IMPORTANCE OF FAMILY PRAYER
കുടുംബാരാധനയുടെ പ്രാധാന്യം
By H.G. MATHEWS MAR BARNABAS METROPOLITAN

വി. കുർബ്ബാന തുടങ്ങിയ കൂദാശകളുടെ പ്രാധാന്യത്തോടൊപ്പമല്ലെങ്കിലും, ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിൽ സുപ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണ് കുടുംബാരാധനയ്ക്കുള്ളത്.

1. **എന്താണ് ആരാധന?**
സാധാരണയായി പ്രാർത്ഥനയെന്നും, നമസ്ക്കാരമെന്നും പറയുന്ന ആരാധന സ്വർഗ്ഗസ്ഥപിതാവിന്റെ സന്നിധിയിൽ തന്റെ മക്കൾ നടത്തുന്ന സംസർഗ്ഗമാണ്. ദൈവമഹത്വത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു കാര്യവും ആരാധനയാണ്. ആരാധനയിൽ നാം ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വത്തെ ദർശിച്ച് സ്തുതിക്കുകയും ലഭിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങളെ സ്മരിച്ച് സ്തോത്രം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ കുറ്റങ്ങളെയും കുറവുകളെയും ഏറ്റുപറഞ്ഞ് ക്ഷമ യാചിക്കുകയും, നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് ദൈവാനുഗ്രത്തിനായി അപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദൈവമഹത്വത്തിനും തന്റെ മക്കളുടെ നന്മയ്ക്കുമായി സകലവും സമർപ്പിക്കുകയും, ദൈവസന്നിധിയിൽ ശാന്തമായിരുന്ന് തന്നിൽ നിന്നും കേൾക്കുവാൻ കാത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ആരാധന.
2. **എന്താണ് കുടുംബം?**
ഭാര്യയും ഭർത്താവും മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും ആശ്രിതരും വേലക്കാരും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് കുടുംബം.
3. **കുടുംബങ്ങൾ കൂട്ടമായി പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം**
പരസ്പരം ദൈവമക്കളായി കാണുന്നതിനും, ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിക്കുന്ന ദൈവാനുഗ്രഹം പൊതുവിന്റേതായി ദർശിക്കുന്നതിനും കൂട്ടപ്രാർത്ഥന സഹായിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരുടേയും കുറ്റങ്ങൾ പൊതുവിന്റേതായി കാണുന്നതിനും, ഓരോരുത്തരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ പൊതു ആവശ്യമാക്കി മാറ്റുന്നതിനും ദൈവമഹത്വത്തിനായി എല്ലാവരേയും കൂട്ടായി സമർപ്പിക്കുന്നതിനും, കൂട്ടായ പ്രാർത്ഥന അത്യാവശ്യമാണ്. 'The family that prays together stays together' (ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കുടുംബം ഒത്തൊരുമയോടിരിക്കും.) കുടുംബത്തിലെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ എടുത്തുപറഞ്ഞ് അപേക്ഷിക്കുകയും, ലഭിച്ച നന്മകളെക്കുറിച്ച് സ്തോത്രം ചെയ്യുകയും, ഉണ്ടായ കുറ്റങ്ങൾക്ക് ദൈവത്തോട് ക്ഷമ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രാർത്ഥന, കാനോനിക പ്രാർത്ഥനകൾക്കും പുറമെ വേണ്ടതാണ്.

   പ്രാർത്ഥനാനന്തരം പൊതുവായ ചർച്ചകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും സന്തോഷങ്ങളും, സന്താപങ്ങളും പങ്കിടുകയും ചെയ്യണം.

4. **എപ്പോഴെല്ലാമാണ് ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കേത്?**
രാവിലെയും സന്ധ്യയ്ക്കും, ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക. അതിന് തക്കവണ്ണം ഗൃഹനാഥൻ നേരത്തെ വീട്ടിൽ വരികയും, ഗൃഹനായിക അടുക്കളയിലെ ജോലികൾ ചെയ്തുതീർക്കുകയും ചെയ്യണം. T.V., Radio പരിപാടികളുടെ സമയം ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തുക. ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷിക്കുമ്പോഴും, പ്രത്യേക ആവശ്യത്തിന് ഇറങ്ങുമ്പോഴും, കുട്ടികൾ പരീക്ഷയ്ക്കു പോകുമ്പോഴും, ഒരു ശിശു ജനിക്കുമ്പോഴും, വിവാഹത്തിന് ഇറങ്ങുമ്പോഴും, രോഗമോ മരണമൊ ആപത്തോ വരുമ്പോഴും കൂട്ടായ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള അവസരമാണ്.
5. **ആരാധനയിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ**
യാമപ്രാർത്ഥനയുടെ ആരംഭത്തിൽ ക്രിസ്തീയ ഗീതങ്ങൾ പാടുന്നത് നല്ലതാണ്. കൗമായും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകളും വിശ്വാസപ്രമാണവും ആണ് യാമപ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

കൗമായിൽ കർത്താവിനെ ദൈവമായും, പരിശുദ്ധനായും, ബലവാനായും മരണമില്ലാത്തവനായും, നമുക്കുവേണ്ടി ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടവനായും ദർശിച്ച്, 'ഞങ്ങളോടു കരുണ ചെയ്യണമെ' എന്ന് അപേക്ഷിച്ച് കുരിശു വരച്ചു കുമ്പിടുന്നു. പാപമോചനത്തിനായി അപേക്ഷിക്കുകയും ആവശ്യങ്ങൾ യാചിക്കുകയും നമ്മെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസരമാണിത്. നമ്മുടെ നിസ്സഹായ അവസ്ഥയും, അയോഗ്യതയും സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് കരുണ ചെയ്യണമെന്ന പ്രാർത്ഥന.

'ദൈവമേ, നിനക്കു സ്തുതി' എന്നു പറയുമ്പോഴും, കർത്തൃപ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുമ്പോഴും ദൈവമഹത്വത്തെ കണ്ട് തന്നെ നാം സ്തുതുക്കുകയും, തന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളെ ഓർത്തു സ്തോത്രം ചെയ്യുകയും, തന്റെ മഹത്വത്തിനായി സമർപ്പിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. 'നിന്റെ നാമം പരിശുദ്ധമാകപ്പെടണമെ' എന്നു പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം ഞങ്ങളെ നല്ല മക്കളാക്കണമെ എന്നാണ്. കാരണം ദൈവത്തിന് മഹത്വം ഉണ്ടാകുന്നത് നാം നല്ല മക്കളായിത്തീരുമ്പോഴാണ്. 'അങ്ങനെ മനുഷ്യർ നിങ്ങളുടെ നല്ല പ്രവൃത്തികളെ കണ്ട്, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെ മഹത്വപ്പെടുത്തേണ്ടതിന് നിങ്ങളുടെ വെളിച്ചം അവരുടെ മനസ്സിൽ പ്രകാശിക്കട്ടെ' (വി: മത്തായി 5:16) എന്ന് കർത്താവു പറയുന്നു. 'നിന്റെ രാജ്യം വരേണമെ', എന്നു പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം. 'ഞങ്ങളെ അനുസരണമുള്ളവരാക്കണമെ' എന്നാണ്. 'നിന്റെ ഇഷ്ടം സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലും ആകണമെ', എന്നു പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം, 'സ്വർഗ്ഗത്തിലെ മാലാഖമാരെപ്പോലെ ഞങ്ങളെയും നിന്റെ ഇഷ്ടം ചെയ്യുന്നവരാക്കണമെ' എന്നാണ്. ദൈവീക ജീവിതത്തിനുള്ള ശക്തിക്കായും, ശക്തിക്കപ്പുറമായ കഷ്ടതയിൽ നിന്നും, സാത്താന്റെ വഞ്ചനയിൽ നിന്നുമുള്ള കാവലിന്നായും തുടർന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഇവിടെ 'ഞങ്ങൾ' എന്നു പറയുന്നിടത്ത് കുടുംബാംഗങ്ങളെ പ്രത്യേകമായും, മനുഷ്യജാതിയെ പൊതുവായും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ആത്മാർത്ഥമായി ഈ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുന്തോറും നാം സ്വാർത്ഥരഹിതരായി എല്ലാ ഭിന്നതകളും വെടിഞ്ഞ് ദൈവീകരായിത്തീരുന്നു.

വി. കന്യക മറിമായമിനോടുള്ള അപേക്ഷയിൽ, നമുക്കുവേണ്ടി മദ്ധ്യസ്ഥത അണയ്ക്കുവാനായി നാം അപേക്ഷിക്കുകയാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ അസംഖ്യം ആത്മാക്കൾ ദൈവത്തെ രാപ്പകൽ ആരാധിക്കുന്നതിനെ നാം അനുസ്മരിക്കുന്നു. (വെളിപാട്. 7:15)

യാമപ്രാർത്ഥനയിൽ പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകളും സങ്കീർത്തനങ്ങളും നാം ചൊല്ലുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് സ്തുതിയുടെയും, അനുതാപത്തിന്റെയും സങ്കീർത്തനങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നു. 'യഹോവയുടെ നാമം വാഴ്ത്തപ്പെടുമാറാകട്ടെ.' ഇന്നുമുതൽ എന്നുമെന്നേയ്ക്കും തന്നെ. സൂര്യന്റെ ഉദയം മുതൽ അസ്തമനം വരെ യഹോവയുടെ നാമം സ്തുതിക്കപ്പെടുമാറാകട്ടെ.' (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ. 113:2-3) 'ദൈവമെ! നിന്റെ ദയയ്ക്കു തക്കവണ്ണം എന്നോടു കൃപയുണ്ടാകണമെ. നിന്റെ കരുണയുടെ ബഹുത്വപ്രകാരം എന്റെ ലംഘനങ്ങളെ മായിച്ചുകളയണമെ............ദൈവമേ! നിർമ്മലമായൊരു ഹൃദയം എന്നിൽ സൃഷ്ടിച്ചു സ്ഥിരമായൊരു ആത്മാവിനെ എന്നിൽ പുതുക്കേണമെ' (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 51:1,10). വിശ്വാസപ്രമാണത്തിൽ, ത്രിയേക ദൈവത്തിന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള വിശ്വാസവും, ഉറപ്പും നാം ഏറ്റുപറയുന്നു. വി. സഭയിലും, കൂദാശയിലും, നിത്യജീവനിലുമുള്ള വിശ്വാസവും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. നമസ്ക്കാരത്തെത്തുടർന്ന് വേദപുസ്തകം വായിക്കുകയും അതിനെ തുടർന്ന് ഒരു ചർച്ച നടത്തി. ജീവിതവുമായി വേദഭാഗത്തെ ബന്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അഭിലഷണീയമാണ്. 'നിന്റെ വചനം എന്റെ കാലിന് ദീപവും എന്റെ പാതയ്ക്ക് പ്രകാശവുമാകുന്നു' (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 119:105) എന്ന് സങ്കീർത്തനക്കാരൻ പറയുന്നു. അതിനാൽ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താവുന്ന വേദ ഭാഗങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ദൈനംദിന ധ്യാനത്തിനുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു ധ്യാനിക്കുന്നതും അഭിലഷണീയമാണ്.

6. **ആരാധനയ്ക്ക് എങ്ങനെ ഒരുങ്ങണം?**
പരിശുദ്ധാത്മ നടത്തിപ്പിനായി അല്പസമയം ധ്യാനിച്ചിട്ട് ആരാധന തുടങ്ങണം. 'ദൈവം, അവ്വണ്ണം തന്നെ, ആത്മാവ് നമ്മുടെ ബലഹീനതയ്ക്ക് തുണ നിൽക്കുന്നു. വേണ്ടുംപോലെ പ്രാർത്ഥിക്കേതെന്തെന്ന് നാം അറിയുന്നില്ലല്ലൊ. ആത്മാവ് തന്നെ, ഉച്ചരിച്ചുകൂടാത്ത ഞരക്കങ്ങളാൽ നമുക്കുവേണ്ടി പക്ഷവാദം ചെയ്യുന്നു.' (റോമർ 8:26) എന്ന് വി. പൗലോസും പറയുന്നു.

7. **ആരാധന എങ്ങനെ നടത്തണം?**
ആരാധനയിൽ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ദൈവത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കണം. 'നാം എല്ലാവരുടെയും ബോധങ്ങളും വിചാരങ്ങളും ഹൃദയങ്ങളും പിതാവിന്റെ വലതു ഭാഗത്ത് മശിഹാ ഇരിക്കുന്നിടമായ മേലുള്ള ഉയരങ്ങളിൽ ആയിരിക്കണം' എന്ന് വി. കുർബ്ബാനയിൽ പറയുന്നതുപോലെ, നാം ദൈവത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. ആത്മശരീരമനസ്സുകൾ ഒരുപോലെ ആരാധനയിൽ ലയിച്ചുചേരുകയും വേണം.

8. **ശ്രദ്ധ പതറാതെ സൂക്ഷിക്കണം**
അദൃശ്യനായ ദൈവത്തെ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ, ശ്രദ്ധ പതറിപ്പോകാവുന്നതാണ്. അതിനാൽ പ്രത്യേകം പരിശീലിച്ചേ പറ്റൂ. എല്ലാ അവസരത്തിലും ദൈവസാന്നിദ്ധ്യ ബോധമുണ്ടാകുന്നതിന് ശ്രദ്ധിച്ചാലേ പ്രാർത്ഥനയിലും അത് തുടർന്ന് ലഭിക്കൂ. 'ഞാൻ യഹോവയെ എപ്പോഴും എന്റെ മുമ്പിൽ വച്ചിരിക്കുന്നു, അവൻ എന്റെ വലത്തുഭാഗത്തുള്ളതുകൊണ്ട് ഞാൻ കുലുങ്ങിപ്പോകുകയില്ല.' (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 16:8) എന്നു സങ്കീർത്തനക്കാരൻ പറയുന്നുണ്ടല്ലൊ. ആ ധ്യാനം സദാ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ശ്രമിക്കണം. കാണാതെ ചൊല്ലാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകളും പുസ്തകത്തിൽ നോക്കി ചൊല്ലുന്നത് ഏകാഗ്രത പാലിക്കാൻ നല്ലതാണ്.

9. **ആരാധന അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്**
എപ്പോഴുമുള്ള ആരാധയും, കുടുംബാരാധനയും, ദേവാലയ ആരാധനയും നമുക്കു വേണ്ടതാണ്. എപ്പോഴും ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുകയും, പ്രത്യേക പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ എപ്പോഴുമുള്ള ആരാധനയ്ക്കും പുറമെ, പ്രത്യേക ആരാധനകളും വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആത്മീയ പോരാട്ടത്തിൽ ജയിക്കുന്നതിനും, സുകൃതങ്ങളിൽ വളരുന്നതിനും, ഇത് ആവശ്യമാണ്. മുന്തിരിവള്ളിയിൽ നിന്ന് ശിഖരം വേർപ്പെടുന്ന സമയം മുതൽ, വെള്ളവും വളവും കിട്ടാതെ ശിഖരം ഉണങ്ങുന്നതുപോലെ, കർത്താവുമായുള്ള ബന്ധം വിട്ടാൽ നാം ശക്തിഹീനരായി മരിക്കാനിടയാകും.

10. **ആരാധനാനന്തരജീവിതം**
പള്ളിയാരാധനയും കുടുംബാരാധനയും കഴിഞ്ഞുള്ള ജീവിതത്തിൽ ദൈവത്തെ നാം സദാ ആരാധിക്കുന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകണം. പ്രാർത്ഥനയും പ്രവൃത്തിയും ആരാധനയുടെ രണ്ടു വശങ്ങളാണ്. നിരന്തരമായി ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്നതിനുള്ള സമർപ്പണവും ശക്തീകരണവുമാണ്, ദേവാലയ ആരാധനകൊണ്ടും കുടുംബാരാധനകൊണ്ടും ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. 'പിതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവിനും സ്തുതി' എന്നു പറയുമ്പോൾ, പ്രതിവാക്യമായി 'ആദി മുതൽ എന്നുമെന്നേക്കും,' എന്നു നാം ചൊല്ലുന്നു. അതിന്റെ അർത്ഥം നാം പിതാവിനെപ്പോലെയും (വി. മത്തായി 5:45) പുത്രനെപ്പോലെയും (വി. മർക്കോസ് 10:45) പരിശുദ്ധാത്മവിനെപ്പോലെയും (റോമർ 8:26) ആയി ദൈവത്തിന് മഹത്വമുണ്ടാകണമെന്നും, ആ അനുഭവം എപ്പോഴും ഉണ്ടാകണമെന്നുമാണ്.

പരിശുദ്ധാത്മ നിറവിന്റെ പുതുക്കവും, കർത്താവിന്റെ നമ്മിലുള്ള ആവാസത്തിന്റെ പുതുക്കവും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ദൈവീക ജീവിതത്തിനുള്ള ശക്തി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു.'ആമ്മേൻ, ആമ്മേൻ, ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു: ഞാൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി എന്നിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവനും ചെയ്യും. ഞാൻ പിതാവിന്റെ അടുക്കൽ പോകുന്നതുകൊണ്ട്, അതിൽ വലിയതും അവൻ ചെയ്യും'. (വി. യോഹന്നാൻ 14:12) എന്ന് കർത്താവ് പറയുന്നു. 'പിതാവിന്റെ അടുക്കൽ പോയി പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ അയയ്ക്കുന്നതിനാൽ' എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം.