



# மார்ச் மாத சுந்நுமடல்



2020

கிறிஸ்துவில் அன்புள்ள சகோதரிகளே,

திரு அவையில் மீண்டும்...

“மனமாற்றத்தை வலியுறுத்த வந்துள்ளது தவக்காலம்

மன்னிப்பை வலியுறுத்த வந்துள்ளது தவக்காலம்

அன்பை அணிந்து கொள்ள அறிவுறுத்துகின்றது தவக்காலம்”

என கடந்த மாத சுற்றறிக்கையில் வாசித்திருப்பீர்கள். பழைய ஏற்பாட்டில் ஷீப் (Shub) என்னும் சொல் மனமாற்றத்தைக் குறிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆயினும் இதன் நேரடிப் பொருள்

‘திரும்புதல்’ (Turning) என்பதாகும். இங்கே மனம் மாறுதல் என்பது குணமாவதற்கான முற்செயலாகும்.

புதிய ஏற்பாட்டில் மனமாற்றம் மற்றும் மனம் திரும்புதலைக் குறிக்கும் இரு சொற்கள்

‘மெத்தனோயா’ (Metanoia) “எப்பிஸ்திரோஃபே” (Epistrophe) என்பவையாகும். ஒன்றுக்கு

இன்னொன்றாக இவற்றை மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தினாலும் இவற்றிற்கிடையே நுட்பமான வேறுபாடும் உள்ளது. “மெத்தனோயா” என்பது மனமாற்றத்தின் உள்ளார்ந்த செயற்பாங்கைக் குறிக்கிறது.

“எப்பிஸ்திரோஃபே” என்பது மனமாற்றத்தின் புறநிலை விளைவுகளைக் குறிக்கின்றது.

மனமாற்றத்திற்கான அழைப்பை ஒருவர் ஏற்று வாழ்வை வேரோட்டமாக மாற்றுவதைக் குறிக்கும்.

எனவே, உண்மையான மனமாற்றம் என்பது உள்ளார்ந்த மற்றும் புறநிலை மாற்றத்தைக் குறிக்கின்றது.

இயேசுவின் வாழ்வும் பணியும் மனமாற்றத்திற்கான தொடர்ந்த அழைப்பாகவே இருக்கின்றன. அவை

கடவுளுடன் உள்ள உறவைப் புதுப்பிப்பதற்கும், அதற்குத் தேவையான நோன்பை, தபத்தை,

தியாகத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் அழைப்பு விடுக்கிறது.

இன்று தபத்தைப் பற்றி நமக்குத் தேவை ஒரு புதுப்பார்வை. இயேசுவின் காலத்தில்

பரிசேயர்கள், மறைநூல் அறிஞர்கள் நோன்பை இலக்காக வைத்துச் செயல்பட்டார்கள். அதனால்

அவர்களின் நோன்பு உள்ளார்ந்த மாற்றம் எதையும் அவர்களில் ஏற்படுத்தாமல் வெளிவேடமாக

அமைந்து விட்டது. இயேசுவோ நோன்பை பற்றி ஒரு புதிய பார்வையைக் கொடுத்தார்.

மனமாற்றத்திற்கு உதவாத, இட்டுச் செல்லாத நோன்பால் அல்லது வேறு தவ முயற்சிகளால்

யாதொரு பயனுமில்லை என்பது இயேசு கண்ட தெளிவு. மனம் மாறுவது என்பது கடவுளின்

விருப்பத்தை முற்றிலுமாக ஏற்றுக்கொள்வது. இக்காலச் சூழலில் கடவுளின் விருப்பம் எத்தனையோ

விதங்களில் வெளிப்படுகிறது. மனம்மாறச் செய்ய உதவும் நோன்புகள் பல.

உண்ணா நோன்பை கடைப்பிடிக்கலாம், அதை விட முக்கியம் உணவறையில் வரும்

உணவினை எச்சவையாயினும் மகிழ்வுடன், மனநிறைவுடன், நன்றியுணர்வுடன் உண்பதும் ஒரு

நோன்பே.

அன்புக்கு “ஆம்” என்று சொல்லும் காலம் தவக்காலம். அன்புக்கு ஆம் என்று சொல்லும்

போது கடவுளின் விருப்பத்தை முழுமையாய் ஏற்போம். நம் துறவு வாழ்வில் எத்தனையோ வழிகளில்

நம் இறைவனுக்கு “ஆம்” என்று சொல்லலாம். அவருக்கு ஆம் என்று சொல்லி நாம் முழு

விருப்பத்தோடு சரணடைகிறபோது, மனமாற்றத்தை நோக்கி நடை போடுகிறோம். இறைவனுக்கு ஆம்



என்று சொல்லாத போது இவ்வுலகச் செயல்பாடுகள் பலவற்றுக்கு “ஆம்” என்று பதிலிருப்போம். ஆம்! இன்று இவ்வுலகம் பின்பற்றும் ஊடகத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். எனவே இன்றைக்கு தேவை ஊடக நோன்பு. சீராக்கின் ஞானநூல் இவ்வாறு கூறுகிறது. “உனக்கு முன் நீரையும் நெருப்பையும் அவர் வைத்துள்ளார். உன் கையை நீட்டி உனக்கு விருப்பமானதை எடுத்துக்கொள்” (சீ.ஞா.15:16). நம் அமலவையும் நமக்கு முழு



சுதந்திரம் கொடுத்துள்ளது. Smart Phone பயன்பாட்டுக்கு உள்ள நிலையில் அதனை எதற்கு பயன்படுத்துகிறேன்? பல இல்லங்களில் இரவு 9 மணிக்குப் பிறகு வேறோர் உலகம் Whatsapp ,Youtube, Network, Facebook, etc., இன்னும் பல விஷயங்கள் நம் அறைகளை நிறைக்கின்றனவே..... இறை வார்த்தை வாசிப்புக்கு நேரமில்லையே! காலையில் செபிக்க தடை செய்யும் ஊடகம் இறைவன் முன் நெருப்பாய் நிற்கின்றதே? நம் சுதந்திர கையளிப்பு எங்கே? தீர்க்கமாய் சிந்தித்து ஒரு முடிவுக்கு வருவோம். மனமாற்றத்திற்கொரு அழைப்பாய் இதனை ஏற்போம்.

அடுத்து சொல் நோன்பு. நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் இறைவனிடம் இறுதி நாளில் கணக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று விவிலியம் நம்மை எச்சரித்து வருகிறது.

“பண்பற்ற பேச்சுக்கு உன் நாளை பழக்காதே, அது பாவத்திக்குரிய பேச்சு. சீராக் 23:13.

எதையுமே பேசாது, பிறரை கண்டு கொள்ளாது (indifference) இருப்பதும் பிறருக்கு எதிரானதே.

“ தம் சகோதர சகோதரிகளை பழித்துரைப்போர் அல்லது அவர்களுக்குத் தீர்ப்பு அளிப்போர் திருச்சட்டத்தை பழித்துரைக்கின்றனர்” (யாக் :4:11) என்பதை மனதிலிருத்திட சொல் நோன்பைக் கடைப்பிடிப்போம்.

அன்பினால் ஆண்டவருக்கு எப்போதும் ஆம் என்று சொல்வதே உச்சக்கட்ட நோன்பு. இயேசுவைப் போல வாழ்வில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒவ்வொரு நாளிலும் தந்தையின் விருப்பத்திற்கு “ஆம்” என்று சொல்லி வாழ முன் வருவது தான் உண்மையான மனமாற்றத்தின் வெளிப்பாடு. மனமாற்றம் என்பது வேரோட்டமானது. நம் விருப்பத்தை அல்ல, இறைத்தந்தையின் விருப்பத்தை ஏற்றுக் கொள்ள நமது சுதந்திரத்தை அவருக்கு காணிக்கையாகக் கொடுப்பது, அதற்கான தியாகங்களை மன விருப்பத்துடன் செய்வது இத்தவக்காலம். அதனைச் செயல்படுத்த நமக்கு தேவையான அருளையும் ஆற்றலையும் கொடுக்க வேண்டும் என்பதே நமது ஏக்கமாக அமையட்டும்.

மன்னிப்பு :

தனது மனதில் உள்ள கசப்புகளைக் கழுவி விடுவதும், காழ்புணர்ச்சிகளைக் களைந்து விடுவதும் தான் ஒருவரின் மன நலனையும், மனப்பக்குவத்தையும் வெளிப்படுத்தி தவறு செய்தவரை உளமாற அன்பு செய்யும் நிலை தான் மன்னிக்கும் மனநிலை.

“மன்னிக்கத் தெரிந்த உள்ளம் மாணிக்கக் கோவிலப்பா” என்று பாடுகிறார் கவிஞர் ஒருவர்.

“மன்னியுங்கள், மன்னிக்கப்படுவீர்கள்” என்கிறார் நம் ஆண்டவர் கிறிஸ்து. மன்னிப்பது கடவுளுக்கு எளிதாக இருக்கலாம். ஆனால் மனிதரைப் பொறுத்தவரை நடைமுறைக்கு ஒத்துவராது என்று கருதினோம் எனில் கடவுள்தான் முதல் ஏமாளி. கடவுள் மனிதர்களின் குறைகளைப் பொறுத்துக் கொள்வதிலும், மன்னிப்பு வழங்கி மனிதருக்கு மறுவாழ்வு கொடுப்பதிலும் தாராள மனமுடையவராய் இருக்கிறார்.(எசா 55/7).

இரக்கமும் சினமும் ஆண்டவரிடம் உள்ளது. அவர் மன்னிப்பதில் வல்லவர். அவரின் இரக்கம் பெரிது. அவரது தண்டனை கடுமையானது. அவரவர் செயல்களுக்கேற்ப அவர் மனிதருக்குத் தீர்ப்பளிக்கிறார்” (சீராக் 16:11-12). மேற்கூறப்பட்ட இறைவார்த்தையிலிருந்து கடவுள் இரக்கம் அவரது சினத்தைக் காட்டிலும் மேலோங்கி இருக்கிறது. எனவே கடவுள் மன்னிப்பதில் வள்ளலாகவும், வல்லவராகவும் உள்ளார். மன்னிப்பு அளிப்பதில் நம் கடவுளுக்கு இணையாக வேறு எவரையும் கூற இயலாது. (மீக்7/18) கடவுளின் பேரன்பு நம்மை மன்னிக்கத் தயாராய் உள்ளது. இயேசு தன் வாழ்வில் மன்னிப்பின் மாண்பினைச் சொல், செயல் இரண்டிலும் காட்டினார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சிலுவையில் தன் உயிர் பிரிந்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் தன் மரணத்திற்குக் காரணமானவர்களை மன்னித்ததோடு அவர்களுக்காக இறைத்தந்தையிடம் பரிந்து பேசும் மனநிலை உடையவராயும் இருந்தார் என்பதையும் உற்றுநோக்குவோம். இயேசுவின் பார்வையில் மன்னிப்பதுதான் பலம். அதுதான் தெய்வீகம். பிறரிடம் மன்னிப்புக் கேட்கும் நாமும் இறைவனின் தெய்வீகத்தில் பங்கெடுக்கின்றோம். மன்னிக்கும்போது நாம் ஆன்ம பலம் பெறுகின்றோம்.



நிபந்தனைகளை முன்னிலைப்படுத்தாது மன்னிப்பு வழங்குவோம். உயர்ந்த உள்ளங்களுக்கு உறுதியான இலட்சியங்கள் சொந்தம். மன்னிப்பது உயர்ந்த இலட்சியம். தெய்வீக பண்பு. இதில் வளர நினைக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் அதற்காக நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் நம்மை உயர்த்தி மனிதர்களாக, பண்பாளர்களாக, கடவுளின் மக்களாக, இறைவன் விரும்பும் துறவியாக மாற்றும் என்று நம்பி தன் உடன் வாழும் சகோதரியரை மன்னித்து ஏற்று அன்பு செய்து திருக்குடும்பங்களாக வாழ முயல்வோம். இல்லையெனில் எத்தனைத் தவக்காலமும் நம்மில் நல்ல மனமாற்றத்தை விளைவிக்காது.

**அன்பை அணிந்து கொள்வோம் :**

**“நாம் வாழ்வு பெறும் பொருட்டு கடவுள் தம் ஒரே மகனை உலகிற்கு அனுப்பினார். இதனால் கடவுள் நம்மீது வைத்த அன்பு வெளிப்பட்டது” (யோவான் 4:9)**

**“தம் ஒரே மகன் மீது நம்பிக்கை கொள்ளும் எவரும் அழியாமல் நிலை வாழ்வு பெறும் பொருட்டு அந்த மகனையே அளிக்கும் அளவுக்கு கடவுள் உலகின் மீது அன்பு கூர்ந்தார்.” (யோவான் 3:16)**

**“மனித உருவில் தோன்றி, சாவை ஏற்கும் அளவுக்குக் அதுவும் சிலுவைச் சாவையே ஏற்கும் அளவுக்குக் கீழ்படிந்து தம்மையே தாழ்த்திக் கொண்டார்.” (பிலிப் 2:8)**

அன்புக்கான ஏக்கத்தைக் கடவுள் நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் வைத்துள்ளார். எனவே தான் அன்புக்காக மனிதன் ஏங்குகிறான். அன்பு செய்யவும் அன்பு செய்யப்படவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஒரு நாள் அன்னை தெரசா அவர்களின் இல்லத்திற்கு முன்பாக சிறுவன் ஒருவன் அழுதுகொண்டே வந்தான் “உனக்கு என்ன வேண்டும் மகனே!” என்று அன்னை கேட்டார். “எனக்கு அன்பு வேண்டும்” என்று சிறுவன் கூறினான். அன்னை ஒருகணம் அதிர்ச்சியில் உறைந்து போனார். மறுகணம் தான் மேற்கொண்ட அன்புப் பணி இறைவன் விரும்பும் பணி என்பதை உணர்ந்து கொண்டு அன்புப் பணியே தன் அர்ப்பணம் என முடிவெடுத்து இறுதிவரை அப்பணிக்கே தன்னை அர்ப்பணித்தார். வாழ்க்கையில் நாம் எவ்வளவு தான் படித்திருந்தாலும், உயர்ந்திருந்தாலும் சாதித்திருந்தாலும் வல்லவர்களாக இருந்தாலும் அன்பு தான் நம் வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுக்கிறது.

**“என்விடம் அன்பு இல்லையேல் நான் ஒன்றும் இல்லை” (1. கொரி 13:2)** என பவுலடியார் எடுத்துரைக்கிறார். எனவே அன்பு நம் வாழ்வில் சிறப்பிடம் பெறுகிறது. இறையன்பை மனித அன்பிலிருந்து வேறுபடுத்திக்காட்ட திருவிவிலியம் பேரன்பு என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறது.

இறைவனை நான் முழுமையாக அன்பு செய்கிறேன் என்றால் பலவீனமான மனிதனில் சிறப்பாக நம் சகோதரியரில் இறைவனைக் காண்போம்.

“இந்த உலகை நான் ஒருமுறைதான் வலம் வருவேன். யாருக்காவது எந்த நன்மையாவது செய்ய முடிந்தால் யாருக்காவது அன்பைக் காட்ட முடிந்தால் நான் இப்போதே செய்து விடுகிறேன். ஒத்திப்போடவோ, ஒதுக்கவோ கூடாது. ஏனெனில் நான் இந்த வழியே மறுபடியும் வர முடியாமல் போகலாம்”. – தாவோ.

“நம்மை நாமே செதுக்கிக் கொள்வதற்கும்

நம்மை நாமே சீராக்கிக் கொள்வதற்கும்

நிறைய வழிகள் நிறைந்த இடம் கூட்டு வாழ்வு.”

ஆகவே அன்பு நிறைந்த குழும வாழ்வை கட்டி எழுப்புவோம். நமது குறைகளை களைந்து நிறைகளை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சி எடுப்போம். அன்பினால் இணைவோம். உறவைப் புதுப்பிப்போம். நாள்தோறும் நன்மை செய்ய நம்மை கையளிப்போம்.



உன் செயல்களை ஆண்டவரிடம் ஒப்படை சுவற்றை வெற்றியுடன் நிறைவேற்றுவாய் (நீதி மொழி 16:1)

கல்வியாண்டின் இறுதி மாதத்தில் பயணிக்கும் சகோதரிகளே! தேர்வுக்காக  
மாணவர்களைத் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த நாட்களில் நீங்கள் உடல்  
வலிமையோடு, மன வலிமையோடு, நிறைந்த ஆற்றலோடு, மனித வளத்தோடு  
செயல்பட வாழ்த்துக்கள். ஒவ்வொரு பள்ளிக்காகவும், நன்முறையில் தேர்வு  
எழுத மாணவ மாணவிகளுக்காகவும் சிறப்பாக செபிக்கின்றேன். இறைவன் உங்கள் முயற்சியை ஆசீர்வதிக்க,  
நிறைபலன் தர எனது செயல்களும் வாழ்த்துகளும்.....



பிறந்த நாள், நாமவிழா காணும் அனைத்து சகோதரிகளுக்கும்  
என் வாழ்த்துக்களும், செபங்களும்.

கிறிஸ்துவில் அன்புள்ள,

(சகோ. அல்போன்ஸ் பாத்திமா)



1.	சகோ. லியோனி பிரியங்கா	மார்ச் 01(பி)	பசும்பொன் - கமுதி
2.	சகோ. மார்சல் கரோலின்	மார்ச் 04(பி)	சூசையப்பர்பட்டணம்
3.	சகோ. சகாய மேரி Y	மார்ச் 17(பி)	இராமநகர்
4.	சகோ. ஜோஸ்பின் பெர்னா V	மார்ச் 19	அங்கம்மாள் காலணி
5.	சகோ. ஜோசப் கமல ராணி	“	சூசையப்பர்பட்டணம்
6.	சகோ. ஜோஸ்பின் சாந்தாள் R	“	காரங்காடு
7.	சகோ. ஜோஸ்பின் M	“	செல்லியம்பட்டி
8.	சகோ. ஜோஸ்பின் S	“	ஆர். எஸ். மங்கலம்
9.	சகோ. ஜோஸ்பின் ஏஞ்சல் மேரி J	“	பெங்களூர்
10.	சகோ. சூசை மேரி L	“	சூசையப்பர்பட்டணம்
11.	சகோ. ஜோஸ்பின் மகிமை S	“	திருச்சி
12.	சகோ. ஜோஸ்பின் (மேரி ரூபினா)	“	லெயோனார்டு மருத்துவமனை
13.	சகோ. ஜோஸ்பின் ரீட்டா S	“	இராஜகெம்பீரம்
14.	சகோ. ஜோஸ்பின் சித்ரா A	“	மானாமதுரை
15.	சகோ ஜோஸ்பின் சகாய அமுதா	“	திருவரங்கம்
16.	சகோ. ரோஸ் லில்லி மலர் S	“	திருவரங்கம்
17.	சகோ. ஜோசப் செல்வராணி A	“	ஜோவில்லா – புளியால்
18.	சகோ. ஜோஸ்பின் ஷீலா B	“	ஜோவில்லா – புளியால்
19.	சகோ. ஜோஸ்பின் M (J)	“	ஜோவில்லா – புளியால்
20.	சகோ. ஜோஸியட் P	“	காரங்காடு

## POPE FRANCIS' WORDS

Do you want to fast this Lent?

- Fast from hurting words and say kind words.
- Fast from sadness and be filled with gratitude.
- Fast from anger and be filled with patience.
- Fast from pessimism and be filled with hope.
- Fast from worries and trust in God.
- Fast from complaints and contemplate simplicity.
- Fast from pressures and be prayerful.
- Fast from bitterness and fill you heart with joy.
- Fast from selfishness and be compassionate to other
- Fast from grudges and be reconciled.
- Fast from words and be silent so you can listen.