ഇടവക സന്ദർശനം - 08.03.2009

ഹോളി ക്രോസ്സ് ദേവാലയം, മുട്ടട

തപസ്സുകാലം - രണ്ടാം ഞായർ

ഉല്പ. 22, 1-2; 9a; 10-13; 15-18; റോമ. 8, 31b-34; മാർക്ക് 9, 2-10

തപസ്സുകാലത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഇക്കൊല്ലം പരിശുദ്ധ പിതാവ് ബെനഡിക്ട് പതിനാറാമൻ പുറപ്പെടുവിച്ച സന്ദേശത്തിന്റെ പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരാനാണ് ഞാൻ ഇപ്പോൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും പ്രസക്തിയും എടുത്തുകാണിക്കുന്നതാണ് പരിശുദ്ധപിതാവിന്റെ ഈ നോമ്പുകാല സന്ദേശം.

1. ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം

നോയമ്പുകാലത്തെ തപസ്സാചരണവും പരിത്യാഗ പ്രവൃത്തികളും ഉപവാസവുമെല്ലാം ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തെ ഉന്നം വയ്ക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. ലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അർത്ഥമില്ലാത്തതും ഉപയോഗശൂന്യവുമായിത്തിരുന്നു. എന്താണ് ദീർഘമായ ഈ നോയ്മ്പാചരണത്തിലൂടെ നാം ഉന്നം വയ്ക്കുന്നത്? ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ യേശുവിന്റെ വിജയത്തിലും ആഹ്ലാദത്തിലും മഹത്വത്തിലും പങ്കുചേരുക: ഇതാണ് ആഴ്ചകൾ നീണ്ടുനിൽകുന്ന നമ്മുടെ തപസ്സാചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഉത്ഥാനം ചെയ്ത യേശുവിന്റെ മഹത്വത്തിൽ പങ്കുചേരുന്ന വിശ്വാസികളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? അവർ പഴയ മനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞുമാറ്റി പുതിയ മനുഷ്യരായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു; താബോർ മലയിൽ രൂപാന്തരപ്പെട്ട യേശുവിനെപ്പോലെയായിത്തീരുന്നു. വലിയ ശനിയാഴ്ച രാത്രി പെസഹാത്തിരിയുടെ മുമ്പിൽ നിന്നു കൊണ്ട് പുരോഹിതൻ ആലപിക്കുന്ന മനോഹരമായ ഒരു ഗാനമുണ്ട്. യേശു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ രാത്രിയുടെ സവിശേഷതകളാണ് ഈ ഗാനത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നത്: മാനവവംശത്തിന്റെ എല്ലാ തിന്മകളും അകറ്റുന്ന രാത്രി, പാവം കഴുകിക്കളയുന്ന രാത്രി, മനുഷ്യരുടെ നഷ്ടപ്പെട്ട നിഷ്കളങ്കത പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്ന രാത്രി, കരയുന്നവർക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്ന രാത്രി, വിധ്വേഷത്തെ ദൂരെയകറ്റുന്ന രാത്രി, അഹങ്കാരികളെ എളിമയുള്ളവരാക്കുകയും എല്ലാവർക്കും സമാധാനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന രാത്രി. ഇതൊക്കെയാണ് യേശു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ രാത്രിക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്ന വിശേഷണങ്ങൾ. ഇതൊക്കെയാണ് യേശുവിന്റെ ഉയിർപ്പിലൂടെ വിശ്വാസികളിൽ സംഭവിക്കുന്ന രൂപാന്തരവും. ഈ രൂപാന്തരമാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. തപസ്സാചരണം ഇതിനുള്ള മാർഗ്ഗം മാത്രമാണ്. ലക്ഷ്യം മറന്നുകൊണ്ട് മാർഗ്ഗത്തിലുടെ സഞ്ചരിക്കുന്നതിൽ ഒരർത്ഥവുമില്ല. നമ്മിലെ പഴയമനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞുമാറ്റി പുതിയ മനുഷ്യനായി നാം രൂപാന്തരപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ തപസ്സാചരണം കൊണ്ട് ഒരു ഫലമുണ്ടാകാൻ പോകുന്നില്ല.

2. നാല്പതു ദിനരാത്രങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉപവാസം

തപസ്സുകാലം ഇംഗ്ലീഷിൽ Lent എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. പഴയ ഇംഗ്ലീഷിലെ Lencten, ഇപ്പോൾ lengthen അഥവാ നീട്ടുക എന്ന വാക്കിന്റെ ഹ്രസ്വരൂപമാണത്. ശീതകാലം കഴിഞ്ഞുവരുന്ന വസന്തകാലത്തെ ഉപവാസ ദിവസങ്ങൾക്ക് രാത്രികളെക്കാൾ കൂടുതൽ നീളമുണ്ട്. ഇതാണ് lengthen എന്ന പദത്തിന്റെ ഹ്രസ്വരൂപമായ Lent സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ലത്തീനിൽ തപസ്സുകാലം അറിയപ്പെടുന്നത് നാല്പതു ദിവസം എന്നർത്ഥമുള്ള Queressima എന്നാണ്. നാല്പതു ദിവസവും തപസ്സാചരണവും തമ്മിൽ വേദപുസ്തകത്തിൽ വളരെയേറെ ബന്ധമുള്ളതായി നാം കാണുന്നു.

താബോർ മലമുകളിൽ യേശു രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്ന സംഭവമാണല്ലോ ഇന്നത്തെ സുവിശേഷത്തിൽ നാം വായിച്ചു കേട്ടത്. ഈ സുവിശേഷ ഭാഗത്തിലെ മൂന്നു പ്രധാന വ്യക്തികൾ യേശുവും മോസസും ഏലിയാസുമാണ്. ദൈവത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതിനു മുൻപ്, അവിടുത്തെ കല്പനകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, ദൈവം തങ്ങളെ ഭരമേല്പിക്കുന്ന ദൗത്യ നിർവ്വഹണത്തിനായി തങ്ങളെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻപ് നാല്പതു ദിനരാത്രങ്ങൾ ഇവർ മൂന്നുപേരും ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ചിലവഴിക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

മോസസിനെക്കുറിച്ചു വേദപുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: ''മോശ നാല്പതു പകലും നാല്പതു രാവും കർത്താവിനോടുകൂടെ അവിടെ ചിലവഴിച്ചു. അവൻ ഭക്ഷിക്കുകയോ പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ല'' (പുറ. 34, 28). നാല്പതു ദിനരാത്രങ്ങളിലെ ഈ ഉപവാസാനുഷ്ഠാനത്തിന് ശേഷമാണ് മോശ പത്തു പ്രമാണങ്ങൾ പലകകളിൽ എഴുതിയത്.

ഏലിയായും തപസ്സിന്റെ മനുഷ്യനായിരുന്നു. ജെസബൽ രാജ്ഞിയെ ഭയന്ന് ഏലിയ കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിലേയ്ക്ക് ഒളിച്ചോടുകയാണ്. വഴിക്ക് തളർന്ന് അവശനായ ഏലിയായെ ദൈവം അതിഭുതകരമായ രീതിയിൽ തീറ്റിപ്പോറ്റി. ''അവൻ എഴുന്നേറ്റ് ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കഴിച്ചു. അതിന്റെ ശക്തികൊണ്ട് നാല്പതു രാവും നാല്പതു പകലും നടന്നു കർത്താവിന്റെ മലയായ ഹോറെബിലെത്തി''. (1 രാജാ. 19, 8). അവിടെ വച്ചാണ് ദൈവം മൃദുലമായ ഒരു സ്വരത്തിലൂടെ തന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഏലിയായ്ക്ക് അനുഭവവേദ്യമാക്കിക്കൊടുക്കുകയും ഏലിയായുടെ ദൗത്യത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരണം നൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യേശുവും ഇതുപോലെ തന്റെ ദൗത്യനിർവ്വഹണത്തിന് തടസ്സമായി നിന്നിരുന്ന സാത്താന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിനു മുൻപ് മരുഭൂമിയിൽച്ചെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ''അനന്തരം, പിശാചിനാൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിന് യേശുവിനെ ആത്മാവ് മരുഭൂമിയിലേയ്ക്ക് നയിച്ചു. യേശു നാല്പതു ദിനരാത്രങ്ങൾ ഉപവസിച്ചു'' (മത്താ. 4, 1-2).

ഇതിനൊക്കെ മുൻപായി നോഹിന്റെ കാലത്ത് ഭൂമിയിൽ തിന്മപെരുകിയപ്പോൾ ദൈവം മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ നശിപ്പിച്ചത് നാല്പതു രാവും നാല്പതു പകലും മഴപെയിച്ചുകൊണ്ടാണ് (ഉല്പ. 7, 12). തിന്മയിൽ മുഴുകിയ നിനിവേ നിവാസികളോടുള്ള യോനാ പ്രവാചകന്റെ പ്രസംഗം വെറും അഞ്ചു വാക്കുകളുള്ള ഒരു വാക്യമായിരുന്നു: ''നാല്പതു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ നിനിവേ നശിപ്പിക്കപ്പെടും'' (യോന. 3, 4). എന്നാൽ നാല്പതു ദിവസം നീണ്ടുനിന്ന നിനിവേക്കാരുടെ ഉപവാസം കാരണം ദൈവം മനസ്സുമാറ്റുകയും നിനിവേ നഗരത്തെ നാശത്തിൽ നിന്നു രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ രക്ഷപ്രാപിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രായശ്ചിത്തവുമായി വളരെയേറെ ബന്ധപ്പെട്ടു നിൽക്കുന്ന ഒരു സംഖ്യയാണ് നാല്പത്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഓരോ ഉയിർപ്പുതിരുനാളിലും പുതിയ മനുഷ്യരായി രൂപാന്തരപ്പെടാൻ വേണ്ടി നാല്പതു ദിവസത്തോളം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന തപസ്സിന്റെ കാലഘട്ടം സഭ നമുക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചു തരുന്നത്.

3. സ്വന്തം ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ പരിത്യജിച്ച് ദൈവേഷ്ടം നിറവേറ്റുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ ഉപവാസം

നമ്മുടെ ശാരീരിക പോഷണത്തിന് ഉപകരിക്കുന്നതും താല്ക്കാലിക സന്തോഷം തരുന്നതുമായ ചിലതെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം. പാപത്തെയും പാപത്തിലേയ്ക്കുള്ള ചായ്‌വിനെയും അതിജീവിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഭക്താഭ്യാസമാണ് ഉപവാസമെന്ന് വേദപുസ്തകവും

ക്രൈസ്തവ പാരമ്പര്യവും നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. സ്വന്തം ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ പരിത്യജിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവേഷ്ടത്തിന് കീഴ്‌വഴങ്ങുന്നതാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ കാതലായ ഭാഗം. ദൈവീക കല്പനകൾ അനുസരിക്കുവാനും, ദൈവസ്നേഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുവാനും അങ്ങനെ സൗഭാഗ്യവാനായി ജീവിക്കുവാനും ഉപവാസത്തിന്റെ അരൂപികൂടിയേതീരൂ. അതുകൊണ്ടാണ് ദൈവം ആദിമാതാപിതാക്കന്മാരോട് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞത്: ''തോട്ടത്തിലെ എല്ലാ മരങ്ങളുടെയും ഫലം ഭക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക. എന്നാൽ നന്മതിന്മകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ ഫലം നീ തിന്നരുത് തിന്നുന്ന ദിവസം നീ മരിക്കും'' (ഉല്പ. 2, 16-17). ഇങ്ങനെ വിശുദ്ധ ബേസിൽ പറയുന്നതുപോലെ പറുദീസായിൽ വച്ചുതന്നെ ദൈവം മനുഷ്യർക്ക് കല്പിച്ചു നൽകിയ ഒരു ഭക്താഭ്യാസമാണ് ഉപവാസം. ഇവിടെ ഫലം ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതല്ല പ്രധാനം; ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റുന്നതിനായി സ്വന്തം ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയാണ് പ്രധാനം.

യേശുവിന്റെ കാലത്ത് വളരെ കൃത്യമായി ഉപവാസമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന ഫരിസേയർ ദൈവേഷ്ടത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നത് തങ്ങളുടെ തന്നെ സ്വാർത്ഥതാല്പര്യങ്ങൾക്കാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശംസ പിടിച്ചുപറ്റാനായി ഉപവസിക്കുമ്പോൾ അവർ വിഷാദം ഭാവിക്കുകയും മുഖം വികൃതമാക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റുവാനും അവിടുത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുവാനുമാണ് യേശു തന്റെ ശിഷ്യന്മാരോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്: ''നീ ഉപവസിക്കുന്നത് അദൃശ്യമായ പിതാവല്ലാതെ മറ്റാരും കാണാതിരിക്കുന്നതിന്, ശിരസ്സിൽ തൈലം പൂശുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക. രഹസ്യങ്ങൾ അറിയുന്ന പിതാവ് നിനക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും'' (മത്താ. 6, 17-18). മരുഭൂമിയിൽ വച്ച് യേശു സാത്താനു നൽകിയ മറുപടിയിലും തെളിഞ്ഞു കാണുന്നതിതാണ്: അപ്പത്തെക്കാളുപരി മനുഷ്യൻ തന്റെ ജീവൻ നിലനിർത്തുകയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ദൈവത്തിന്റെ വചനം ശ്രവിക്കുകയും അവിടുത്തെ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് (മത്താ. 4, 4). സിക്കാറിലെ കിണറ്റിനരികിൽ വച്ച് യേശു ഇത് വ്യക്തമായിത്തന്നെ ശിഷ്യന്മാരോട് പറയുന്നതായി നാം കാണുന്നു: ''നിങ്ങൾ അറിയാത്ത ഭക്ഷണം എനിക്കുണ്ട്... എന്നെ അയച്ചവന്റെ ഇഷ്ടം പ്രവർത്തിക്കുകയും അവന്റെ ജോലി പൂർത്തിയാക്കുകയുമാണ് എന്റെ ഭക്ഷണം'' (യോഹ. 4, 32-34). ഇങ്ങനെ ഉപവാസം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കൽ മാത്രമല്ല, ഉപവാസം തന്നെ ഒരു ഭക്ഷണമാണ്. ഇതിലൂടെ പാപത്തിന്റെ പ്രേരണകളെ അതിജീവിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടം നിറവ്വേറ്റുവാനുള്ള ശക്തി നാം സംഭരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ആദിമസഭയിലും ക്രിസ്തീയ പാരമ്പര്യത്തിലും ഉപവാസത്തിന് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നത്. ഇന്നത്തെ സുവിശേഷത്തിലും നാം കേൾക്കുന്നത് യേശുവിനെ ശ്രവിക്കുവാനും അവിടുത്തെ തിരുവിഷ്ടം നിറവേറ്റുവാനുമുള്ള ദൈവപിതാവിന്റെ ആഹ്വാനമാണ്: ''ഇവൻ എന്റെ പ്രിയ പുത്രൻ; ഇവന്റെ വാക്കു ശ്രവിക്കുവിൻ'' (മാർക്ക് 9, 7).

4. ശാരീരിക സുസ്ഥിതിയെക്കാൾ ആദ്ധ്യാത്മിക സുസ്ഥിതിക്ക് ഉപകരിക്കുന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഉപവാസം

ഇന്നത്തെ തലമുറ ഉപവാസത്തിന് പണ്ടത്തേതുപോലെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല എന്നു പറയുന്നത് ശരിയല്ല. പണ്ടത്തേതിനെക്കാളും കൂടുതലായി ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിലെ മനുഷ്യർ, പ്രത്യേകിച്ച് യുവതലമുറ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും എല്ലാ തലങ്ങളിലും വിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിലും വളരെയേറെ ശ്രദ്ധ പതിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ഇതിനായി ശാരീരിക പോഷണത്തിന് ആവശ്യമായ പലതും പരിത്യജിക്കുവാനും കൂട്ടുകെട്ടുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും അവർ തയ്യാറാണ്. എന്നാൽ മാർപ്പാപ്പാ തന്റെ തപസ്സുകാല സന്ദേശത്തിൽ പറയുന്നതുപ്പോലെ ''ഭൗതീക സുസ്ഥിതിക്ക് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സംസ്ക്കാരത്തിൽ ഉപവാസത്തെ ശരീരത്തിന്റെ സൗഖ്യദായകത്തിനുള്ള ഒരു ഉപാധിയായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. തീർച്ചയായും ശാരീരിക സുസ്ഥിതിക്ക്

ഉപവാസം സഹായകം തന്നെ. എന്നാൽ വിശ്വാസികൾക്ക് അത് പ്രഥമമായി ദൈവേഷ്ടത്തോട് അനുരൂപപ്പെടുന്നതിൽ നിന്നും തങ്ങളെ തടയുന്നതിനെയെല്ലാം സുഖപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു ചികിത്സയാണ്. തനിക്കുവേണ്ടിത്തന്നെ ജീവിക്കാതെ തന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും തനിക്കുവേണ്ടി തന്നെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തവനുവേണ്ടിയും തന്റെ സഹോദരർക്കുവേണ്ടിയും ജീവിക്കുവാനുള്ള വിളിയാണ് ഓരോ ക്രൈസ്തവന്റെയും... പുതിയ നിയമത്തിലെ പ്രഥമവും ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠവുമായ കല്പനയും സുവിശേഷത്തിന്റെ മുഴുവൻ സംക്ഷേപവുമായ ദൈവ-മനുഷ്യസ്നേഹത്തിലേയ്ക്ക് നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ തുറക്കാൻ ഉപവാസത്തിന് കഴിയും''. വെറും ഭൗതീകമായ നേട്ടങ്ങളെക്കാളുപരി ദൈവീകമായ ഈ ലക്ഷ്യത്തോടെ വേണം പ്രത്യേകിച്ചും ഈ തപസ്സുകാലത്ത് നാം ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ.

ഒരു പൂമ്പാറ്റ പാറിപ്പറക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സും പാറിപ്പറക്കും; പൂമ്പാറ്റയെപ്പോലെ സ്വച്ഛന്ദം പാറിപ്പറക്കുവാൻ നാമും ആഗ്രഹിക്കും. പക്ഷേ പുഴുവായി ഇഴഞ്ഞുനീങ്ങിയ ഒരു ജീവി ഒറ്റ നിമിഷം കൊണ്ട് ഒരു പൂമ്പാറ്റയായി മാറുന്നില്ല. ദീർഘനാൾ നീണ്ടുനിൽകുന്ന ഒരു സമാധികാലം അതിനുണ്ട്. വളരെയേറെ നാളുകൾ ജീവനില്ലാത്ത ഒരു വസ്തുപോലെ അത് തപസ്സു ചെയ്തു കഴിയുന്നു. പുഴുവിൽ നിന്നും പൂമ്പാറ്റയിലേയ്ക്കുള്ള പരിവർത്തനത്തിന്റെ കാലമാണത്. സമാധികാലത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ അറയ്ക്കുന്ന പുഴു കണ്ണിനും കരളിനും ആനന്ദം പകരുന്ന പൂമ്പാറ്റയായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. തപസ്സുകാലത്തിലൂടെ നാം ഉന്നം വയ്ക്കുന്നതും ഇപ്രകാരമൊരു രൂപാന്തരമാണ്.

തപസ്സനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ശാരീരികമായ വിശപ്പും അസ്വസ്ഥതയും ഒരു പരിധിവരെ അനുഭവപ്പെടുമെങ്കിലും ആന്തരികമായ വിശപ്പും ദാഹവും ശമിക്കുന്ന ഒരു അനുഭവമാണ് ഉപവസിക്കുന്നവരിലെല്ലാം ഉളവാകാറുള്ളത്. ''നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾക്കു പോഷണമായ ഭൗതീക ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുവഴി ക്രിസ്തുവിനെ ശ്രവിക്കുവാനും അവിടുത്തെ രക്ഷാകര വചനത്താൽ പോഷിതനാകാനുമുള്ള ഒരു ആന്തരിക സന്നദ്ധത നമ്മിലുണ്ടാകണം. ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും വഴി നമ്മുടെ സത്തയുടെ അഗാധതയിൽ നാമനുഭവിക്കുന്ന വലിയ വിശപ്പ് - ദൈവത്തിനായുള്ള വിശപ്പും ദാഹവും - ശമിപ്പിക്കാൻ നാം അവിടുത്തെ നമ്മിലേയ്ക്ക് വരാൻ അനുവദിക്കുന്നു'' പലപ്പോഴും വിഭജിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമകളാണ് നാം. ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ നന്മയിലേയ്ക്കും തിന്മയിലേയ്ക്കുമുള്ള ശക്തമായ ചായ്‌വിൽ അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് നാം. ശരീരവും ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള ഈ സംഘർഷത്തെ അതിജീവിച്ച് സമഗ്രമായ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിന് രൂപം കൊടുക്കുവാൻ ഉപവാസം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു; ഉപവാസത്തിലൂടെ പാപത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും ദേവവുമായുള്ള ഉറ്റ സ്നേഹബന്ധത്തിൽ വളരുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് പുഴു പൂമ്പാറ്റയായിത്തീരുന്നതുപോലെ ഉപവാസത്തിലൂടെയും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളിലൂടെയും നമ്മിലെ പഴയ മനുഷ്യൻ പുതിയ മനുഷ്യനായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നത്.

5. അവശതയനുഭവിക്കുന്ന സഹോദരങ്ങളിലേയ്ക്ക് നമ്മെ അടുപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഉപവാസം

വീണ്ടും സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളും താല്പര്യങ്ങളും പരിത്യജിച്ചുകൊണ്ട് സഹിക്കുന്ന സഹോദരനെ സഹായിക്കാൻ താഴ്ന്നിറങ്ങിയ നല്ല സമറിയാക്കാരന്റെ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഉപവാസം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുമെന്ന് മാർപ്പാപ്പാ തന്റെ സന്ദേശത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഇതേക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ വാഴ്ത്തപ്പെട്ട കൽക്കട്ടായിലെ മദർ തെരേസാ പറഞ്ഞ ഒരു സംഭവമാണ് എന്റെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നത്. ഒരു രാത്രിയിൽ ഒരു മനുഷ്യൻ മദർ തെരേസയുടെ ഭവനത്തിൽ വന്ന്

അമ്മയോട് പറഞ്ഞു; ‘‘ചേരിപ്രദേശത്തെ ഒരു ചെറ്റക്കുടിലിൽ ഒരു അമ്മയും എട്ടുമക്കളും താമസിക്കുന്നു. അവർ ആഹാരം കഴിച്ചിട്ട് കുറെ ദിവസങ്ങളായി’’. ഉടൻ തന്നെ മദർ തെരേസ സഞ്ചികളിൽ കുറേ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുമെടുത്ത് ആ വീട്ടിലേയ്ക്ക് പുറപ്പെട്ടു. വിശപ്പുകാരണം ആ കുടുംബാംഗങ്ങളെല്ലാം അവശരായിരുന്നു. എന്നാൽ അവരുടെ മുഖത്ത് നിരാശയോ സങ്കടമോ ഇല്ലായിരുന്നു. ആ ഭവനത്തിലെ ശാന്തതയും സമാധാനവും പരാതികൂടാതെ എല്ലാം സഹിക്കുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മനോഭാവവും മദർ തെരേസയെ വളരെയേറെ ആകർഷിച്ചു. ഇതിന്റെ രഹസ്യമെന്തെന്ന് മദർ ആലോചിക്കുകയായിരുന്നു. കൊണ്ടുവന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെല്ലാം സഞ്ചികളോടെ ആ കുടുംബനായികയെ ഏല്പിച്ചു. കിട്ടിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളെയെല്ലാം രണ്ടായി ഭാഗിച്ച് ഒരു ഭാഗം സഞ്ചിയിലാക്കി ആ കുടുംബനായിക പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്നത് മദർ കണ്ടു. മടങ്ങിവന്ന കുടുംബനായികയോടു ചോദിച്ചപ്പോൾ അവർ പറഞ്ഞതിതാണ്: ‘‘ഞങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പട്ടിണി കിടക്കുന്ന വേറൊരു കുടുംബം അടുത്തുതന്നെയുണ്ട്. ഞങ്ങൾക്ക് കിട്ടിയതിന്റെ പകുതി ഞാൻ അവർക്കു കൊണ്ടുചെന്നു കൊടുത്തിട്ട് വരികയാണ്’’. ഈ ഉത്തരം മദറിനെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയില്ല. കാരണം സമ്പന്നരെക്കാളും പാവങ്ങൾ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നവരാണെന്നും സ്വയം മറന്ന് മറ്റുള്ളവർക്കായി ത്യാഗമനുഭവിക്കുന്നവരാണെന്നും മദർ തെരേസയ്ക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. എന്നാൽ മദറിനെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയതിതാണ്. സാധാരണ നാം അവശതകളും വേദനകളും പട്ടിണിയും അനുഭവിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ മുഴുവനും നമ്മുടെതന്നെ അവശതകളിലായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുവാനോ അവരുടെ അവശതകൾ കാണുവാനുള്ള സമയമോ സാവകാശമോ ഉണ്ടാവില്ല. എന്നാൽ ഈ സ്ത്രീയാകട്ടെ സ്വന്തം അവശതകൾക്കിടയിലും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുവാനും അവരുടെ അവശതകൾ കാണുവാനും കഴിവുള്ളവളായിരുന്നു. ഈ ഹൃദയവിശാലതയും പരിത്യാഗ മനോഭാവവുമാണ് ദൈവത്തിനു സ്വീകാര്യമായ ഉപവാസം. നമുക്കു മിച്ചമുള്ളത് മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുത്തതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല. നാം അർദ്ധപ്പട്ടിണിക്കാരായിരിക്കാം. നമുക്കുള്ളതിൽ ഒരംശം മുഴുപ്പട്ടിണിക്കാർക്ക് കൊടുക്കാൻ നാം സന്തോഷത്തോടെ മുന്നോട്ടു വരുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ പരിത്യാഗവും ഉപവാസവും ദാനധർമ്മവും ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ കൂടുതൽ സ്വീകാര്യമായിത്തീരുന്നത്.

6. നിയമത്തിലൂടെ അടിച്ചേല്പിക്കേണ്ടതല്ല, സ്വതന്ത്രമായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ് ഉപവാസം

കുറേകാലങ്ങൾക്ക് മുൻപ് തപസ്സുകാലത്തെ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും ഒരുനേരമെങ്കിലും ഭക്ഷണമുപേക്ഷിച്ച് ഉപവസിക്കുന്ന പതിവുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് തപസ്സ് ആരംഭിക്കുന്ന വിഭൂതിത്തിരുനാളും ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച്ചയുമാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ ദിവസങ്ങളായി സഭ നിർദ്ദേശിച്ചുതരുന്നത്. ഇതിലൂടെ ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ആവശ്യകതയും സഭ കുറച്ചു കളയുകയല്ല ചെയ്തത്. ഒന്നാമതായി ഉപവാസം നിയമത്തിലൂടെ അടിച്ചേല്പിക്കേണ്ട ഒന്നല്ല, സ്വമനസ്സാലെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. ഇതിനായി ഒരവസരം തരാനാണ് വിഭൂതിത്തിരുനാളിലെയും ദുഃഖവെള്ളിയിലെയും ഉപവാസത്തെ സഭ ഒരു അടയാളമായി എടുത്തുകാണിക്കുന്നത്.

സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യുന്ന സൽപ്രവൃത്തികൾക്കാണല്ലോ നിർബന്ധത്തിലൂടെ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളെക്കാൾ ദൈവതിരുമുമ്പിൽ കൂടുതൽ മൂല്യമുള്ളത്. ആരും നിർബ്ബന്ധിക്കാതെ തന്നെ തപസ്സുകാലത്തെ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ച്ചകളിലും ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണമുപേക്ഷിച്ച് ഉപവസിക്കുന്നവരും, തപസ്സുകാലം മുഴുവനും മാംസം മത്സ്യം തുടങ്ങിയവ വർജ്ജിച്ചു കൊണ്ട് സസ്യാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുന്നവരും ധാരാളമുണ്ട്. ഭൗതീക വസ്തുക്കളോട് മനുഷ്യനുള്ള അമിതമായ ആസക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണല്ലോ ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. പണത്തോടും പ്രതാപത്തോടും പ്രശസ്തിയോടും അധികാരത്തോടും

സുഖഭോഗങ്ങളോടും അമിതമായ ആസക്തി വച്ചുപുലർത്തുന്ന മനുഷ്യരുണ്ട്. ഭക്ഷണമുപേക്ഷിച്ചതു കൊണ്ട് മാത്രം ഈ ആസക്തികളെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിച്ചെന്നു വരികയില്ല. സഭ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലും സ്വതന്ത്രമായും ഭക്ഷണമുപേക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ നമ്മുടെ കുറവുകൾ എവിടെയാണെന്നു കണ്ടെത്തുവാനും അവ പരിഹരിക്കാനാവശ്യമായ പരിത്യാഗങ്ങളനുഭവിക്കുവാനും നാം സന്നദ്ധരാകണം. ഇതാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന യഥാർത്ഥ ഉപവാസം. പ്രവാചകന്മാരിലൂടെ ഉപവാസത്തിന്റെ ആന്തഃസത്ത എന്തായിരിക്കണമെന്ന് ദൈവം നമുക്ക് വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നുണ്ട്. ഞാങ്ങണപോലെ തലകുനിക്കുന്നതും ചാക്കുവിരിച്ച് ചാരവും വിതറികിടക്കുന്നതും വിഷാദം ഭാവിക്കുന്നതും മുഖം വികൃതമാക്കുന്നതുമെല്ലാം ഉപവാസത്തിന്റെ അന്തസത്തയല്ലെന്ന് തിരുവചനങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. വസ്ത്രമല്ല ഹൃദയമാണ് കീറേണ്ടതെന്നും പാപവഴികൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ദൈവത്തിലേയ്ക്ക് മടങ്ങി വരുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ ഉപവാസമെന്നും ജോയേൽ പ്രവാചകൻ വഴി ദൈവം അരുൾചെയ്യുന്നു (cfr ജോയേൽ 3, 12-13). ഉപവാസത്തിന്റെ അന്തഃസത്ത എടുത്തു കാണിക്കുന്ന ഏശയ്യാ പ്രവാചകന്റെ വാക്കുകളും ശ്രദ്ധേയമാണ്: ''ദുഷ്ടതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നുകത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും എല്ലാ നുകങ്ങളും ഒടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം? വിശക്കുന്നവരുമായി ആഹാരം പങ്കുവയ്ക്കുകയും ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും സ്വന്തക്കാരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലേ അത്?'' (ഏശ. 58, 6-7).

ജിവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നരക തുല്യമാക്കുന്നത്. പാപമാണ് ഈ സംഘർഷങ്ങൾക്ക് കാരണം. ഈ സംഘർഷങ്ങളെയെല്ലാം അതിജീവിച്ച് ദൈവത്തോടും അയൽക്കാരോടും നമ്മോടു തന്നെയും രമ്യപ്പെടുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ആയുധങ്ങളിലൊന്നാണ് ഉപവാസം. നമ്മുടെ തന്നെ താളംതെറ്റിയ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളോടും അഭിനിവേശങ്ങളോടും പടപൊരുതാനുള്ള ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക യുദ്ധോപകരണമെന്നാണ് പരിശുദ്ധ പിതാവ് തന്റെ സന്ദേശത്തിൽ ഉപവാസത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഉപവാസത്തിലൂടെ നമ്മുടെ തന്നെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നാം പ്രാപ്തരാകുമ്പോൾ എപ്പോഴും ദൈവേഷ്ടത്തിന് കീഴ്വഴങ്ങുവാനും ദൈവവുമായുള്ള സ്നേഹബന്ധത്തിൽ വളരുവാനും നമുക്ക് കഴിയും. ഭക്ഷണമുൾപ്പെടെ നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പലവസ്തുക്കളും സന്തോഷങ്ങളും പരിത്യജിക്കുന്നതിലൂടെ സമാഹരിച്ചെടുക്കാവുന്ന തുക പാവപ്പെട്ട നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളുടെ അഭ്യുന്നതിക്കായി വിനിയോഗിച്ചുകൊണ്ട് അവരുമായുള്ള സ്നേഹബന്ധം ആഴമാക്കുവാനും നമുക്ക് കഴിയും.

താബോർ മലയിൽ രൂപാന്തരപ്പെട്ട യേശുവിനെ കാണിച്ചുതന്നുകൊണ്ട് ദൈവപിതാവ് നമുക്ക് തരുന്ന ഉപദേശമിതാണല്ലോ: ''ഇവൻ എന്റെ പ്രിയ പുത്രൻ. ഇവന്റെ വാക്കു ശ്രവിക്കുവിൻ''. യേശുവിന്റെ പ്രബോധനമനുസരിച്ചുള്ള ഉപവാസാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നമ്മെ തന്നെ വിശുദ്ധീകരിക്കുവാനും യേശുവിനെപ്പോലെ ദൈവപ്രസാദം നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന പുതിയ മനുഷ്യരായി രൂപാന്തരപ്പെടുവാനുമുള്ള കൃപയ്ക്കായി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ദൈവം നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.