

‘Vicar’s Reflections



From vicar’s table.....

Greetings to you in the name of our Lord and Saviour Jesus Christ,

We are in a Lenten season. The Lord has given us this season to train ourselves because He believes that if we train ourselves, something will be drained out and something virtuous will come to us. Last week, while driving, I noticed an advertisement for a restaurant titled “You Are What You Eat”. It ignited several thoughts in me as we are in a lent season. This prompted me to focus on this theme.

The saying "you are what you eat" refers to the fact that our physical health, general well-being, and sense of self are all directly impacted by the food we eat. It implies that our bodies and personalities are a reflection of the food we eat.

Theologically speaking, this statement suggests that our character and connection with God are shaped by the things we eat on a mental, emotional, and spiritual level. Our spiritual life will be feeble if we "feed" ourselves with immorality, worldly diversions, or erroneous doctrines. But we grow more like Christ if we feed ourselves with the Word of God, prayer, and the sacraments. Lenten season gives us an opportunity for that.

Throughout Lent, we consider the sustenance we seek for our souls and spiritual nutrition. "You are what you eat" is a sacred statement as well as a nutritional philosophy. Spiritually, our food habit influences who we are, what we do, and how we relate to God. Throughout His career, Jesus frequently used the metaphor of food to convey more profound spiritual truths. Let me scribble a few scripture portions for our reflection such as John 6:35, Mathew

4:4, 1 Corinthians 10:16- 17 – 1. All these scripture portions talk about food and water. Let me cite a few thoughts for your reflection.

01. The Dangers of Eating Junk Food

Spiritual junk food may weaken our souls in the same way that physical junk food damages our bodies. Spiritual junk food may fill you up for a moment, but it never nourishes your soul "You have made us for Yourself, O Lord, and our hearts are restless until they rest in You," St. Augustine cautions all people in his "Confessions". Irrepressible consumerism and immoral entertainment, causes our souls to become malnourished. Lent helps us to realize it and release ourselves from the clutches of the sin of consumerism.

2. Jesus as the Real Source of Food

Jesus extends an invitation for us to eat Him as the real meal. Thomas À Kempis states in "The Imitation of Christ" that "no one can live in the spirit without the Bread of Life." By physically and spiritually consuming Christ in the Eucharist, we gain strength for our spiritual journey.

3. Abstain from things that pull us away from God

During Lent, through Fasting and feasting, we are urged to abstain from things that pull us away from God and to savour those that draw us nearer to Him. "Fasting is an aid to open our eyes to the conditions in which so many of our brothers and sisters live," Pope Benedict XVI tells us. Redirecting our appetite to God by avoiding expensive and tasty food helps us become more aware of God and His social love.

4. Spiritual Consumption Leads to Transformation

We transform when we eat the Bread of Life and the Word of God. In Romans 12:2, St. Paul tells us to "be transformed by the

renewal of your mind, rather than conform to this world." Proper spiritual sustenance is the source of this regeneration and rejuvenation.

As we observe Lent, let's consider what we are giving our souls. Am I feeding myself with diversions from the outside world or with Christ? Let us eat the real nourishment that keeps us alive, which is Jesus Christ, and let ourselves be changed into His image.

Prayerfully
Alex achen

പ്രതിഫലനങ്ങൾ

വികാരിയുടെ മേശയിൽ നിന്ന്..

നമ്മുടെ കർത്താവും രക്ഷകനുമായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ സ്നേഹ വന്ദനം,

നമ്മൾ ഒരു നോമ്പുകാലത്തിലാണ്. സ്വയം പരിശീലിച്ചാൽ, നമ്മിൽ വേണ്ടാത്തതായിട്ടുള്ള പലതും നമ്മിൽ നിന്നും ഇല്ലാതാവുമെന്നും എന്നാൽ പുണ്യകരമായ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ലഭിക്കുമെന്നും വിശ്വസിക്കാമെന്നതിനാണ് ദൈവം നമുക്ക് കാലം (season) നൽകിയിരിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച, യാത്രചെയ്തപ്പോൾ, “നിങ്ങൾ എന്താണ് കഴിക്കുന്നത് അതാണ് നിങ്ങൾ (You are what you eat)” എന്ന തലക്കെട്ടിലുള്ള ഒരു റെസ്റ്റോറന്റിന്റെ പരസ്യം ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. നോമ്പുകാലമായതിനാൽ അത് എന്നിൽ നിരവധി ചിന്തകൾക്ക് തിരികൊളുത്തി. ആ പരസ്യം നോമ്പ് കാലത്തെയും നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതിയെയും ബന്ധപ്പെടുത്തി ചില ചിന്തകൾ എന്നിലുണർത്തി. അത് നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

“നിങ്ങൾ എന്താണ് കഴിക്കുന്നത് അതാണ് നിങ്ങൾ” എന്ന പരസ്യം നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം, പൊതുവായ ഭക്ഷണം, സ്വയം ബോധം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധമുണ്ട് എന്ന വസ്തുതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരവും വ്യക്തിത്വവും നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമാണെന്ന് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ദൈവശാസ്ത്രപരമായി പറഞ്ഞാൽ, ഈ പ്രസ്താവന സൂചിപ്പിക്കുന്നത് മാനസികവും വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ തലത്തിൽ നാം കഴിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാൽ നമ്മുടെ സ്വഭാവവും ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധവും രൂപപ്പെടുന്നുവെന്നുവെന്നാണ്. അധർമികത, ലൗകിക വ്യതിചലനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റായ വേദപുസ്തക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ എന്നിവയാൽ നാം സ്വയം 'പോഷിപ്പിച്ചാൽ' നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതം ദുർബലമാകും. എന്നാൽ ദൈവവചനം, പ്രാർത്ഥന, കുദാശകൾ എന്നിവയാൽ നാം നമ്മെത്തന്നെ പോഷിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ നാം ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ കൂടുതൽ വളരും. നോമ്പുകാലം അതിനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു.

നോമ്പുകാലം നമ്മുടെ ആത്മാവിനായി നാം അന്വേഷിക്കുന്ന ശാരീരിക പോഷണത്തെയും ആത്മീയ പോഷണത്തെയും പറ്റി ചിന്തിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളാണ്. 'നിങ്ങൾ എന്താണ് കഴിക്കുന്നത് അതാണ് നിങ്ങൾ' എന്നത് ഒരു വിശുദ്ധ പ്രസ്താവനയും പോഷക തത്ത്വചിന്തയുമാണ് (sacred statement and nutritional philosophy). ആത്മീയമായി, നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലം നാം ആരാണെന്നും, നമ്മൾ എന്തുചെയ്യുന്നുവെന്നും, ദൈവവുമായി എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും വെളിവാക്കുന്നു. തന്റെ ജീവിതത്തിലുടനീളം, കൂടുതൽ ആഴമേറിയ ആത്മീയ സത്യങ്ങൾ അറിയിക്കാൻ യേശു പലപ്പോഴും ഭക്ഷണത്തിന്റെ രൂപകം ഉപയോഗിച്ചു. യോഹന്നാൻ 6:35; മത്തായി 4:4; 1 കൊരിന്ത്യർ 10:16-17 - 1 പോലുള്ള ചില വേദഭാങ്ങൾ നമ്മുടെ ചിന്തയ്ക്കായി ഞാൻ കുറിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ ചിന്തയ്ക്കായി കുറച്ച് ചിന്തകൾ ഞാൻ ഉദ്ധരിക്കട്ടെ.

01. പോഷകാഹാരം കുറഞ്ഞ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ അപകട സാധ്യത (The Dangers of Eating Junk Food)

ഭൗതിക പോഷകാഹാരം കുറഞ്ഞ ആഹാരം (physical junk food) നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ആത്മീയ പോഷകാഹാരം (spiritual junk food) കുറഞ്ഞ ആഹാരം നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തിയേക്കാം. ആത്മീയ പോഷകാഹാരം കുറഞ്ഞ ആഹാരം (spiritual junk food) ഒരു നിമിഷത്തേക്ക് നമ്മെ നിറച്ചേക്കാം, പക്ഷേ അത് ഒരിക്കലും നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ പോഷിപ്പിക്കുന്നില്ല 'കർത്താവേ, നീ ഞങ്ങളെ നിനക്കായി സൃഷ്ടിച്ചു, ഞങ്ങൾ നിന്നിൽ വിശ്രമിക്കുന്നതുവരെ ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങൾ അസ്വസ്ഥമാണ്', (Lord, you made us for yourself, and our hearts are restless until they rest in you,) എന്ന

വിശുദ്ധ അഗസ്റ്റിൻ തന്റെ 'കുന്യാസാരങ്ങൾ (confessions) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായ ഉപഭോഗ വാദവും, അധർമിക വിനോദവും (Uncontrolled consumerism and immoral entertainment) നമ്മുടെ ആത്മാക്കളെ ആത്മീയ പോഷ കാഹാരക്കുറവുള്ളവരാക്കുന്നു. നോമ്പുകാലം അത് തിരിച്ചറിയാനും ഉപഭോഗ പാപത്തിന്റെ പിടിയിൽ നിന്ന് നമ്മെത്തന്നെ മോചിപ്പിക്കാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

2. പോഷകാഹാരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ഉറവിടമായി യേശു (Jesus as the true source of nourishment)

യഥാർത്ഥ പോഷകാഹാര ഭക്ഷണമായി തന്നെ ഭക്ഷിക്കാൻ യേശു നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു. 'ക്രിസ്തുവിന്റെ അനുകരണം (The Imitation of Christ)' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ Thomas a Kempis പറയുന്നു, 'ജീവന്റെ അപ്പം കൂടാതെ ആർക്കും ആത്മാവിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല. (Without the Bread of Life, no one can live in the soul).' കുർബാനയിൽ ക്രിസ്തുവിനെ ശാരീരികമായും ആത്മീയമായും ഭക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ, നമ്മുടെ ആത്മീയ യാത്രയ്ക്ക് നമുക്ക് ശക്തി ലഭിക്കുന്നു.

3. ദൈവത്തിൽ നിന്ന് നമ്മെ അകറ്റുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടു നിൽക്കുക (Abstain from what distances us from God)

നോമ്പുകാലം, ഉപവാസത്തിലൂടെയും ആത്മീയ പോഷണ വർദ്ധന ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും, ദൈവത്തിൽ നിന്ന് നമ്മെ അകറ്റുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനും നമ്മെ അവനിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുന്നവ ആസ്വദിക്കാനും നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. 'നമ്മുടെ നിരവധി സഹോദരീസഹോദരന്മാർ ജീവിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക് നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ തുറക്കാൻ ഉപവാസം സഹായിക്കുന്നു, (Fasting helps us to open our eyes to the circumstances in which so many of our brothers and sisters live)' ബെനഡിക്ട് പതിനാറാമൻ മാർപ്പാപ്പയുടെ വാചകം ശ്രദ്ധേയമാണ്. വിലകൂടിയതും നമുക്ക് രുചിപ്രദവുമായ (expensive and tasty food) പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ വിശപ്പ് ദൈവത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുന്നത് ദൈവത്തെക്കുറിച്ചും അവന്റെ സാമൂഹ്യ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ ബോധവാന്മാരാകാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

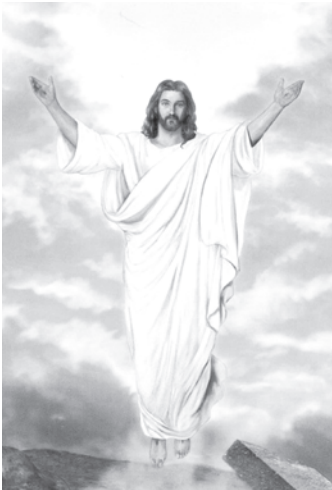
4. ആത്മീയ ഉപഭോഗം പരിവർത്തനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു (Spiritual consumption leads to transformation)

ജീവന്റെ അപ്പവും ദൈവവചനവും ഉപഭോഗിക്കുമ്പോൾ നാം രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. റോമർ 12:2-ൽ, വിശുദ്ധ പൗലോസ് നമ്മോട് പറയുന്നത് “ഈ ലോകത്തിനു അനുരൂപമാകാതെ നന്മയും പ്രസാദവും പൂർണ്ണതയുമുള്ള ദൈവഹിതം ഇന്നതെന്നു തിരിച്ചറിയേണ്ടതിനു മനസ്സു പുതുക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുവിൻ” എന്നാണ്. ശരിയായ ആത്മീയ പോഷണമാണ് പുനരുജ്ജീവനത്തിന്റെ ഉറവിടം.

നോമ്പുകാലം ആചരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ആത്മാക്കൾക്ക് നാം എന്താണ് നൽകുന്നതെന്ന് പരിശോധിക്കാം നമ്മിൽ ജീവൻ നില നിർത്തുന്ന യഥാർത്ഥ പോഷണം, അതായത് യേശുക്രിസ്തുവിനെ ഭക്ഷിച്ച്, അവന്റെ സ്വരൂപത്തിലേക്ക് നമ്മെത്തന്നെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താം. അതിനു നോമ്പുകാലം നമ്മെ അനുവദിക്കട്ടെ.

പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം,

അലക്സച്ചൻ



**ഈസ്റ്റർ
ആശംസകൾ
2025**

ടൈയിംഗ്സ് എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്