന്.

ദ്ധിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യമില്ലാതെ ഏലിയാവിന് വിശ്വസിക്കാനാ ജീവ മോശ അറിയില്ല. അത് ദൈവശബ്ദമാണെന്നും അറിയില്ല. വ്രതശുദ്ധിയോടെ ഒരു കാക്ക അപ്പം കൊണ്ടുവരുമെന്ന്. രാജാവിന്റെ ഭോജന, വീഞ്ഞുകൊണ്ടും തന്നത്താൻ അശുദ്ധമാക്കില്ലെന്ന് ഹൃദയത്തിൽ നിശ്ചയിക്കുന്ന ദാനിയേലിന്റെ യൗവനം മെരുക്കുന്നത് ഒരു സിംഹത്തെയാണ്.

തൊട്ടടുത്തുള്ളവയെക്കുറിച്ചാണ് നോമ്പ് പുതിയ വെളിച്ചവും കാഴ്ചയും തരിക. ശരിക്കും നോമ്പ് പഠിപ്പിക്കുന്നത് പരിസരങ്ങളെ കൊണ്ട് തുന്നിച്ചേർത്ത നമ്മുടെ നവലോകത്തിൽ അനുനിമിഷം തകരാവുന്ന ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഒരു മറുമരുന്നു കൂടിയാണിത്. അവിശ്വാസവും അവിശ്വസ്തതയും വിശ്വസിക്കാമെന്നു തന്നെയാണ്.

നമ്മുടെ മുറിവുകളെക്കുറിച്ച് ആചാര്യവിനോഭാവേ വിലപിക്കുന്നുണ്ട്. “ഇതെന്റെ, ഇതന്യന്റെ എന്ന് പങ്കിട്ടു വയ്ക്കുന്നതും പാടേ അനുചിതമാണ്. ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡം ചന്തത്തിൽ നെയ്തുവച്ച ഒരു പുതപ്പ് പോലെയാണ്. ഒരു ചെറുകുട്ടി കത്തിരിയെടുത്ത് പുതപ്പു മുറിച്ചു തുണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ ദേഹത്തിനൊത്ത കത്തിരിയെടുത്ത് ഈ വിശ്വാത്മാവിനെ മുറിച്ചിടുന്നത് എത്ര ബാലിശം! എന്തൊരു ഹിംസ! ജ്ഞാനപ്രഭ മങ്ങിപ്പോകുയാണ്.”

വിശ്വാസം തിരികെപ്പിടിക്കുക. ദൈവത്തിലും മനുഷ്യരിലും പ്രകൃതിയിലും. അപ്പോഴാണ് വെളിച്ചമുണ്ടാവുക. 'രാമൻ' എന്ന സംസ്കൃതനാമത്തിന് വ്യത്യസ്ത അർത്ഥങ്ങൾ നല്കുന്നുണ്ട്. "ഞാൻ വെളിച്ചം' എന്നാണ് ഒരർത്ഥം പറയുക. ആചാര്യന്മാരുടെ വ്യാഖ്യാനം ശ്രദ്ധേയമാണ്. രാമന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ നാമങ്ങൾ ദശരഥൻ, കൗസല്യ എന്നിങ്ങനെയാണ്. ദശരഥനെന്നാൽ പത്ത് ഇന്ദ്രീയങ്ങളുള്ളവൻ. അഞ്ച് കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളും അഞ്ച് ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളുമുള്ളവൻ. കണ്ണും കാഴ്ചയുംപോലെ പത്തെണ്ണം. ഏതൊരുവനാണോ തന്റെ ദശേന്ദ്രിയങ്ങളെയും 'കൗസല്യ'യോടെ കൂടെ, കൗശലത്തോടെ, നൈപുണ്യത്തോടെ, സാമർത്ഥ്യത്തോടെ വർത്തിക്കാനാവുന്നത് അവനിലാണ് വെളിച്ചം ഉദിക്കുന്നത്. രാമൻ ജനിക്കുന്നു. രാമജന്മഭൂമിയാണ് അയോധ്യ. അയോധ്യയുടെ അർത്ഥം യുദ്ധമില്ലാത്ത ഭൂമിയെന്നാണ്. സമാധാനത്തിന്റെ ഭൂമിക. വെളിച്ചം ജനിക്കുന്നയിടത്താണ് സമാധാനമുള്ളത്. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ സമാധാനവും സംതൃപ്തിയുമുണ്ടാവുക വെളിച്ചമുദിക്കുമ്പോഴാണ്. അന്ധകാരത്തിലും മരണനിഴലിലുമിരിക്കുന്നവൻ ആശ്വസിക്കപ്പെടുന്നത് അപ്പോഴാണ്. അതിന് ഒരദ്ധ്യാനം വേണം. അർപ്പണം ആവശ്യമുണ്ട്. ശരിക്കും നോമ്പ് ഇതിനൊക്കെ വേണ്ടിയാണ് എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. അയൽപക്കത്ത് ദുർ ഗന്ധം വമിക്കുന്ന ഒരു ജീവിതവുമായി ലാസറുണ്ടെന്നും അവന്റെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ് എന്റെ വീടിന്റെ ആനന്ദകാരണമാണെന്നും അത് എന്റെയും ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പാണെന്നും ഞാൻ പഠിക്കുന്നത് നോമ്പിന്റെ ഒടുക്കത്തിലാണ്. അപ്പോഴാണ് സത്യമായും എനിക്ക് ഓശാന പാടാനാവുക. കരുണ കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന മുഖമുള്ള ക്രിസ്തുവിനെ നോക്കി മൗനമായിരിക്കാനും അപ്പോൾ മാത്രമാവും ഞാൻ പഠിക്കുക.

ചെറുപ്പക്കാരരായ നാലു സന്ന്യാസിമാർ ഒരാഴ്ചക്കാലം മൗനവ്രതം ആചരിക്കുന്നതിന് നിശ്ചയിച്ചു. ആദ്യദിനം എല്ലാവരും നിശബ്ദരായിരുന്നു. ധ്യാനം നിർബാധം തുടർന്നു. രാത്രിയായി. എണ്ണവിളക്കുകൾ മുനിഞ്ഞു കത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഒരുത്തൻ പറഞ്ഞു: 'ആ വിളക്കുകൾ ഇങ്ങോട്ടെടുക്കൂ' ഒന്നാമൻ സംസാരിക്കുന്നതുകേട്ട് ഒരുത്തൻ അമ്പരന്നു പറഞ്ഞു: 'നമ്മൾ സംസാരിക്കരുതെന്നാണ് തീരുമാനിച്ചിട്ടുള്ളത്.' മറ്റൊരുവൻ ഇടയിൽ കയറി "രണ്ട് വിഡ്ഢികൾ എന്തിനാണ് സംസാരിക്കുന്നത്.' ശേഷിച്ചവൻ ഉറക്കെപ്പറഞ്ഞു: “ഞാൻ മാത്രമാണ് സംസാരിക്കാത്തവൻ.”

വ്രതഭംഗങ്ങളുടെ കേവലം പിറുപിറുപ്പുകളാവരുത് ഈ ലോകത്തിലെ നമ്മുടെ ശബ്ദങ്ങൾ. നമ്മുടെ വാക്ക് ക്രിസ്തുവിന് വഴിയൊരുക്കുന്നതാകണം. സത്യത്തിന്റെ വാക്ക് നാവിൽ മുളയ്ക്കുംവരെ മരുഭൂമിയിൽ പാർക്കാൻ നമുക്കാവണം. ഹൃദയനിലം കിളക്കണം. മൺകലത്തിൽ തിളക്കണം. അതിനെയാണ് സാധനയുടെ കാലം എന്ന് പറയുക. ക്രിസ്തു ജനിച്ചു എന്നും ക്രിസ്തു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു എന്നുമൊക്കെ പറയുന്നതിനു മുൻപ് നമ്മുടെ നാവിനോടും മനസ്സിനോടും ഒരു വലിയ കാലം മൗനം ശീലമാക്കുന്നതിന് സഭ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതാണ് ഓരോ നോമ്പുകാലങ്ങളും. ഒരു തരം പൊരുന്നയിരുപ്പ്. വിരിഞ്ഞു വരുന്നതിനായിട്ട്. ശബ്ദത്തിൽനിന്നുള്ള ശബ്ദം പ്രതിധ്വനിയാണുണ്ടാക്കുക. വെറും കേട്ടുകേൾവി. എന്നാൽ മൗനത്തിൽനിന്നുളവാകുന്ന സ്വരം തനിമയുള്ളതാവും. തനതായ ആഴവും ഭാവവുമുള്ളതായിരിക്കും. ഇനി അല്പനേരം നിശബ്ദരായിരിക്കാം. അവശേഷിക്കുന്നത് മൗനമാണ്. മൗനം മാത്രം.

Faith, Intercession, and Perseverance during Lent

Great Lent is a sacred season of prayer, fasting, and renewal, a time when we strive to draw closer to Christ and prepare our hearts for the joy of Easter. On the 4th Sunday of Great Lent, the Church reflects on the remarkable faith of the Canaanite woman (Matthew 15:21–28), a mother whose persistence and trust in Jesus brought healing to her child.

Jesus traveled to the region of Tyre and Sidon, where a Canaanite woman approached Him with a desperate plea: her daughter was tormented by an evil spirit. At first, Jesus seemed silent, even testing her faith with words that might have discouraged others. Yet the mother did not give up. She knelt before Him and said, "Lord, help me!" Her humble reply, "Even the dogs eat the crumbs that fall from their master's table", revealed her unwavering trust. Moved by her persistence, Jesus declared: "Woman, great is your faith! Let it be done for you as you wish." And her daughter was healed instantly.

Three lessons from this story on our journey through lent:

1. Faith is powerful

Hebrew 11:1 says: Now faith is confidence in what we hope for and assurance about what we do not see. "Usually, we say "seeing is believing," but Hebrews suggests that believing is a way of seeing. Hebrews 11 reminds us, countless heroes of Scripture lived by faith: By faith we understand that the universe was formed at God's command. God said "Let there be light and it was so". By faith Abel brought God a better offering than cain did. By faith Enoch was taken to heaven without experiencing death. By faith Noah built an ark and was saved from the severe flood. By faith Abraham and Sarah begot a son in their oldage. By faith Abraham when God tested him, offered Issac as a sacrifice. By faith people of Israelites crossed the red sea as on dry land but when the Egyptians tried to do so, they were drowned. By faith the walls of Jericho fell. By faith the prostitute Rahab, welcomed the spies. And what more shall I say? Gideon, Barak, Samson, Jephthah, David and Samuel and the prophets who through faith conquered kingdoms, Daniel who shut the mouth of lions, Shadrach, Meshach, Abednego who quenched the fiery flames and the thief on the right side who attained salvation because of his faith at the last moment.

Hebrews 11:6 "And without faith it is impossible to please God, because anyone who comes to him must believe that he exists and that he rewards those who earnestly seek him".Therefore, since we are surrounded by such a great cloud of witnesses, let us throw off everything that hinders and the sin that so easily entangles. And let us run with perseverance the race marked out for us..."(Hebrews 12:1)

2. A mother's prayer is strong and the importance of intercessory prayers

A mother's prayer is often described as the "most powerful force on earth" because it is the perfect intersection of unconditional love and unwavering authority. The word Intercession means - It is "praying on behalf of." It is the Bridge: An intercessor stands between a person's need and God's power. The Canaanite woman shows us the strength of a mother's intercession. Hannah prayed in deep anguish and gave birth to Samuel. Mary Interceded at the wedding in Cana: Jesus performed His first public miracle. And countless mothers and grandmothers have prayed their children into God's care. A mother's prayer is love in action, standing as a bridge between human need and divine mercy.

3. Don't give up our prayers

Jesus knows what is best for us. The delayed is not denied. Often, God is using the delay to prepare you. God's timing is often different from ours. Abraham waited decades for Isaac, Noah labored years on the ark, and yet God was faithful. Galatians 6:9 encourages us: "Let us not grow weary in doing good, for in due season we shall reap, if we do not give up."

Just as children keep asking their parents for help or comfort, the Canaanite woman kept asking Jesus with love and faith. Her persistence teaches us that prayer is powerful when we trust God wholeheartedly.

The Canaanite woman's faith reminds us that Lent is not only about sacrifice but also about perseverance in prayer. As we journey toward Easter, may we hold fast to faith, cherish the prayers of our loved ones, and never give up seeking Christ's mercy.

Dr. Anna Merine George,
Mar Gregorios Orthodox Church, Hebbal

Jaalakam

Kerala cuisine prepared with tradition, care, and uncompromising quality.

- Authentic Kerala recipes prepared by experienced chefs
- Pure ingredients with only coconut oil and ghee – no shortcuts
- No packet masalas or spices
- No oil-reuse
- Perfect for family dining and memorable gatherings
- Kerala meals, biryani, breads, seafood, and traditional sides
- Dine-in, takeaway & home delivery
- Party and bulk orders undertaken for family events & celebrations

ORDER HERE

Order conveniently on WhatsApp: 9901619090 with no platform charges

Location : VibezGully, Whitefield-Hoskote main road

HOW TO KEEP RETIREMENT HAPPY

Retirement is the time in which we find ourselves having some leisure time. It is essential that we stay active instead of slipping in to a lethargic mood. Physical activity is essential to keep ourselves fit . We can choose according to our interest and ability. Gardening is a hobby as well as an exercise . It can be combined with morning exercise.. Spend time in reading good books and articles which will keep our brain active. Movement is essential for our strength and balance. Learn one new thing now and then. It is never too late to learn hobbies like musical instruments , painting writing etc according to our taste &convenience. Social activity and friendships are important to boost our confidence& happiness. Company of youngsters and children will be good to keep ourselves mentally active and develop positive attitude towards life. Grand children are very interesting and entertaining, but do not advice much but try to become a rolemodel to them in keeping family prayer ,singing devotional songs, reading bible etc. Encourage them to involve in sundayschool/ church activities. Do not get in to arguments with anybody, it will spoil our happiness as people have different views in life. Maintain our independance especially in finance. If possible help others who genuinely need help. Try to help others in whichever way you can according to your ability. It is better not to complain but understand adjust and move on.

Maintain a well balanced diet which includes carbohydrate for energy ,protein to build up tissues, fats to absorb vitamins which is essential to boost our immune system and keep our bones strong. Hydrate ourselves well as our body has 60 percent water, at least 8 glasses of water is essential . It helps in the cognitive function of brain. Make it a habit to include dry fruits like almond, walnut, cashew etc in the diet. They should be taken in small quantity regularly. Soak almoñds & walnuts overnight & peel the skin of almonds before consumption, as the skin contain phytic acid which interferes with iron absorption. Include few pieces of raw garlic in your b'fast chew them and slowly swallow, alllicin in garlic helps in keeping low density lipoprotein under control. Sleep is very essential not just for rest, but for repair work of body, which happens during sleep. Brain is actively functioning during our sleep. Removes toxins accumulated during day time, regulate active metabolism, reduce mental fatigue, &boosts immune system. A minimum of 7 hrs sleep is essential for normal cognitive function. Sleep removes "cobwebs" in the brain& helps maintaining normal function.

Sleep improves memory, improves brain function, restores immunity, improves mood& mental health.
Substances to improve sleep:
Food that contain melatonin, magnesium & tryptophen , eg: tart cherries, nuts (mentioned earlier), warm milk with ½ teaspoon haldi & a pinch of pepper powder. Wholegrain food substances.
Regular physical exercise according to ability, positive attitude to life, ability to adjust with people& things, remove ego completely.

Avoid unnecessary visit to hospital, be active in life, practice chair exercise/ yoga, cultivate reading & helping habit.

Regular prayer-personal & family, talking or visiting friends, sharing problems, listening to others etc lightens our mind & improves happiness and hope. Do not criticize other religions, keep your faith & move on. Cultivate peace & happiness in life. Cultivate a compassionate attitude to all.

Precautions:
Avoid very hot water for bath especially in winter
Do not spend more than 15-20 minutes for bath
Do not strain for motion, which can become life threatening, instead adjust diet which contain more fibre food & consume more water
Sit straight on the toilet do not crouch on the seat. All these can lead to stroke, haemorrhage etc.

Dr. Lalitha Oommen
St. Thomas Orthodox Maha Edavaka,
Bengaluru

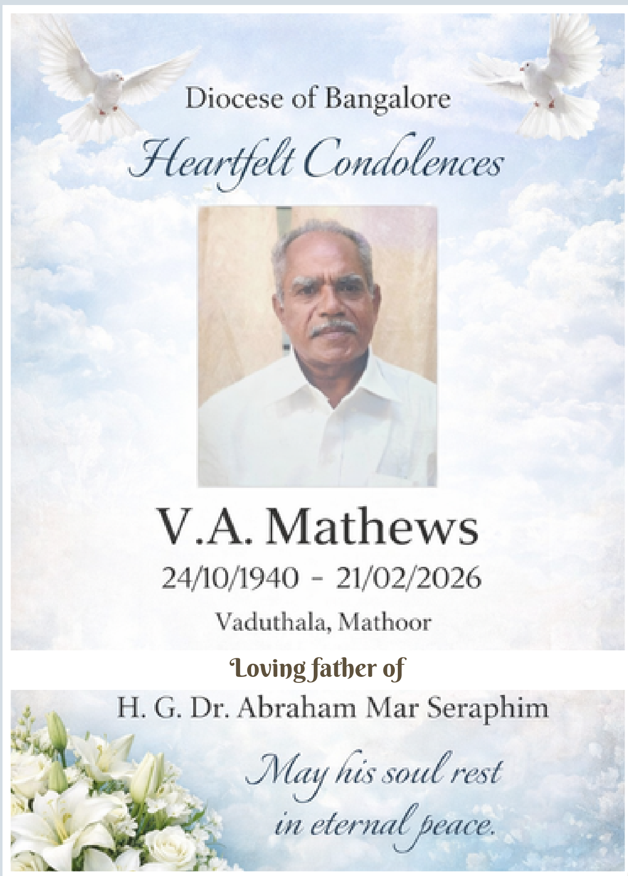
The Lenten Fast

Stephen Samuel

The Lenten Fast is upon us. Everyone plans and prepares differently. Some are overcome by a panic attack on the thought of "sacrificing" their favorite food, others think about setting aside their most favorite things for 50 days, while others look at it as an opportunity to get fit. There is a group who can't decide on how long to keep the Lenten fast, 25 days or 10 days or is 1 week good enough.
But before we do all this the most important question to ask is – Why do I need to fast? How does fasting help me in my spiritual life and well-being. The answer we generally get is that we fast in remembrance that Jesus fasted for 40 days and nights. The question remains unanswered, Why do I need to fast & how does it help me spiritually?
In the Old Testament, Nehemiah prayed and fasted before he confronted the king with what he desired. Daniel, seeking the Lord's wisdom and guidance for timing about prophecy, fasted and prayed. In the early church, before they sent out Barnabas and Paul, the Scripture says they were fasting and praying.
Firstly, the most important things fasting does is it increases a sense of humility and dependence upon the Lord. There are times when spiritually, mentally and physically it lookslike you have hit a roadblock, and you are searching for answers on way ahead. When you begin to pray and cry out to God, you set aside everything else for fasting. God begins to work in that heart in a deeper, more intimate way than ever before, because what you've done, you've humbled yourself before Him and said, "God, I need You." That's what Nehemiah was saying, that's what Daniel was saying, that's what the early church was saying.

When Jesus decided to fast for 40 days and nights, He chose to go into the desert and not just fast at his home. He wanted to cut off from everything around Him and be at His most vulnerable state as man. He was in a lonely desert with the harshest of conditions. He was cutting out all the noise around him to be able to connect with God before He started on His Mission.
There is one more important thing to do as we fast. Lent is for repentance and to giving God access to your heart. Remember – Matthew 6:21 "For where your treasure is, there your heart will be also." Confession allows us to repent for our sins and allowing God access into our hearts and allowing His message to reside in us.
Secondly, fasting allows us to give more time and attention to prayer. When the person sets aside eating, what you're doing is you're setting aside those things that are a normal part of life and an essential part of life, because you desire to get God's attention about something in your life that's very, very important. Their fasting is an expression of where we think the importance is at that time.
Thirdly, it's a good exercise of self-discipline. And what happens is this: When you set those things aside, God has a way of getting into a deeper element of our life. Often times, it is in fasting and praying that a person reveals what they really are on the inside. And secondly, the reason is because the Spirit of God reveals to them what's on the inside. And oftentimes, it'll be some sin, something that you did not think about, something maybe you'd put aside many, many years ago. God begins to dig deeper and deeper and deeper.
When you fast, it heightens your spiritual and mental alertness. You begin to see and feel and sense things in your life that you did not before. Your alertness to God, to the Holy Spirit—He's able to show you things about your life you could not see before.
In the Sermon on the Mount, Jesus gives clear instruction about fasting and praying. And if you'll notice what He says, He says, "Whenever you fast, do not put on a gloomy face as the appearance of the hypocrites," and so forth. You need to notice that Jesus says, "when you fast." That is, fasting is not commanded for the believer. It is something that each one of us needs to believe that they want to do it on their own to get a deeper connect with God than being forced to do so. Therefore, it is very important in certain situations to fast and pray. It also expresses our earnestness and our urgency in our prayer. This prayer is so important: "God, I want You to hear me. I need some direction." And oftentimes, it is a prayer not only of urgency but of desperation. And it is so important that you're not finding this answer. We set aside everything—not just eating, but relationships, work, or whatever it might be.

So, are there advantages to fasting and praying? Many, many advantages—very important ones. But here is a warning: You cannot force God to give you an answer about something or to give you something by fasting and praying. When a person says, "Oh, I'm going to fast and God's going to hear me," then—well, He may hear you without fasting, but sometimes that is very important. But you cannot force God by fasting.
Here's the advantage: It gets us ready for God's answer. And God's answer may not be what I want it to be, but He gets me ready—because, you see, He's cleansed my mind and my thinking and helps me to see things from His perspective. That's so crowded by situations and circumstances and eating and drinking and relationships and all the rest. When all that gets cleaned out and it's just you and God, the greatest help is it draws us into a sense of oneness like nothing else.
God honors the right spirit and the right motive when we come to Him in fasting and praying. You will be blessed. And if you have never tried it before, don't just say, "Well, I think I'll fast and pray" – don't fast for the sake of fasting. No—ask God to lay something on your heart that is so important to you that you desire to lay everything else aside, so that your intimate relationship with Him can reach a pinnacle that you had never experienced before. Obey God—leave all the consequences to Him. As sometimes that's very difficult, but believe me, it's living life at its very best.



കേരളത്തിന് പുറത്തും വിദേശത്തും താമസിക്കുന്ന മുതിർന്നവർ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളും അജപാലന സമീപനങ്ങളും

ഏതാനും പതിറ്റാണ്ടുകളായി വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ, മെച്ചപ്പെട്ട സാധ്യതകൾ എന്നിവ തേടി ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ലോകമെമ്പാടും മലയാളി കുടുംബങ്ങൾ കുടിയേറ്റം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭൂഖണ്ഡങ്ങൾ വ്യാപിച്ചതോടെ നിരവധി വൃദ്ധമാതാപിതാക്കളും അവരോടൊപ്പം താമസം മാറ്റി. ചിലർ വിദേശത്തായിരിക്കുന്നവരുടെ മക്കളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി കേരളത്തിൽ താമസിക്കുന്നു. ചിലർ വിദേശത്തുള്ള മക്കളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി കൂടെ പാർക്കുന്നു. കേരളത്തിന് പുറത്തേക്കോ വിദേശത്തേക്കോ പോകുന്നവർ വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സാംസ്ക്കാരികവും സാമൂഹികവുമായ ഭൂപ്രകൃതിയെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ദൂരം, സാംസ്കാരിക മാറ്റങ്ങൾ, ആരോഗ്യ പരിമിതികൾ, കുടുംബഘടനയിലെ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്.

സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടലും ഏകാന്തതയും:
പല മുതിർന്നവർക്കും സ്ഥലംമാറ്റം എന്നാൽ പരിചിതമായ അയൽപക്കങ്ങൾ, സ്വതസിദ്ധമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ, സാംസ്കാരികമായ ഇടപെടലിന്റെ സന്തോഷം എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നാണ്. വേഗതയേറിയ നഗരങ്ങളുടെയും അല്ലെങ്കിൽ വിദേശപരിതസ്ഥിതികളിൽ അവരുടെ കുട്ടികളുടെ തിരക്കേറിയ ദിനചര്യകൾ പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർക്ക് പരിമിതമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ മാത്രമെ നൽകുന്നുള്ളൂ.

കാലക്രമേണ ഏകാന്തത, വൈകാരിക ക്ലേശം, സ്നേഹിതരെ കാണാത്തതിലുള്ള ദുഃഖം, സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള ആഗ്രഹം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

ജനിച്ചുവളർന്ന നാട്, പള്ളി ആരാധനയിലെ പങ്കാളിത്തം, ഇടവകയിലെ സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ, ഭാഷാപരമായ തടസങ്ങൾ, ശീലിച്ചുവന്ന ഭക്ഷണരീതികൾ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ആശ്രിതത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം എന്നിവ ഉളവാക്കുന്നു. വേഗതയേറിയ സമൂഹത്തിൽ "സ്ഥലമില്ലായ്മ" അനുഭവപ്പെടുന്നു. സുഹൃത്തുക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ, മാതൃരാജ്യവുമായുള്ള ബന്ധം നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ ദുഃഖവും അവരെ ഭരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ വെല്ലുവിളികൾ:
കേരളീയരീതിയിലുള്ള വയോജന പരിചരണത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത, ശീലിച്ചുവന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രസംവിധാനങ്ങളുടെ ലഭ്യതക്കുറവ്, വിദേശ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനങ്ങൾ, ഇൻഷുറൻസ് പ്രക്രിയകൾ, ആശുപത്രി പ്രോട്ടോക്കോളുകൾ, വിദേശത്ത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള ഉയർന്ന ചിലവ്, പരസഹായമില്ലാതെ സ്വയം ജീവിക്കേണ്ട അവസ്ഥ, നഗരങ്ങളിലെ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ, വായുമലിനീകരണം, ഗതാഗതക്കുരുക്ക്, നടക്കാനോ വിനോദത്തിനോ ഉള്ള പൊതുഇടങ്ങളുടെ അഭാവം എന്നിങ്ങനെയുള്ള വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നു.

സാംസ്കാരികവും ഭാഷാപരവുമായ ക്രമീകരണം:
കേരളത്തിന്റെ സാമൂഹിക ഊഷ്മതയും, സമൂഹസംസ്ക്കാരവും മറ്റിടങ്ങളിൽ പകർത്താൻ പ്രയാസമാണ്. ഭാഷാതടസ്സങ്ങൾ, അപരിചിതമായ ആചാരങ്ങൾ, പല ആധുനിക നഗരങ്ങളിലെയും ജീവിതശൈലി എന്നിവയുമായി പ്രായമായവർ പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ആശയവിനിമയ വെല്ലുവിളികൾ, സാമൂഹികവലയം എന്നിവ പലപ്പോഴും പ്രായമായവരെ അവഗണിക്കുന്നതിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. കാലാവസ്ഥ, ജീവിതശൈലി, സാമൂഹിക മാനദണ്ഡങ്ങൾ എന്നിവയിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. കേരളത്തിലേക്ക് മടങ്ങാനാഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും വിദേശത്ത് ലഭ്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രപരവും, സാമൂഹികവുമായ പിന്തുണ നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം ഉണ്ടാകുന്നു.

ആത്മീയവും മതപരവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ:
ദേവാലയത്തിലേക്കുള്ള ദൂരം, സമയക്രമീകരണം, യാത്രാക്രമീകരണത്തിലെ പ്രയാസങ്ങൾ, മലയാള ആരാധനാക്രമത്തിന്റെ അഭാവം, അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശിക ഭാഷയിലുള്ള പരിചയക്കുറവ് എന്നിവ പലപ്പോഴും കൗദാശികമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ നിന്നും കൂദാശാ സ്വീകരണങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കാൻ ഇടയാകുന്നു. ഒറ്റപ്പെട്ട പ്രാർത്ഥനാജീവിതം പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടായി വരുന്നു. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ ദൈവാലയങ്ങളുടെയും വി. കുർബ്ബാനയുടെയും അഭാവവും പ്രയാസങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നുണ്ട്.

നേതൃത്വത്തിൽ നിന്നും ആശ്രയത്വത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം:
കേരളത്തിൽ ഒരുകാലത്ത് സ്വതന്ത്രരും ആദരണീയരുമായ ജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന മുതിർന്നവർ പലപ്പോഴും ചലനശേഷി, ആശയവിനിമയം, അടിസ്ഥാന തീരുമാനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം കുട്ടികളെ ആശ്രയിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. നേതൃത്വത്തിൽ നിന്നും, ആശ്രയത്വത്തിലേക്കുള്ള ഈ മാറ്റം അപര്യാപ്തത, സ്വത്വം നഷ്ടപ്പെടൽ അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക ക്ലേശങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്.

പ്രായോഗികവും നിയമപരവുമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾ:
വിദേശത്തുള്ള മുതിർന്നവരുടെ വിസ നിയന്ത്രണങ്ങൾ, താമസ നിയന്ത്രണങ്ങൾ, ഇന്ത്യയിലേക്കുള്ള പതിവ് മടക്കയാത്ര, സ്ഥിരതാമസപ്രക്രിയകളുടെ സമ്മർദ്ദം, ധനവിനിയോഗം, ഡിജിറ്റൽ സംവിധാനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ആശയവിനിമയത്തിലെ പ്രയാസങ്ങൾ, സാമൂഹിക മാനദണ്ഡങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്, ഇവയെല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ തുടർച്ചയെയും, വൈകാരിക സ്ഥിരതയെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികൾ:
കേരളത്തിൽ നിന്നുള്ള പെൻഷൻ തുക കൊണ്ട് ജീവിക്കുന്ന മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് വിദേശചെലവ് താങ്ങാവുന്നതല്ല. കറൻസി പരിവർത്തന വെല്ലുവിളി, സാമ്പത്തികസഹായത്തിനായി കുട്ടികളെ ആശ്രയിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം, അന്തസ്സ് എന്നിവ നഷ്ട്ടപ്പെടുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

കുടുംബപരമായ സംഘർഷങ്ങൾ:
അർത്ഥവത്തായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, പള്ളി, പ്രാർത്ഥനാകൂട്ടം, ജീവകാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിലെ സജീവ പങ്കാളിത്തം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. ദിനചര്യയുടെ അഭാവം മാനസിക വെല്ലുവിളികൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പുതുതലമുറയിലെ കുട്ടികളുടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് മുതിർന്നവർ ഒരു ഭാരമായി തോന്നുന്നു.

ചിലർ പേരക്കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കേണ്ടവരായി മാത്രം മാറുന്നു. പേരക്കുട്ടികൾക്ക് മലയാളഭാഷ പരിചിതമല്ലാത്തതിനാൽ ആശയവിനിമയവും ദുഷ്കരമാകുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് പുറത്തുപോകാൻ സാധിക്കാത്തത് ഒരു പരിധിവരെ ക്ലേശകരമാകാറുണ്ട്.

അടിയന്തിര മെഡിക്കൽ സഹായം ലഭ്യമാകുമോയെന്ന ആശങ്ക, സ്വന്തം നാട്ടിൽ ചെല്ലുന്നതിനുമുമ്പ് മരിക്കുമോ എന്ന ഭയം, അഥവാ മരണം സംഭവിച്ചാൽ പരമ്പരാഗതരീതിയിൽ ശവസംസ്കാരം ലഭിക്കുമോയെന്ന ആശങ്ക - പ്രായം, ദീർഘമായ വിമാനയാത്ര എന്നിവ കാരണം കേരളത്തിലേയ്ക്കുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കുന്നു - ഡിജിറ്റൽ സാക്ഷരതയുടെ അഭാവം ഒറ്റപ്പെടൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരുടെ പിന്തുണയുടെ അഭാവം. തൊട്ടടുത്ത വീട്ടിൽ ആരാണ് താമസിക്കുന്നതെന്നുപോലും അറിയാത്തവിധത്തിലുള്ള കെട്ടിടസമുച്ചയങ്ങളിലെ താമസം സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അജപാലന സമീപനങ്ങൾ:

1. ഇടവക അധിഷ്ഠിത പിന്തുണ സംവിധാനങ്ങൾ കേരളത്തിന് പുറത്തുള്ള പള്ളികൾക്ക് മുതർന്നവരുടെ കൂട്ടായ്മകൾ, സാംസ്കാരിക ഒത്തുചേരലുകൾ, പ്രാർത്ഥനാഗ്രൂപ്പുകൾ, ഭവനസന്ദർശനങ്ങൾ, മുതിർന്നവർ സമൂഹത്തിന്റെ സ്വന്തമാണെന്നുള്ള തോന്നൽ, അവരിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. വ്യായാമം, യോഗ, പഠന അവസരങ്ങൾ, സന്നദ്ധസേവനം, സാംസ്ക്കാരിക പങ്കാളിത്തം, സൃഷ്ടിപരമായ കഴിവുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി അവരെ ആശ്രിതരായിട്ടല്ല, മറിച്ച് ജ്ഞാനത്തിന്റെ വാഹകരായി അവരെ കാണണം. അവരുടെ കഥകൾ കേൾക്കാനുള്ള ക്ഷമ ഉണ്ടാകണം. മുതിർന്നവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഭാഷയിലേക്ക് ആരാധന ക്രമീകരിക്കുക - യാത്ര ചെയ്യുവാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ഭവനങ്ങളിൽ വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന എത്തിച്ചുനല്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

2.കുടുംബത്തിൽ മുതിർന്നവരുടെ സ്ഥാനത്തിന് വിലകൊടുക്കണം കുടുംബത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ അവരോടുകൂടി അഭിപ്രായങ്ങൾ ആരായുന്നത് നന്നായിരിക്കും. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. അവരുടെ അനുവാദത്തോടെ, ഭവനത്തിലെ പ്രധാന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മുതിർന്നവരോടുകൂടെ ചേർന്ന് കുടുംബ പ്രാർത്ഥന നിർവ്വഹിക്കുവാൻ സാധിക്കണം. ആചാരാനാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ തെറ്റുകൂടാതെ ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും. വാഹനസൗകര്യം ഇല്ലാത്ത മുതിർന്നവരെ വാഹനം ക്രമീകരിച്ച് ദേവാലയ ആരാധനയിൽ എത്തിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

3..ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സഹായം ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നതിനും മരുന്നുവാങ്ങുന്നതിനും പരിശോധനകൾക്കും കൂട്ടുപോകണം - എത്രയും വേഗം സഹായത്തിനു വിളിക്കേണ്ടവരുടെ ഫോൺനമ്പർ പ്രത്യേകം കാണത്തക്കവിധം കുറിച്ച വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും - ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്നവരെ വിളിച്ച് സുഖവിവരം അന്വേഷിക്കണം. ജന്മദിനം, വിവാഹ വാർഷികം എന്നിവ അവരോടുചേർന്ന് ആഘോഷിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

കേരളത്തിന് പുറത്തും വിദേശത്തും താമസിക്കുന്ന മുതിർന്നവർ സങ്കീർണ്ണമായ സാമൂഹിക, വൈകാരിക, ആത്മീയ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നു. അവയ്ക്ക് സഹാനുഭൂതി നിറഞ്ഞ അംഗീകാരം ആവശ്യമാണ്. പൊരുത്തപ്പെടൽ, ആഗ്രഹം, പ്രതിരോധശേഷി എന്നിവയാൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയ അവരുടെ യാത്രാസമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും അജപാലനത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. സഭയും സമൂഹവും അനുകമ്പയോടെയും പിന്തുണയോടെയും സൃഷ്ടിപരമായ സംരംഭങ്ങളിലൂടെയും പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ മുതിർന്നവർക്ക് ആശ്വാസം മാത്രമല്ല, ലക്ഷ്യബോധവും അന്തസ്സും ലഭിക്കുന്നു. അവർ ഓർമ്മയുടെയും, സംസ്ക്കാരത്തിന്റെയും വിശ്വാസത്തിന്റെയും സംരക്ഷകരായി തുടരുന്നു. ഓരോ തലമുറയും നിലകൊള്ളുന്ന കാലാതീതമായ തൂണുകൾ, അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക എന്നത് വെറുമൊരു കടമയല്ല, അത് നമ്മുടെ ക്രിസ്തീയ വിളിയുടേയും മാനുഷിക കൃതജ്ഞതയുടെയും ആഴത്തിലുള്ള പ്രകടനമാണ്.

"ഇനിയും എന്നാണ് പ്രവാസികളായ മുതിർന്നവരോട് നന്ദി പറയുന്നത്. ഇന്നത്തെ അറുപത് വയസിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ ഏകദേശം 20-നും 30 വയസ്സിനുമിടയിൽ കേരളം വിട്ട് ഉപജീവനത്തിനുവേണ്ടി പോയവരാണ്. അവർ പോയ സ്ഥലങ്ങളിൽ സഭയും കൂടെ കൊണ്ടുപോയി - അതായത് ഓരോ സ്ഥലങ്ങളിലും ഇടവകകൾ രൂപീകരിച്ചത് പരിശുദ്ധ സഭയുടെ അനുവാദത്തോടെ കേരളം വിട്ട് ജോലിക്ക് പോയവരാണ്. അവരുടെ സ്വന്തം ഭവനങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥനാക്കൂട്ടങ്ങളായി ആരംഭിച്ച കൂട്ടായ്മകളാണ് ഇന്ന് വലിയ ഇടവകകളായി മാറിയിരിക്കുന്നത്. അവരാണ് അന്ന് ദൈവാലയത്തിന്റെ സ്ഥലം, നിർമ്മാണം, ആരാധന ഇവയുടെ തുക നൽകിയിട്ടുള്ളത്. കേരളത്തിലെ മാതാപിതാക്കളെയും മക്കളെയും കുടുംബത്തെയും ഒക്കെ വിട്ട് സഭയുടെ ദൈവാലയങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചവരാണവർ. ഇന്ന് കേരളത്തിന് പുറത്തും വിദേശത്തും ഉള്ള ഇന്നത്തെ തലമുറയുടെ അടിസ്ഥാനം ഇട്ടത് അവരാണ്. കേരളത്തിലും, വിദേശത്തും അവരില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഈ സഭയുടെ വളർച്ചയിൽ കാര്യമായ പുരോഗതി ഉണ്ടാകുകയില്ലായിരുന്നു എന്നുതന്നെ പറയാം. ഇന്ന് സഭ അവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നു. അതാണ് സെന്റ് ജോസഫ് ഓർത്തഡോക്സ് ഫെല്ലോഷിപ്പിലൂടെ നടക്കുന്നത്. അവർ സഭയെ വളർത്തി - ഇന്ന് സഭ അവരെ കരുതുന്നു..... അവരുടെ സേവനങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ ശിരസ്സ് നമിക്കുന്നു".

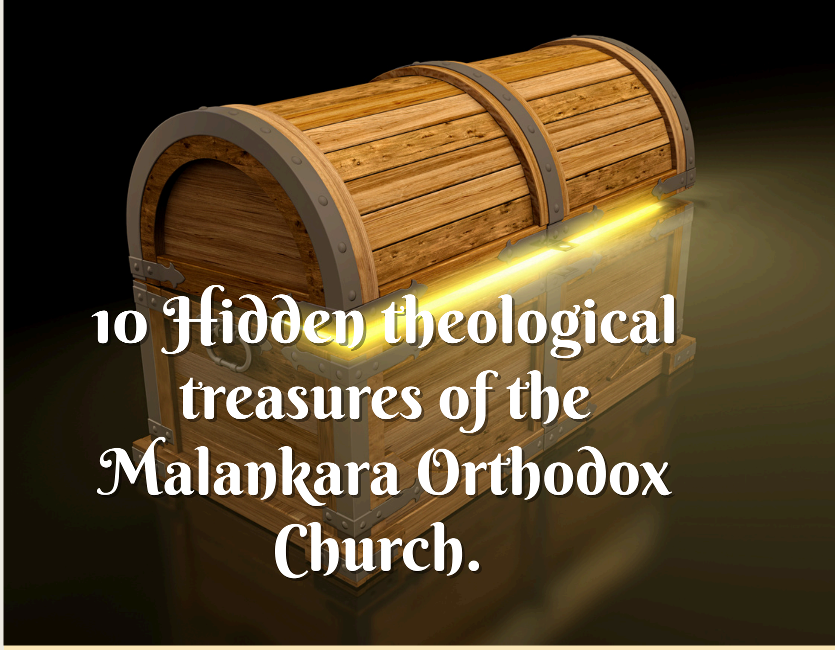
Fr. Koshy Thomas

Answer for the crossword March 2025 edition.

Across: 2. Isaiah, 5. Bethlehem, 8. Immanuel, 10. David, 12. Advent.

Down: 1. Matthew, 3. Angel, 4. Census, 6. Micah, 7. Yeldho, 9. Herod. 11. Isaiah.

Names of the winners will be declared in upcoming next Edition



10 Hidden theological treasures of the Malankara Orthodox Church.

The Malankara Orthodox Syrian Church carries a very deep spiritual and theological heritage developed through the apostolic tradition of Thomas the Apostle and the Syriac Christian fathers.
Beyond the visible rituals, the Church contains many hidden theological treasures that shape its spirituality and worldview.

Here are 10 profound theological treasures often not fully understood even by many believers.

1. Theosis .
The Goal of Christian Life

The Orthodox Church teaches that salvation is not only forgiveness but transformation into the likeness of God.

This concept is called Theosis.
Meaning: Humans are created to participate in God's life. Through prayer, sacraments, humility, and repentance, believers grow into the image of Christ.As Athanasius of Alexandria said: "God became man so that man might become God (by grace)."

2. The Holy Qurbana as Heaven on Earth
The Holy Qurbana is not merely a memorial. Orthodox theology sees it as , Participation in the heavenly worship , A mystical union with Christ . During Qurbana, the church believes Angels and saints join the worship. Time and eternity meet.
St. Ephrem (306–373 AD) wrote many hymns and theological poems about the Eucharist. In his writings he often described the Holy Qurbana as "The Mystery of Mysteries"

3. The Church as a Living Body, Not an Institution
The Church is understood as the Body of Christ, not simply an organization.

Based on the teaching of Paul the Apostle, every believer is a living member of Christ's body. Implications of this is Faith is communal, not individualistic and Salvation happens within the life of the Church community.

4. Sacred Mystery (Holy Mysteries / Sacraments)

Orthodox Christianity uses the term "Mysteries" rather than simply sacraments. We use it
because divine grace cannot be fully explained by human logic.
The Church traditionally celebrates seven mysteries, including:

- Baptism
- Chrismation
- Holy Qurbana
- Confession
- Marriage
- Priesthood
- Anointing of the Sick

Each mystery is a direct encounter with God's grace.

5. Healing View of Salvation

Orthodox theology views sin as spiritual illness rather than only legal guilt.Christ is therefore understood as a Physician of the soul. This idea was strongly emphasized by Isaac the Syrian. Meaning of this is the Church functions as a spiritual hospital. Prayer, fasting, and confession heal the soul.

6. Importance of Fasting and Ascetic Life

Fasting is a major spiritual discipline.

- Great Lent (50 days)
- Nineveh Fast
- Apostles' Fast
- Dormition Fast
- Nativity Fast and every Wednesday & Friday are the major fasting days .

Fasting teaches:

- Self-control
- Compassion for the poor
- Dependence on God

7. The Cosmic Vision of Creation

Orthodox theology sees the entire universe as sacred and filled with God's presence.Creation is not separate from God's plan. This vision comes from early fathers like Gregory of Nyssa. Meaning of this thought is Nature reflects God's glory.Humans are stewards of creation.

8. Synodal Leadership (Shared Authority)

The Church is governed through a council of bishops called the Holy Synod, under the Catholicos. Currently led by Baselios Marthoma Mathews III. This reflects the early church practice where decisions were made collectively. Authority belonged to the whole Church guided by the Holy Spirit

9. Living Memory of the Early Church

The Malankara Orthodox Church preserves traditions from the first centuries of Christianity.
Examples are

- Syriac liturgical language
- Ancient hymns
- Apostolic traditions of St. Thomas Christians

This makes it one of the oldest continuous Christian traditions in Asia and the whole world.

10. Worship as a Foretaste of the Kingdom of God

Orthodox theology sees worship not just as prayer but as participation in God's future kingdom.
In every liturgy:

- The Church anticipates the heavenly kingdom.
- Believers experience a glimpse of eternity.

This teaching is deeply rooted in the vision of heaven described in the Book of Revelation.
The hidden treasures of church is therefore meant to lead believers closer to God and deeper into repentance and love.

Dejy Paulose Illirickal.
Ras Al-Khaimah.

വാർദ്ധക്യം : ദൈവീക കൃപയുടെ നിറകുടം

Old Age: A Vessel Overflowing with Divine Grace

Fr. Saji Daniel,
Vice- President, St. Joseph Orthodox Fellowship,
Bangalore Diocese.

“വൃദ്ധന്മാരുടെ പക്കൽ ജ്ഞാനവും വായോധികൻമാരിൽ വിവേകവും ഉണ്ട്.” (ഇയ്യോബ് 12:12)

മലങ്കര Orthodox സഭയുടെ ആത്മീയ ചൈതന്യത്തിൽ വേരൂന്നി, വയോജനങ്ങളെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരംഭിച്ച ‘സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെല്ലോഷിപ് ’ പുതിയൊരു പ്രത്യാശയാണ്. വർദ്ധക്യത്തെ വെറും അവശതയായി കാണാതെ, സഭയുടെ ആത്മീയ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ കാവൽക്കാരായി മാറ്റിയെടുക്കുക എന്നതാണ് ഈ സംഘടനയുടെ ദൗത്യം.

I.ബൈബിൾ അധിഷ്ഠിതമായ ആത്മീയ അവകാശങ്ങൾ. (Scriptural Spiritual Entitlements)
1. ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനുള്ള അവകാശം (The Right to Dignity and Honor)

ബൈബിൾ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ബഹുമാനം എന്നത് വെറുമൊരു ആചാരമല്ല, മറിച്ച് ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും ജീവിതാനുഭവങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കലാണ്.

ആധുനിക കാലത്ത് വയോജനങ്ങൾ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി "അപ്രസക്തരായിപ്പോകുന്നു" (Invisibility) എന്ന തോന്നലാണ്. സാങ്കേതികവിദ്യ അറിയാത്തതിന്റെ പേരിലോ, വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതിന്റെ പേരിലോ അവരെ മാറ്റിനിർത്തുന്നത് അവരുടെ ആത്മീയ അവകാശത്തിന്റെ ലംഘനമാണ്. ലേവ്യപുസ്തകം 19:32-ൽ പറയുന്ന "എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കുക" എന്നത് അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിന് മൂല്യം നൽകുന്നതിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അവരുടെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുന്നതും, ചർച്ചകളിൽ അവരെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും അവരോടുള്ള ക്രിസ്തീയ ബഹുമാനമാണ്. ഇത് സാധ്യമാകണം.

2. ദൈവവിളിയും ശുശ്രൂഷയും തുടരാനുള്ള അവകാശം (The Right to Continuous Purpose)

വാർദ്ധക്യം എന്നത് സജീവമായ ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള പിന്മാറ്റമല്ല, മറിച്ച് ശുശ്രൂഷയുടെ പുതിയൊരു ഘട്ടമാണ്. പലപ്പോഴും പ്രായമായവരെ നാം "വിശ്രമിക്കാൻ" നിർബന്ധിക്കുന്നു. എന്നാൽ സങ്കീർത്തനം 92:14 പ്രകാരം അവർ "വാർദ്ധക്യത്തിലും ഫലം കായിക്കേണ്ടവരാണ്".

ആധുനിക കാലത്ത് വയോജനങ്ങൾക്ക് യുവതലമുറയെ വഴിനയിക്കുന്ന 'മെന്റർമാരായി' (Mentors) പ്രവർത്തിക്കാം. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും ഉപദേശങ്ങളിലൂടെയും സഭയെയും കുടുംബത്തെയും താങ്ങിനിർത്താൻ അവർക്ക് അവകാശമുണ്ട്. അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പാഴായിപ്പോകാൻ അനുവദിക്കാതെ, അവയെ പള്ളികളിലെയും മറ്റും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

3. വൈകാരികവും ഭൗതികവുമായ സുരക്ഷ (The Right to Care and Emotional Security)

ബൈബിൾ പ്രകാരം മാതാപിതാക്കളെയും വയോജനങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നത് ഒരു പുണ്യപ്രവർത്തിയെക്കാളുപരി അത് വിശ്വാസത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ്.1 തിമൊഥെയൊസ് 5:8 പ്രകാരം സ്വന്തം കുടുംബത്തിലുള്ളവരെ കരുതുക എന്നത് ഏറ്റവും വലിയ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഇന്നത്തെ അണുകുടുംബ (Nuclear Family) വ്യവസ്ഥയിൽ വയോജനങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നു. അവരെ ഭക്ഷണവും മരുന്നും നൽകി നോക്കുന്നത് പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് അവരുടെ ആത്മീയവും മാനസികവുമായ ഉന്മേഷം നിലനിർത്തുക എന്നത്. ഏകാന്തത എന്ന മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് അവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് അവരുടെ ആത്മീയ അവകാശമാണ്.

4. ജ്ഞാനം കൈമാറാനുള്ള അവകാശം (The Right to Legacy and Transmission of Faith)

വിശ്വാസത്തിന്റെ തുടർച്ച ഉറപ്പാക്കുന്നത് ഓരോ തലമുറയിലെയും വയോജനങ്ങളാണ്. ആവർത്തനപുസ്തകം 32:7 പറയുന്നത് പഴയ തലമുറയോട് ചോദിക്കാനാണ്. ആധുനിക ലോകം ഗൂഗിളിലും ഇന്റർനെറ്റിലും വിവരങ്ങൾ തിരയുമ്പോൾ, വയോജനങ്ങൾ നൽകുന്നത് കേവലം വിവരങ്ങളല്ല, മറിച്ച് 'തിരിച്ചറിവുകളാണ്' (Wisdom). ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ വിശ്വാസം കൊണ്ട് എങ്ങനെ മറികടന്നു എന്ന സാക്ഷ്യം വരുംതലമുറയ്ക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കാൻ അവർക്ക് അവകാശമുണ്ട്. കുടുംബചരിത്രവും വിശ്വാസ പാരമ്പര്യവും അവരിലൂടെയാണ് പ്രവഹിക്കേണ്ടത്.

5. സ്വയം നവീകരിക്കാനുള്ള അവകാശം (The Right to Spiritual Growth and Renewal)

മരണം വരെയുള്ള ആത്മീയ യാത്രയിൽ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കാൻ വയോജനങ്ങൾക്ക് അവകാശമുണ്ട്. വാർദ്ധക്യത്തിൽ ശാരീരികമായ പരിമിതികൾ ഉണ്ടാകാം (കാഴ്ചക്കുറവ്, കേൾവിക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ). എന്നാൽ യെശയ്യാവ് 46:4-ൽ ദൈവം ഉറപ്പുനൽകുന്നത് "നരയോളം ഞാൻ നിങ്ങളെ ചുമക്കും" എന്നാണ്.

ഇതിനർത്ഥം ദൈവം അവരെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്. ആധുനിക സഭകളും കുടുംബങ്ങളും ഇവർക്കായി പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ (ഉദാഹരണത്തിന്: വലിയ അക്ഷരങ്ങളുള്ള ബൈബിൾ, ഓൺലൈൻ പ്രാർത്ഥനകൾ, ചക്രക്കസേരകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പള്ളികൾ) ഒരുക്കി നൽകണം. ആത്മീയമായി ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകാതെ സഭയുടെ കൂട്ടായ്മയിൽ അവർക്ക് ഇടം ഉറപ്പാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചുരുക്കത്തിൽ, വയോജനങ്ങൾ വെറും ഗുണഭോക്താക്കളല്ല, മറിച്ച് ക്രിസ്തീയ സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ്. അവരെ കരുതലോടെയും അന്തസ്സോടെയും പരിഗണിക്കുന്നത് ഒരു ഔദാര്യമല്ല, അവരുടെ മൗലികമായ ആത്മീയ അവകാശമാണ്.

II. സഭയുടെ ദൗത്യം : ആത്മീകവും ശാരീരികവും മനസ്വീകാവുമായ ഉന്നമനം. (The Mission of the Church: Holistic Growth—Spiritual, Physical, and Mental.") സഭയുടെ ദൗത്യം കേവലം ആരാധനകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല; അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പൂർണ്ണതയെ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് വയോജനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ സഭയ്ക്ക് വലിയൊരു ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്.

1. ആത്മീയ ഉന്നമനം (Spiritual Upliftment)

വാർദ്ധക്യകാലത്ത് ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധം കൂടുതൽ ആഴപ്പെടുത്താൻ സഭാ കൂട്ടായ്മകൾ സഹായിക്കുന്നു.
പ്രായമായവർക്ക് സഭയുടെ ശുശ്രൂഷകളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുക, യാത്ര ചെയ്യാൻ പറ്റാത്തവർക്കായി വീടുകളിൽ എത്തി കൗദാശികമായ കർമ്മങ്ങൾ നൽകുക, പ്രാർത്ഥനാ കൂട്ടായ്മകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുത്താവുന്നവയാണ്.

2. മാനസിക ഉന്നമനം (Mental/Emotional Well-being)

ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും അനുഭവിക്കുന്ന വയോജനങ്ങൾക്ക് മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകുക എന്നത് പ്രധാനമാണ് .
വയോജനങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേക സംഗമങ്ങൾ നടത്തുക, യാത്രകൾ ക്രമീകരിക്കുക, അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ വേദിയൊരുക്കുക, കൗൺസിലിംഗ് നൽകുക എന്നിവയിലൂടെ അവർക്ക് തങ്ങൾ സഭയുടെ ഭാഗമാണെന്ന ബോധ്യം നൽകുന്നു.

3. ശാരീരിക ഉന്നമനം (Physical Well-being)

പ്രായാധിക്യം മൂലമുള്ള ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ സഭ അവർക്ക് താങ്ങായി എപ്പോഴും നിൽക്കുന്നു എന്നുള്ള ബോധ്യം വയോജനങ്ങൾക്കു ഉണ്ടാകണം.

സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ, മരുന്നുകൾ എത്തിച്ചു നൽകൽ, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റുകൾ വഴി ശുശ്രൂഷകൾ ഉറപ്പാക്കൽ എന്നിവ സഭയുടെ ദൗത്യമാണ്. അതിനുള്ള അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. കൂടാതെ, ചർച്ച് പരിസരങ്ങളിൽ അവർക്ക് സുഗമമായി സഞ്ചരിക്കാനുള്ള റാമ്പുകൾ പോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ നൽകുന്നതും ഉത്തമമാണ്.

III. നരച്ച തല ജ്ഞാനത്തിന്റെ കിരീടം. (Gray hair is a crown of splendor/glory)

വിശുദ്ധ ബൈബിളിൽ വാർദ്ധക്യത്തെയും നരയെയും വലിയ ആദരവോടെയാണ് കാണുന്നത്. സദൃശ്യവാക്യങ്ങൾ 16:31: "നരച്ച തല ശോഭയുള്ള കിരീടമാകുന്നു; നീതിയുടെ മാർഗത്തിൽ അതിനെ പ്രാപിക്കാം" . സദൃശ്യവാക്യങ്ങൾ 20:29: "യൗവനക്കാരുടെ ശക്തി അവരുടെ പ്രശംസ; വൃദ്ധന്മാരുടെ നര അവരുടെ ഭൂഷണം."

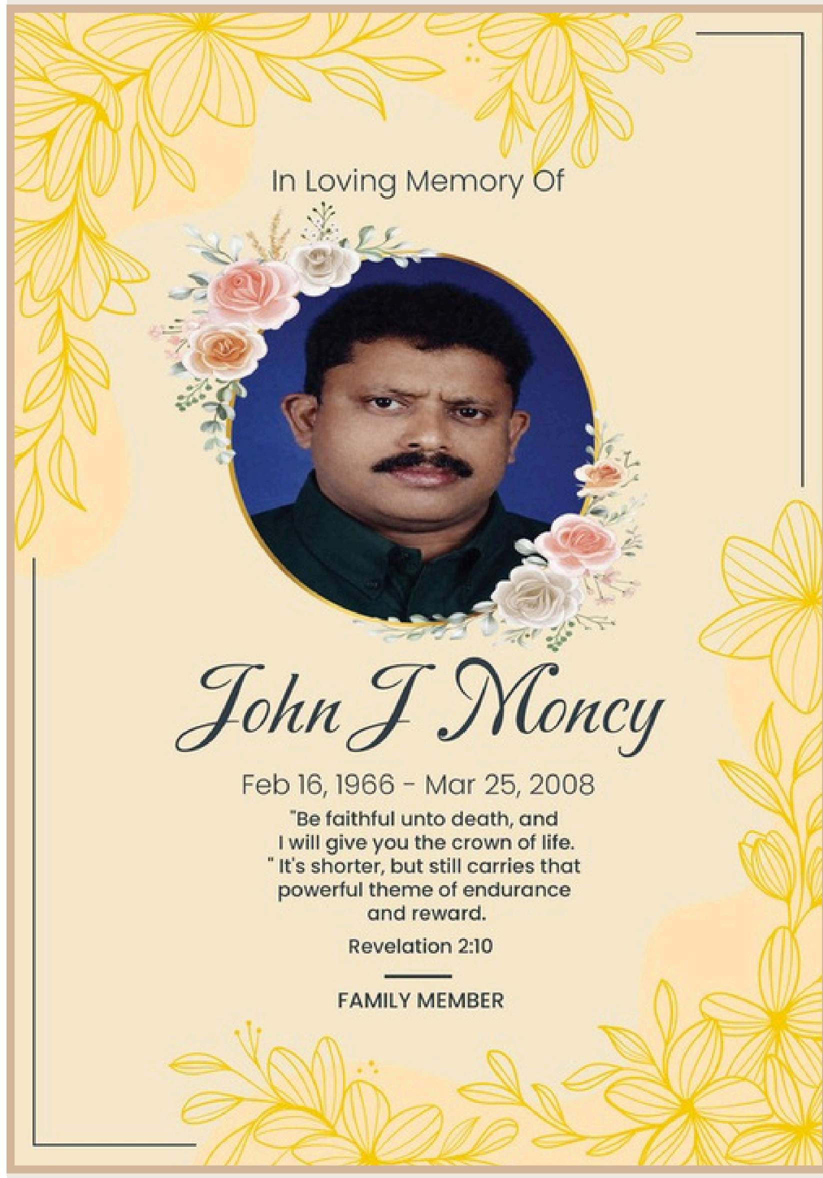
ബൈബിൾ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നര എന്നത് വെറുമൊരു ശാരീരിക മാറ്റമല്ല, മറിച്ച് ദൈവഭയത്തിൽ ജീവിച്ച ഒരു വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുന്ന അനുഭവസമ്പത്തിന്റെയും ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെയും അടയാളമാണ്.

സഭാപിതാക്കന്മാർ നരയെ കാണുന്നത് ലൗകിക മോഹങ്ങൾ അടങ്ങുന്നതിന്റെയും ആത്മീയ പക്വത കൈവരിക്കുന്നതിന്റെയും പ്രതീകമായാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ ആത്മാവ് കൂടുതൽ ബലപ്പെടുന്നു എന്ന് അവർ പഠിപ്പിച്ചു. നരച്ച മുടി ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ വിവേകത്തെ (Prudence) സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പാപസാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് നേടിയെടുത്ത വിശുദ്ധിയുടെ അടയാളമായി ഇതിനെ പിതാക്കന്മാർ വിശേഷിപ്പിച്ചു.

പുണ്യവാളനായ മാർ അപ്രേം തന്റെ കവിതകളിലും പ്രബോധനങ്ങളിലും വാർദ്ധക്യത്തെ വളരെ മനോഹരമായി ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്: അപ്രേമിന്റെ ചിന്തയിൽ, വാർദ്ധക്യം എന്നത് "മനസാന്തരത്തിന്റെ തുറമുഖം" ആണ്. ജീവിതത്തിലെ തിരമാലകൾക്ക് ശേഷം ശാന്തത കണ്ടെത്തുന്ന ഇടം. നരച്ച തലയെ അദ്ദേഹം സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയുടെ ഒരുക്കമായി കണ്ടു. വെളുത്ത നിറം വിശുദ്ധിയുടെയും പ്രകാശത്തിന്റെയും നിറമായതിനാൽ, നരച്ച മുടി ഒരാൾ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് (ദൈവത്തിലേക്ക്) അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനയാണെന്ന് അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. ചുരുക്കത്തിൽ, ബൈബിളും പിതാക്കന്മാരും പഠിപ്പിക്കുന്നത് നര എന്നത് ഭാരമല്ല, മറിച്ച് ബഹുമാനിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു അംഗീകാരമുദ്രയാണ്.

ഉപസംഹാരം

സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെല്ലോഷിപ് വെറുമൊരു കൂട്ടായ്മയല്ല, മറിച്ചു സഭയുടെ പാരമ്പര്യം വരും തലമുറയ്ക്കു പകർന്നു നൽകുന്ന കണ്ണിയാണ്. വാർദ്ധയക്യത്തെ ദൈവത്തോടുള്ള സാമീപ്യമായി കാണാനും, ആയുസിന്റെ അവസാന നിമിഷം വരെ സഭയുടെ സജീവ സാന്നിധ്യമായി തുടരനും ഈ ഫെല്ലോഷിപ് അവരെ സഹായിക്കട്ടെ.



THE SECOND COMMANDMENT

V. John

The first five books of Moses also known as Pentateuch list out a series of instructions and regulations regarding interactions with God, mainly regarding worship and social interactions with other human beings. The instructions which was summarised in the ten commandments were later interpreted elaborately to cover all kinds of cases. These were considered as the requirements to safeguard our lives.

Fast forwarding to new testament era, Jesus, the supreme inspiration for the foresaid commandments, captures all the requirements for eternal life which is as given below

“The first of all commandments “… the Lord our God, the Lord is one. You shall love the Lord your God with all your heart, with all your soul, with all your mind and with all your strength mind” and the second is this: “You shall love your neighbour as yourself”. There is no other commandment greater than these.”

This brings great clarity regarding our approach to God and human beings, without the hair splitting details. And, the scope has now broadened to cosmic proportions.

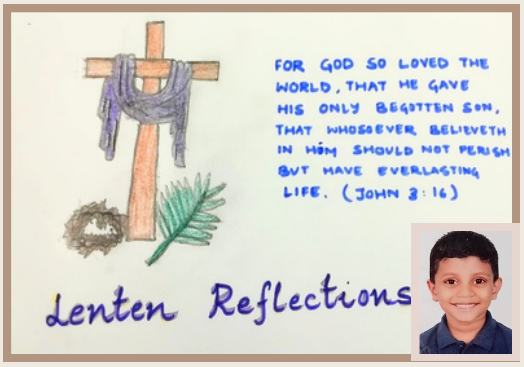
In this article I would like to draw your attention to secondcommandment which is “Love your neighbour as yourself”.

Jesus, using the parable of the Good Samaritan, explains that a neighbour is everyone whom you come in contact with, people staying in your vicinity, co-passengers, co-workers;anyone and everyone. They may be known to you, or not; as might often be the case. They may be good as we see it, or not. In the parable, the benefactor and beneficiary were not friends but belonging to sects with a history of animosity. And the help or service is to be provided when it is required, not when we are free from other responsibilities.

In our present circumstances we are all trying to “mind our own business” for various reasons such as walls encountered in social interactions, fear of possible legal entanglements, our busy schedules and financial ambitions. However, we need to reorient ourselves more positively in our interactions with all people- with a focus to serve. “Service” can be at various levels depending on our abilities and we need to remind ourselves that, it is a blessing and an honour to be able to serve.

We need to focus on treating all creation, with utmost care, as we are told to do so, by our Lord Jesus Christ, and as Christians, we are naturally bound by that. Also in the present times, as we live in a world competing for space and resources, in order to live and to make a living, ourcommitment to “Love your neighbour as yourself” offers a refreshing change, ensuring a sure and peaceful life.

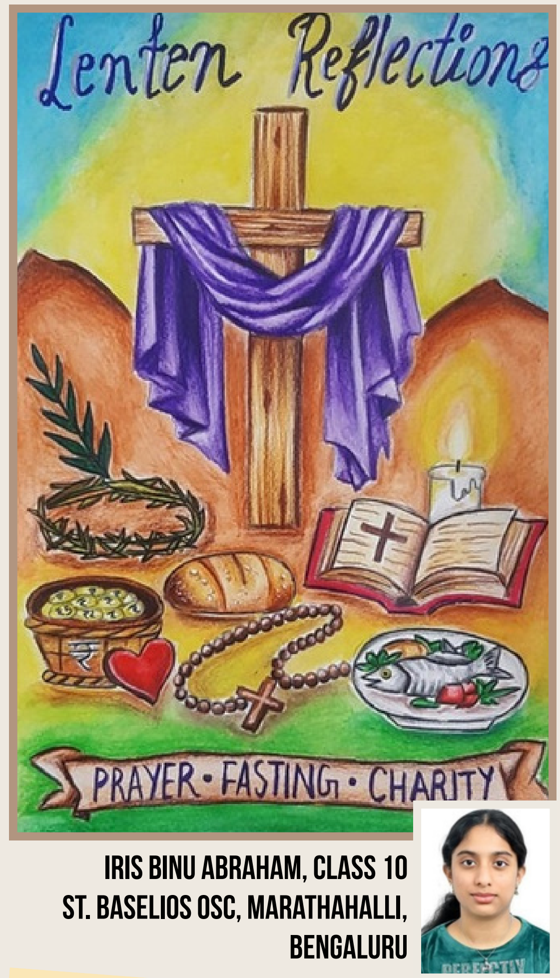
Art Corner



JONATHAN MATTHEWS,
CLASS 3
SGOS CATHEDRAL,
BANGALORE

MANNA SUSAN BINU,
CLASS 5
SBOSC, MARATHAHALLI,
BENGALURU

AUSTIN ANIL THOMAS,
CLASS 12
BENGALURU



IRIS BINU ABRAHAM, CLASS 10
ST. BASELIOS OSC, MARATHAHALLI,
BENGALURU

AMANAT KIYARA, CLASS 1
ST. BASELIOS OSC, MARATHAHALLI,
BENGALURU

NILA RACHEL MATHEWS, CLASS 5
ST. JOSEPH'S OSC, HORMAVU,
BENGALURU

JOSHUA SABU, CLASS 2
ST. BASELIOS OSC, MARATHAHALLI,
BENGALURU

Diocesan General Body & Clergy Retreat 2025
The Diocesan General Body Meeting and Clergy Retreat 2025 were held at St. Andrews Orthodox Valiyapally. The meeting was presided over by the Assistant Diocesan Metropolitan, H.G. Geevarghese Mar Philoxenos.
The programme took place on 16th and 17th July 2025.

The Clergy Retreat was led by Rev. Fr. Dr. Jossi Jacob, Principal of St. Thomas Orthodox Theological Seminary, Nagpur.
The programme took place on 16th and 17th July 2025.

മെൽത്തോ കൺവൻഷൻ
മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ ബാംഗ്ലൂർ ഭദ്രാസനത്തിലെ ബാംഗ്ലൂർ റീജിയനിലെ ദേവാലയങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി സംഘടിപ്പിച്ച മെൽത്തോ കൺവൻഷന്റെ 21-മത് സമ്മേളനം 2026 ഫെബ്രുവരി 6, 7, 8 തീയതികളിൽ ഇൻഡ്യാ ക്യാംപസ് ക്രൂസേഡ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ ഭക്തിപൂർവ്വം നടത്തപ്പെട്ടു.

മാർ യുഹാനോൻ മാംദാന ദേവാലയത്തിൽ പുതുതായി സ്ഥാപിച്ച കൊടിമരത്തിന്റെ കൂദാശ , ഇടവക സഹായ മെത്രാപോലീത്ത അഭി. ഗീവർഗ്ഗീസ് മാർ ഫിലേക്സിനോസ് തിരുമേനി നിർവ്വഹിച്ചു,

A historic moment for the St. George Orthodox Congregation, Hesaraghatta, Bangalore.
On December 01, 2025, Metropolitan Geevarghese Mar Philoxenos visited our congregation, led the evening prayer, and addressed the faithful.
With this blessed visit, we embark on a new journey strengthened by the power of the Holy Spirit—a journey to grow together as a community, in worship and in fellowship.

NEWS CORNER

St. Gregorios Orthodox Cathedral Choir (The Gregorians) is a 30–35 member choir of students and working professionals. The Gregorians are the proud hat-trick champions of Zamar 2025.

For 25 years, they have created and performed original compositions, with these songs being presented by multiple choirs on 6,000+ stages worldwide, spreading the spirit of the Orthodox community. The team has also performed on prominent platforms like Magnificat, Mazmoor, YMCA, and Humanitas.

ബാംഗ്ലൂർ ഭദ്രാസന MMVS ചൈതന്യ വേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ "THYBOOSO 2.0" (A CHRISTMAS GALA& TALENT SHOW) ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത അഭിവന്ദ്യ ഗീവർഗീസ് മാർ ഫിലക്സിനോസ് തിരുമനസ്സിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ NOV 29 ശനിയാഴ്ച രാവിലെ 9 30 മുതൽ ബാംഗ്ലൂർ സർജാപ്പൂർ ഹോളി ട്രിനിറ്റി ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളിയിൽ വച്ച് നടത്തുകയുണ്ടായി. ബാംഗ്ലൂർ റീജണിൽ നിന്നുമുള്ള 15 പള്ളികളിൽ നിന്നുമുള്ള വന്ദ്യ വൈദികരും 500ല് പരം സമാജ അംഗങ്ങളും സംബന്ധിക്കുകയുണ്ടായി.

Hyderabad Central Convention – LOGOS 2026

The Hyderabad Central Convention – LOGOS 2026 was prayerfully conducted on 13th, 14th, and 15th February 2026 at St. Andrew's Orthodox Valiyapally, Secunderabad. The three days convention witnessed the participation of hundreds of faithful from Hyderabad and Secunderabad, who gathered together for spiritual renewal, prayer, and reflection.

The convention was led by Rev. Fr. John T. Varghese, Kulakada, whose inspiring messages and spiritual guidance greatly enriched the gathering. The gracious presence and blessings of H.G. Geevarghese Mar Philoxenos throughout the convention added profound spiritual significance to the event.

As part of this year's LOGOS Convention, special gatherings such as the Young Couples Meeting and the AMOSS Meeting were also organized. These sessions provided opportunities for meaningful interaction, guidance, and strengthening of fellowship among the participants.

Visit to **Old Age Home at Andhra Mission, Eluru** on December 17, in connection with the registration of a plot situated within the Mission premises, which has now been purchased for the Mission.

Unity Octave Prayer – 2026

The Unity Octave Prayer 2026 was held at St. Baselios Orthodox Church, Marathahalli, on 23rd January 2026. The programme was organized by the United Christian Forum, Bengaluru.

To strengthen the Ecumenical relationship between the two Churches, our Assistant Diocesan Metropolitan, H.G. Geevarghese Mar Philoxenos, along with the clergy of the Hyderabad Region and Sabha Managing Committee members Mr. Thomas John, and Mr. Rajiv Mathews, met His Eminence Dr. Poola Anthony, Cardinal and Archbishop of Hyderabad, to felicitate him on being elected as the President of the Catholic Bishops' Conference of India (CBCI).

The inauguration of the **MOSC St. Joseph Orthodox Fellowship,** Bangalore Diocese, was held at St. Mary's Orthodox Valiyapalli, Jalahalli, on Sunday, 30th November, following the Holy Qurbana; By H.G. Geevarghese Mar Philoxenos. The function was blessed by the presence of Central Vice President Rev. Fr. Issac, General Secretary Dr. Mathew Joseph, Treasurer Mr. Paul T. George, OKR Vice President Rev. Fr. Koshy Thomas, Diocese Secretary Rev. Fr. Skariah Mathew, Diocesan Vice President Rev. Fr. Saji Daniel, General Secretary Mr. Thomas P. Daniel, Treasurer Mr. John V. Abraham, along with other members and faithful participated.

H. G. Geevarghese Mar Philoxenos celebrated Holy Qurbana at **St. Thomas Orthodox Fellowship, Hitech City, Hyderabad** on 14/02/2026

NEWS CORNER

Annual retreat of the Akhila Malankara Prarthana Yogam for the regional churches of the Bangalore Diocese was held on 21st of March 2026, at Mysore St. Gregorios Orthodox Church.

On March 22, 2026, the activities of the St. Dionysius Orthodox Fellowship were inaugurated at St. Gregorios Orthodox Cathedral, Bangalore.
The event was presided over by His Grace , our Metropolitan, with participation from priests of various parishes within the diocese and approximately 150 members.

Matrimonial

SEEKING A SUITABLE BRIDE

We seek a suitable alliance for our son, a Deacon serving in the Bangalore Diocese of the Malankara Orthodox Syrian Church. He holds a Master's degree in Mathematics from Mahatma Gandhi University, Kerala, and completed his schooling in Abu Dhabi.

He is a member of St. Ignatius Orthodox Maha Edavaka, Kaipattoor. Comes from a well-settled, God-fearing family with two sisters, both married and settled abroad. (Height: 176 cm | Weight: 79 kg)

Looking for a God-fearing, family-oriented bride from an Orthodox background. Interested families may kindly get in contact with us.

+91 9645451430 / +91 9061350950

SEEKING A SUITABLE GROOM

A well-qualified and professionally settled Orthodox Christian girl, aged 28 years (height: 5'2"), born and brought up in Bangalore, is seeking a suitable groom.

She holds an M.Com degree and is currently working as a Senior Claims Analyst at AXA Global Business Services, Bangalore. She is a member of St. Dionysius Orthodox Church, Dasarahalli, Bangalore.

Contact: +91 7411139934

The Noel 2026 (Christmas and New Year Programme) of the Bangalore Region Clergy Family Meeting was held at St. Gregorios Orthodox Cathedral, Hosur, Bangalore, on 19th January 2026.

Collection through coupon sale for the Elur Mission, amounting to Rs. 4,50,000/-, was handed over to H.G. Geevarghese Mar Philoxenos by Rev. Fr. Saji Daniel (Vicar) of St. Mary's Orthodox Valiyapalli. Jalahalli, Bangalore.

CONGRATS

We are proud of you!

CONGRATS

We are proud of you!

THE ANDREW'S ARMY FROM ST ANDREW'S ORTHODOX VALIYAPALLY, WINNERS OF SAHADA CUP 2026. HYDERABAD-REGION CRICKET TOURNAMENT

ST. BASIL UNITED – KNOCKERS
ST. BASELIOS ORTHODOX CHURCH,
MARATHAHALLI

Prizes were awarded to students in recognition of outstanding Sunday School achievements, being honoured at the Meltho Convention as well as at the Logos Convention and Prizes were awarded to individuals for their excellence in sports and academics. The other pictures capture joyful moments from the Inter-Church cricket tournament, celebrating the team's victory and spirit of togetherness.

IN LOVING MEMORY

C D SKARIA

23 APRIL 1944 - 14 APRIL 2021

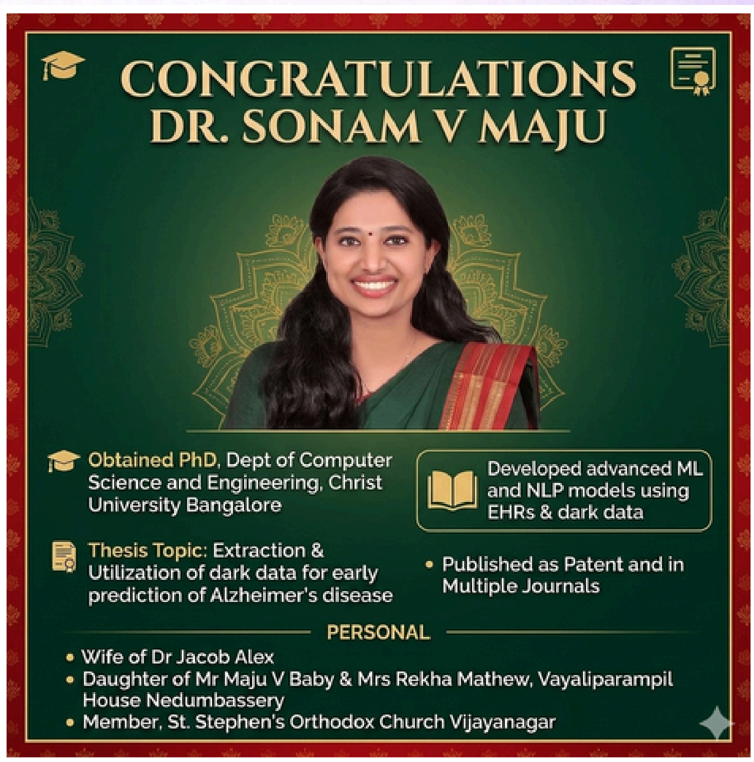
Inserted By

Mrs. Lizy Skaria & Family

Hyderabad

With joy and prayers,
we celebrate the union of
Shamily Elizabeth Varghese
&
Jeffin O. Nicholas
29 January 2026
Wishing the couple a lifetime of love,
joy, and God's blessings.
From
Family & Well-wishers

Malankara Orthodox Syrian Church
Bangalore Diocese
Congratulations
Rev. Fr. Jayson Joyes
First Rank Holder in Bachelor of Divinity
Senate of Serampore College (University)
2021–2025 BD Batch, St. Thomas Orthodox Theological Seminary, Nagpur.
With prayers and heartfelt congratulations from
His Grace Geevarghese Mar Philoxenos Metropolitan,
All Priests, Sabha Managing Committee Members,Diocesan Council Member
and the faithful of the Bangalore Diocese.


CONGRATULATIONS
DR. SONAM V MAJU
Obtained PhD, Dept of Computer Science and Engineering, Christ University Bangalore
Developed advanced ML and NLP models using EHRs & dark data
Thesis Topic: Extraction & Utilization of dark data for early prediction of Alzheimer's disease
• Published as Patent and in Multiple Journals
PERSONAL
• Wife of Dr Jacob Alex
• Daughter of Mr Maju V Baby & Mrs Rekha Mathew, Vayaliparampil House Nedumbassery
• Member, St. Stephen's Orthodox Church Vijayanagar

5th Year of Remembrance

Mr. Josy Abraham

Maret, Kallooppara

(19 February 1939 – 08 May 2021)

Lovingly remembered and deeply missed by all of us.
Your love and guidance remain in our *hearts forever.*

Inserted by

Family Members

#96, 3rd B Cross, Bens Sathya Enclave, Hennur Main Road,
Kalyan Nagar P.O., Bengaluru - 560043
Mobile: +919449804494

Eluru Andhra Mission is one of the charitable projects of the Bangalore Diocese of the Malankara Orthodox Syrian Church. Due to the COVID-19 pandemic, many of the mission's activities had to be temporarily stopped. However, after the Diocesan Metropolitan assumed charge, under his visionary leadership, sincere efforts were made by the Diocesan Council and the Andhra Mission Committee to revive the charitable works of the mission. As a result, an Old Age Home has been started at Eluru. His Grace visited the mission center on 17 December 2025 and offered prayers and encouragement for this initiative. At present, the home shelters seven elderly inmates, both men and women, who are either abandoned by their children or have no one to care for them. The prayers and support of all are humbly solicited for the continued growth of this mission.

Rev. Fr. Simon T Joy
Director. Andhra Mission.

EYES ON HIGH

Advertisement Dimensions and Specifications

Full Page Bleed : 220 x 285 mm
Full Page Non Bleed : 204 x 264 mm
(above sizes apply for the covers and full page ads)
Half Page : 204 x 130 mm
Quarter Page : 100 x 130 mm
The soft copy of the artwork may be mailed in suitable format to:
editor.eyesonhigh@gmail.com

ADVERTISEMENT TARIFF

Back cover: Rs 12000
Inside front cover: Rs 10000
Inside back cover: Rs 8000
Full page: Rs 7000
Half page: Rs 4000
Quarter page: Rs 2500
Matrimonial: Rs 2000

Payments to be transferred to:
MOSC Bangalore Diocese
A/C No: 38478918935
IFSC: SBIN0017734
Bank: State Bank of India
Branch: Kothanur
For any enquiries:
WhatsApp at +91 9448040442 / +91 9740197343

Eyes on High

Editorial Board

President: His Grace Geevarghese Mar Philoxenos, Metropolitan

Vice-president & Managing Editor : Rev. Fr. Skariah Mathew (Diocesan Secretary)

Chief Editor : Mr. Mathew Jacob
(St. Baseliose Orthodox Church, Marthahalli)

Associate Editor : Rev. Fr. Jaison John
(Priest-in-Charge, St. Thomas Orthodox Fellowship, Hyderabad)

Coordinators:
Bangalore Region: Rev. Fr. Saji Daniel
Bangalore Region: Rev. Fr. Iype P Alex
Hyderabad Region: Rev. Fr. Thomas Oommen
Gulf Region: Rev. Fr. Aby K. Raju

Diocesan Media Coordinators:
Rev. Fr. Simon Thomas Joy
Rev. Fr. Jayson Joyes

St. Andrews Valiapalli, Secunderabad: Mr. Thomas John
St. Mary's Orthodox Church, Ras-Al-Khaima: Mr. Dejy Paulose
St. Joseph Orthodox Church, Hormavu: Mr. Samuel Varghese
St. George Orthodox Church, Indiranagar: Mr. Alex Joseph
St. Gregorios Orthodox Church, Fujairah: Mr. Jabi J. K.
St. Baseliose Orthodox Church, Marthahalli: Mr. Stephen Samuel
St. Andrews Valiapalli, Secunderabad: Mr. Paul C. Oommen

Ariya Printers, R.M. Nagar, Bangalore-16.

Complete Construction
Smart Renovations
Signature Interiors

Construction Services

We build your dream houses, villas, and bungalows simply and perfectly.

Renovation Services

We transform old spaces into modern homes through expert renovation.

Custom Interior Designs

We create affordable, beautiful interiors that fit your style and everyday needs.

Rebin Thomas Mulamootil
Founder & MD

WOVE PROJECTS & INTERIORS

Call Us: +91 **99865 48412**

WOVE
PROJECTS & INTERIORS

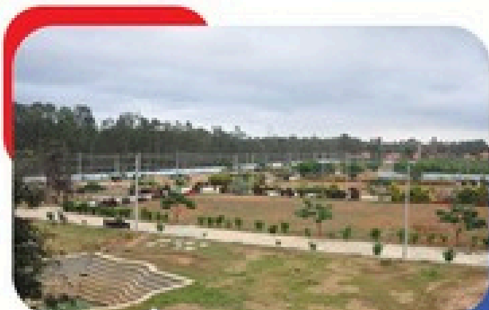
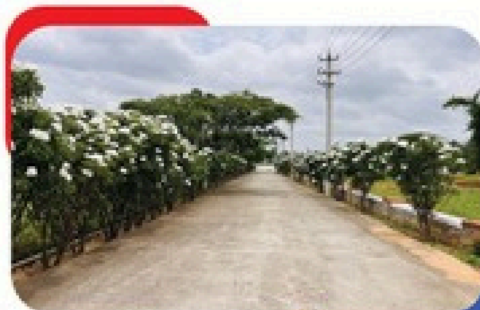
#5AC-971, 5th A Cross Rd, Banaswadi Ring Road, Kalyan Nagar, Bengaluru, KA

THARAKANS®
PROPERTIES
creating living communities
AN ISO 9001:2015 CERTIFIED COMPANY

INVEST BY STRR - BANGALORE'S NEXT GROWTH CORRIDOR

THARAKANS®
Viveza
simply beautiful

Malur

30 x 40 & 30 x 50 Plots

RERA & BMRDA Approved

E - Khata

Ready to Register

90% Bank Loans

Location

- 20 + Years of Trust
- 2000+ Happy Families
- 15+ Completed Projects
- 3 Million Sqft Delivered

tharakansproperties.com

90363 54816

PLOTS | VILLAS | APARTMENTS | FARM PLOTS

BANGALORE & KOTTAYAM

THARAKANS GROUP
A TRADITION OF TRUST

PROPERTIES | CONSTRUCTION | INTERIORS | CO - OPERATIVE SOCIETY
MANAGED FARMS | EDUCATION | EARTH BLOCKS

CREDAI
BENGALURU