മാസധ്യാനം

D
2656

മാസധ്യാനം

ക. നി. മൂ. സ. പ്രസിദ്ധീകരണസംഘം

DHARMARAM COLLEGE LIBRARY,
7485
BANGALORE.

L. F. Press, Thevara, 1946.

NIHIL OBSTAT

Fr. Gregory T. O. C. D.

Fr. Gervase T. O. C. D.

IMPRIMI POTEST

Fr. John of Jesus Mary T. O. C. D.
PRIOR GENERAL.

Imprimatur

† Augustine Kandathil

21—11—'46.

മാസധ്യാനക്രമം.

(A method of monthly Recollection)

I മാസധ്യാനം എന്തു്? അതിനു ആണ്ടു മുഴുവൻ ധ്യാനവുമായുള്ള ബന്ധംഎന്തു്?

സ്വയം പരിശോധിച്ചു സ്വന്ത ആത്മസ്ഥിതി നന്നായി മനസ്സിലാക്കുക, ആദ്ധ്യാത്മിക ശുഷ്കാന്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയുക്തങ്ങളായ കാര്യങ്ങളെപററി ധ്യാനിക്കുക, ജീവിത നവീകരണത്തിനാവശ്യമായ നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്യുക, മരണത്തിനൊരുങ്ങുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ പുറമെയുള്ള ജോലികളിൽനിന്നു മാറി മൗനം അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടു ഏകാന്തതയിൽ ദൈവവുമായി സ്വന്ത ആത്മസ്ഥിതിയെപററി കൂടുതൽ സംഭാഷിക്കുന്നതിനും ആലോചിക്കുന്നതിനും സ്വയപരിശോധന നടത്തികാണുന്ന തെററുകൾ തിരുത്തി മേലിലേക്കുവേണ്ടവ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനും അതിനുതകുന്ന ഭക്താഭ്യാസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം വിനിയോഗിക്കുന്നതിനും മററുമായി പ്രതിമാസം നീക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ദിവസമാണു മാസധ്യാനം.

നമ്മുടെ ജീവിത ഗുണീകരണത്തിനുള്ള അതിപ്രധാനമായ ഒരു മാർഗ്ഗമാണല്ലൊ ആണ്ടുമുഴുവൻ ധ്യാനം. ശ്ലീഹാന്മാർ അതിപാവനമായ ആ ഊട്ടുശാലയിൽനിന്നും പരിശുദ്ധാത്മാവിൻെറ ദാനങ്ങളാൽ പ്രകാശിതരായി പുറത്തേക്കു വന്നതുപോലെയാണു നല്ല സന്യാസികൾ ആണ്ടുമുഴുവൻ ധ്യാനത്തിൽനിന്നും പുറത്തേക്കു വരുന്നതു് എന്നു പറയാം. ആ ഫലം നീണ്ടുനിന്നെങ്കിൽ! എന്നു

നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആ ദിവസങ്ങളിൽ ദിവ്യ ഗുരുനാഥൻ നമ്മുടെ ആത്മാവിൽ വിതച്ച സ്വർഗ്ഗീയവിത്തു പുറമേയുള്ള പ്രവൎത്തനങ്ങളാലും ബാഹ്യമായ അനേക കാൎയ്യങ്ങളിലുള്ള ചിന്തനിമിത്തവും വേണ്ടത്ര ഫലം ചെയ്തില്ലെന്നോ പിശാചു കൊത്തിപ്പെറുക്കിക്കൊണ്ടുപോയെന്നോ വരാം. എന്നാൽ അങ്ങനെ വരാതിരുന്നെങ്കിൽ നാം എത്ര ഭാഗ്യവാന്മാരായിരുന്നേനെ! അതിനാൽ നമ്മുടെ ആണ്ടുമുഴുവൻ ധ്യാനത്തിൻെറ ഫലം നിലനിൎത്തി പരിപോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു പോകുകഎന്നതു് ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ വളരെ സാരമായ ഒന്നാണു. ഇതിനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏററം ഫലപ്രദമായ ഒന്നു മാസധ്യാനമത്രേ. 17-ാം ശതാബ്ദത്തോടുകൂടെയാണു ഈ ധ്യാന സമ്പ്രദായം നടപ്പിൽ വന്നതു്.

ആണ്ടുമുഴുവൻധ്യാനത്തിൽ നമ്മേ കൂടുതൽ സ്പൎശിച്ച സത്യങ്ങളെ വീണ്ടും ധ്യാനിക്കുകയും ആ വെളിച്ചത്തിൽ അന്നുചെയ്ത നിശ്ചയങ്ങളെ വീണ്ടും ഓൎമ്മയിൽ വരുത്തുകയും അവയെ എങ്ങനെ പ്രാവൎത്തികമാക്കിയെന്നു ഇടക്കിടെ പരിശോധിക്കയും ചെയ്യാത്തപക്ഷം നാം പഴയ വഴിയിലേക്കു വീണ്ടും പിൻതിരിഞ്ഞുപോകാനിടയുണ്ടെന്നു അനുഭവംതന്നെ സാക്ഷിയാണു. മനുഷ്യപ്രകൃതി അത്ര അസ്ഥിരമാണല്ലൊ. തന്നിമിത്തം മാസധ്യാനത്തിൻെറ അഭാവത്തിൽ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതപുരോഗതി തടസ്സപ്പെടും.

II മാസധ്യാനത്തിൻെറ പ്രാധാന്യവും, ആവശ്യകതയും.

ഭക്ത ജീവിതത്തിലും സന്യാസാനുഷ്ഠാനത്തിലും ചുമതലകളുടെ ശരിയായ നിൎവ്വഹണത്തിലും പുരോഗമിച്ചു ജീവിതലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കുന്നതിനു ഏററം പററിയ

മാൎഗ്ഗങ്ങളിലൊന്നാണു മാസധ്യാനം. വളരെ താല്പൎയ്യ പൂൎവ്വം ചെയ്ത നിശ്ചയങ്ങൾപോലും ക്രമേണ വിസ്മൃതിയിൽപെട്ടു പോകുന്നു. ഇടക്കിടെ അവയെ നവീകരിക്കാത്തപക്ഷം അവ ചെയ്യാത്തതുപോലെ ആയിത്തീരുമെന്നുള്ളതു് കേവലം ഒരു പരമാൎത്ഥം മാത്രമാണു. കാലപ്പഴക്കത്തിൽ നമ്മുടെ വിശ്വാസം ക്ഷയിക്കുകയും, തീക്ഷ്ണത മന്ദീഭവിക്കയും ഭക്താഭ്യാസങ്ങളിലും കൂദാശകളുടെ സ്വീകരണത്തിലും അശ്രദ്ധ നുഴഞ്ഞുകയറുകയും അങ്ങനെ മന്ദജീവിതമെന്ന ഭയങ്കര വിപത്തിൽ നാം ചെന്നു വീഴുകയും ചെയ്വാൻ എളുപ്പമുണ്ടു. മാത്രമല്ല, തെററായ ഒരു മാൎഗ്ഗത്തിൽക്കൂടെ നാം മുന്നോട്ടു പോയി എന്നും വരാം. നമ്മുടെ ഗതിയെ വേണ്ടതു ശ്രദ്ധിച്ചു നിയന്ത്രിക്കാത്തപക്ഷം ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നെങ്കിൽ അതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ല. വഴിതെററി ഓടുന്നവനെപ്പോലെ നാം ലക്ഷ്യത്തിൽനിന്നു വളരെ അകന്നു പോകുമെന്നതു് നിസ്തൎക്കമാണു. ഇങ്ങനെയുള്ള അബദ്ധങ്ങളിൽനിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്ന ഒന്നാണു മാസധ്യാനം. അതു നമ്മേ നമ്മുടെ ഗതിയിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവരാക്കുന്നു. നമ്മേത്തന്നെ നന്നായിപരിശോധിക്കുന്നതിനും നമുക്കു നേരിട്ട അപകടങ്ങളേയും നഷ്ടങ്ങളേയും കാണുന്നതിനും വീണ്ടും അങ്ങനെ വരാതിരിക്കുന്നതിനും അവയെ പരിഹരിക്കുന്നതിനും അതു നമ്മെ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. അതു നമുക്കു പുണ്യജീവിതത്തിൽ ശക്തിയും ധൈൎയ്യവും നൽകി നമ്മേ ദൈവത്തിൻ പക്കലേക്കു അടുപ്പിക്കുന്നു. പാപത്തോടും പാപത്തിലേക്കു നമ്മേ നയിക്കുകയൊ പുണ്യത്തിൽനിന്നു നമ്മേ വ്യതിചലിപ്പിക്കയൊ ചെയ്യുന്ന സകലത്തിനോടും രക്ഷാകരമായ ഒരു ഭയം അതു നമ്മിൽ ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മന്ദജീവിതക്കാൎക്കു മാത്രമല്ല ഏററം തീക്ഷ്ണതയോടുകൂടെ ജീവിക്കുന്ന സന്യാസികൾക്കും മാസധ്യാനം

ഉപകാരപ്രദവും ആവശ്യവുമാണ. അവരുടെ ജീവിതം എത്ര സമാധാന സംപൂൎണ്ണവും സുരക്ഷിതവും ആയി കാണപ്പെട്ടാലും അവരും ശത്രുക്കളുടെ മദ്ധ്യെ ആണ ജീവിക്കുന്നതെന്നുള്ളതു് വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. "ശത്രു ആരെ വിഴുങ്ങണമെന്നുവച്ചു ചുററി സഞ്ചരിക്കുന്നു." എന്നാണല്ലൊ വി. പത്രോസ് ശ്ലീഹാ നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നതു്. ദുഷിച്ച പ്രകൃതിയും നമ്മെ കീഴ്പ്പോട്ടു വലിക്കുന്നു. നല്ല പ്രതിജ്ഞകൾ ചെയ്താലും നമ്മോടുതന്നെ ബലം ചെയ്യാതെയും നമ്മെത്തന്നെ ഇടവിടാതെ ജയിക്കാതെയും, ഒരടി മുന്നോട്ടു വയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എത്ര ഉയൎന്ന പുണ്യപദവിയിൽ എത്തിയാലും മതിയെന്നുവയ്ക്കാതെ, എന്നും പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെയിരിക്കണം. മാത്രമല്ല നിന്നാൽ നാം പുറകോട്ടുതന്നെപോകും. ശക്തിയായ ഒഴുക്കിൽ മുന്നോട്ടു നീന്തികയറുന്നതുപോലെ ക്ലേശാവഹമാണ പുണ്യജീവിതം. അതുകൊണ്ടു ശത്രുക്കളുടെ തന്ത്രങ്ങളും സ്വന്ത സ്ഥിതിഗതികളും ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കി ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്നതിനു ഈദൃശമായ മാസധ്യാനം ഭക്താത്മാക്കൾക്കു പോലും ആവശ്യമാണു്.

മാസധ്യാനം പൂൎണ്ണമായി ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും ബോധത്തേയും അടക്കി ഏകാന്തതയിലും മൌനത്തിലും ദൈവത്തോടുകൂടെ കഴിക്കുന്ന ഒരു അസാധാരണ ദിവസമാകയാൽ പതിവിൽ കവിഞ്ഞുള്ള ദൈവപ്രകാശവും പ്രചോദനവും സമൃദ്ധിയായ മററു ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതിനും ഏതന്നിമിത്തം മററു ദിവസങ്ങളിൽ അഗ്രാഹ്യമായിരുന്ന പലതും സുഗ്രാഹ്യമായി ഭവിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു. അതിനാൽ എല്ലാററിൽനിന്നും നമ്മിൽനിന്നുകൂടെയും അകന്നു ദൈവത്തോടു ചേൎന്നു കഴിക്കുന്ന ഈ ദിവസത്തിൽ നമ്മുടെ ഔദാൎയ്യത്തിൻെറ തോതനുസരിച്ചു ദൈവം നമുക്കു നൽകുന്ന സ്വഭാവാതീതപ്രകാ

ശത്തിൽ നമ്മുടെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതി നാം നല്ലവണ്ണം ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും ദൈവത്തിനുവേണ്ടി നാം എന്തു ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും ഇപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യുന്നുഎന്നും ഇനി എന്തുചെയ്യണമെന്നും നന്നായിട്ടു കാണുന്നതിനും ദൈവത്തിൻെറ പ്രേരണയാൽ ജീവിതനവീകരണത്തിനുവേണ്ടവ പ്രായോഗികമായി നിശ്ചയിക്കുന്നതിനും മാസധ്യാനം നമ്മെ അത്യധികം സഹായിക്കുന്നതാണ്.

ഈ മാസധ്യാനത്തിൻെറ അഭാവത്തിൽ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിത പുരോഗതിതന്നേയും തടസ്സപ്പെട്ടും. ആ ദുരവസ്ഥ നമുക്കു നേരിടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ മാസധ്യാനത്തെ വളരെ കാര്യമായി മതിക്കയും കാര്യക്ഷമമായി നടത്തുകയും ചെയ്യണം. പ്രതിമാസം നടത്തേണ്ട കത്തവ്യങ്ങളിൽ അതിപ്രധാനമായ ഒന്നാണതെന്നു മനസ്സിലാക്കി ധാരാളം ഫലം ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണം നാം അതു നടത്തണം. ഇതു ജീവിതത്തേയും മരണത്തേയും സംബന്ധിക്കുന്ന പ്രശ്നമാണെന്നു ഓക്കണം. സവ്വജ്ഞനായ ദൈവവുമായുള്ള ഇടപാടാണു "നിൻെറ കാര്യവിചാണയുടെ കണക്കുകാണട്ടെ" എന്നു അവിടുന്നു ആവശ്യപ്പെടുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. വളരെ ഉത്തരവാദിതപമുള്ള ഒരു ജോലിയല്ലയൊ അവിടുന്നു നമ്മേ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നതു്. നമ്മുടെ ജീവിത വിശുദ്ധി. അതു നമ്മുടെ സ്വഗ്ഗീയ പിതാവിൻെറ സ്വന്തം കാര്യമാണ്. അതിൻെറ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നത്ര ഗൌരവത്തോടുകൂടി ഈ ദിവസം നാം കഴിച്ചുകൂട്ടണം.

III മാസധ്യാനം നന്നായി നടത്തുന്നതിനു ഒരുങ്ങേണ്ടതു എങ്ങിനെ?

തലേദിവസത്തെ റംശയോടുകൂടി അതിനുള്ള ഒരുക്കം തുടങ്ങേണ്ടതാണെന്നു ന. പൊ. സംഘ നിയമം

നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. മാസധ്യാനം ഫലത്തോടും ഏകരീതിയിലും നമ്മുടെ ആശ്രമങ്ങളിൽ നടത്തുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രസ്തുത നിയമത്തിൽ നിശ്ചയിക്കുന്നതു് "മാസധ്യാനദിവസം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞു അവരവരുടെ ജോലികൾ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി, ശ്രേഷ്ഠൻ ധ്യാനത്തിന്റെ തലേദിവസം റംശയ്ക്കുമുൻപു ധ്യാനത്തിന്റെ മണിക്രമ പൊതുവായ ഒരു സ്ഥലത്തു സ്ഥാപിക്കണം. അത്താഴം കഴിഞ്ഞു ശ്രേഷ്ഠൻ ധ്യാനവിവരം ഊട്ടുമുറിയിൽ കൂട്ടത്തെ അറിയിക്കയും വേണം." മാസധ്യാനത്തിൽനിന്നു ശരിയായ ഫലം കിട്ടുന്നതിനു ആവശ്യമുള്ളവയിൽ ഒന്നാമത്തേതു നല്ല ഒരുക്കമാണു. അതുകൊണ്ടു തലേദിവസം റംശമുതൽ തന്നെ അതു തുടങ്ങണമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്. മാസധ്യാന ദിവസം പുറമേയുള്ള ജോലികളിൽനിന്നു വേണ്ടവിധം ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണം. എത്രയധികം ഇങ്ങനെയുള്ള ജോലികളിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കുമോ അത്രകൂടുതൽ ഫലം കിട്ടുമെന്നുള്ളതു തീർച്ചയാണു്. അമിതമായ ജോലിതിരക്കാണു ഇന്നത്തെ ഒരു വലിയ തിന്മ. ദൈവിക കാര്യങ്ങൾക്കായി തന്നെ നിയുക്തരായിരിക്കുന്ന സന്യാസികൾക്കുപോലും ഈ ജോലിത്തിരക്കു കാരണം വേണ്ടതു ഏകാന്തതയിലും മൌനത്തിലും ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കുന്നതിനു സൌകര്യം കിട്ടുന്നില്ലെന്നുവന്നാൽ പിന്നെ ലോകത്തിന്റെ സ്ഥിതി എന്താണു്? ഏതായാലും മാസത്തിൽ ഈ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും പുറമേയുള്ള ജോലികളിൽനിന്നു മുഴുവനായി ഒഴിഞ്ഞു നമ്മുടെ ആത്മകാര്യത്തെപ്പററി മാത്രം ചിന്തിക്കണമെന്നാണു ദൈവേഷ്ടം. ദൈവസ്വരം ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും നമ്മേത്തന്നെ അറിയുന്നതിനും ആവശ്യമായ ഏകാന്തതയ്ക്കും മൌനത്തിനും സാമാന്യമായി പറഞ്ഞാൽ പുറമേയുള്ള ജോലികൾ തടസ്സമാണു്. അതുകൊണ്ടല്ലയൊ ജോലികളില്ലാത്ത ദിവസം ധ്യാനത്തിനായി നിശ്ചയിക്ക

ണമെന്നും നിയമം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അധികമാളു കളുടെ പാപസങ്കീൎത്തനം കേൾക്കുന്ന ജോലിയെപ്പോലും ഒരു തടസ്സമായി നമ്മുടെ പൊതുസംഘ നിയമങ്ങൾ വീക്ഷിക്കുന്നതിൽനിന്നു പുറമെയുള്ള ജോലികളിൽനിന്നു എത്രയധികം ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണമെന്നു മനസ്സിലാക്കാം. മാത്രമല്ല മാററിവയ്ക്കാൻ വയ്യാത്ത ജോലി ഉള്ളയാൾ പൊതുവായി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ദിവസം ജോലിയോടുകൂടി ധ്യാനിക്കുന്നതിനുപകരം വേറൊരു ദിവസം ജോലിയിൽനിന്നൊഴിഞ്ഞു ധ്യാനിക്കുന്നതിനു ശ്രേഷ്ഠൻ ഏൎപ്പാടുചെയ്യണമെന്നാണു നിയമം. അതുകൊണ്ടു ജോലിയോടുകൂടി ധ്യാനിച്ചാൽ പോരാ എന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസത്തേക്കു പുറമേയുള്ള ജോലികളെല്ലാം മാററിവയ്ക്കുന്നു വേണം. അവയെപ്പററിയുള്ള വിചാരങ്ങൾകൂടേയും ഇല്ലാതെ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ഏകാന്തതയിലും മൌനത്തിലും ദൈവത്തോടുകൂടിമാത്രം ഈ ദിവസം ചെലവഴിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ള സംഗതി സൎവ്വപ്രധാനമായതാണു.

ഈദൃശമായ ഒരു ഒരുക്കം ചെയ്തശേഷം മാസധ്യാനം ഈശോയുടെതിരുഹൃദയത്തിനു നമ്മുടെ അമ്മവഴിയായി സമൎപ്പിക്കുക. സമൃദ്ധിയായ ഫലങ്ങളെടുക്കത്തക്കവണ്ണം അതു കഴിക്കുന്നതിനുവേണ്ട സഹായം പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടും നമ്മുടെ അമ്മ. പ. കന്യകമറിയത്തിനോടും വി. യൗസേപ്പു പിതാവിനോടും കാവൽ മാലാഖയോടും നാമകാരണനായ വിശുദ്ധനോടും മററു പ്രത്യേക മദ്ധ്യസ്ഥന്മാരോടും പ്രാൎത്ഥിക്കുക. എന്തെന്നാൽ നമ്മുടെ ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലം പ്രധാനമായി ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതു സ്വൎഗ്ഗീയ സഹായത്തിലാണു.

ആസ്തപ്പാടിനു നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന സമയത്തു ധ്യാനത്തിന്റെ വിഷയം വായിച്ചു ഒരുക്കേണ്ടതാണു. ഈ അടുത്ത ഒരുക്കം ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിക്കു

എത്ര ആവശ്യമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഈദൃശമായ ഒരുക്കമില്ലാതെ ദൈവസന്നിധിയിൽ ധ്യാനത്തിനായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു് അക്ഷന്തവ്യമായ ഒരു കൃത്യവിലോപമാണെന്നുവേണം പറയുവാൻ.

IV മാസധ്യാനദിവസം വിനിയോഗിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ?

തലേദിവസം വൈകുന്നേരം മുതൽ മാസധ്യാനദിവസം കഴിയുന്നതുവരെ ഭക്തിപരമായ വിചാരങ്ങൾകൊണ്ടു നമ്മുടെ ബോധം നിറഞ്ഞിരിക്കണം. സർവ്വപ്രധാനമായ ഈ കാര്യമായിരിക്കണം ഇടവിടാതുള്ള ചിന്താവിഷയം. സക്രാരിയിൽ സന്നിഹിതനായിരിക്കുന്ന ഈശോയോടുകൂടയൊ അഥവാ നമ്മുടെ ആത്മാവിൽ അധിവസിക്കുന്ന സ്നേഹനാഥനോടുകൂടേയൊ ഈ ദിവസം മുഴുവനും കഴിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക. മററുള്ള സകല ചിന്തകളേയും ബഹിഷ്കരിച്ചു അവയ്ക്കുള്ള വഴികളെ പൂർണ്ണമായി അടച്ചുകളയണം. എവിടേയും സദാ ഈശോയേയല്ലാതെ യാതൊന്നും കാണാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം നമ്മുടെ കണ്ണുകളെ അടക്കേണ്ടതാണ്. സംസാരിക്കുന്നെങ്കിൽ അതു് ഈശോയേക്കുറിച്ചും നാം വർദ്ധമാനമാക്കേണ്ട അവിടുത്തെ മഹത്വത്തെക്കുറിച്ചും സ്വന്ത പുണ്യാഭിവൃദ്ധിയെക്കുറിച്ചും ആയിരിക്കണം. ഇവക്കു സഹായമാകുന്നവയെ മാത്രമെ ഈ ദിവസത്തിൽ വായിക്കാവൂ. മുറിൽയിനിന്നു അത്യാവശ്യംകൂടാതെപുറത്തുപോകാതിരിക്കുക. മുറിയിലൊ പ്രാർത്ഥനാലയത്തിലൊ പള്ളിയിലൊ അല്ലാതെ ഒരിടത്തും കഴിയുന്നിടത്തോളം ഇന്നു കാണപ്പെടരുതെന്നുതന്നെ നിശ്ചയിക്കുക.

തലേദിവസം വൈകീട്ടത്തെ ധ്യാനം കഴിഞ്ഞു ലെലിയാവരെയുള്ള സമയം നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ ജ്ഞാന

വായനയിലും മററു ഭക്താഭ്യാസങ്ങളിലും കഴിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക. അത്താഴം കഴിഞ്ഞുള്ള ഉല്ലാസ സമയത്തു കഴിയുന്നത്ര ജ്ഞാനകാര്യങ്ങളെപ്പററിമാത്രം സംസാരിക്കുക. രാവിലെ കഴിക്കേണ്ടതായ (മാസധ്യാനത്തിൻെറ രണ്ടാം ധ്യാനം) ധ്യാനത്തിൻെറ വിഷയം രാത്രി ആത്മശോധന കഴിഞ്ഞു വായിച്ചൊരുക്കണം. ആ വിഷയമായിരിക്കണം ഉറക്കത്തിൻെറമുമ്പു അവസാനത്തേതും രാവിലെ ഉണൎന്നാൽ ഒന്നാമത്തേതുമായ ചിന്ത.

ദൈവവുമായിട്ടുള്ള കണക്കുകളെല്ലാം ശരിപ്പെടുത്തി നവചൈതന്യത്തോടുകൂടി പുണ്യജീവിതം തുടരാനുള്ള ദിവസമാണിതെന്നുള്ളതു് വിസ്മരിക്കരുതു്. ഐഹികജീവിതത്തിൻെറ അവസാന ദിവസമായിരുന്നാൽ എത്ര തീക്ഷ്ണതയോടുകൂടി കഴിക്കുമൊ അതുപോലെ ഈ ദിവസം കഴിക്കേണ്ടതാണു്. ഇന്നുചെയ്യുന്ന ഓരോ കൃത്യവും ഭക്താഭ്യാസമായിരുന്നാലും അല്ലെങ്കിലും ശരി, ഏററവും പരിപൂൎണ്ണമായി നിൎവ്വഹിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക.

പുണ്യജീവിത നവീകരണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ഇന്നത്തെ ധ്യാനങ്ങൾ, ഉപദേശം, ജ്ഞാനവായന ആദിയായ ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾക്കു പുറമെ രണ്ടു പ്രത്യേക ജ്ഞാനാഭ്യാസങ്ങൾ അതായതു സാധാരണ പതിവുള്ള രണ്ടു ആത്മശോധനകൾക്കു പുറമെ ഒരു പൊതു ആത്മശോധനയും മരണത്തിനുള്ള ഒരു പ്രത്യേക ഒരുക്കവുംകൂടെ നടത്തുന്നതു് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കുമെന്നല്ല ഇന്നത്തെ മറെറല്ലാ ഭക്താഭ്യാസങ്ങളേയുംകാൾ ജീവിതനവീകരണത്തിനു ഏററം കൂടുതലായി ഉപകരിക്കുന്നതും അത്യന്താപേക്ഷിതവുമാണു്.

ഈ പറഞ്ഞ (Monthly examen) ആത്മശോധനയ്ക്കു ½ മണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ വിനിയോഗിച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും. 9½ മണിക്കുള്ള ധ്യാനം കഴിഞ്ഞു മുറിയിൽവച്ചു ഇതു നടത്തുകയാണുത്തമം. ഈ ആത്മശോധ

ന മാസധ്യാനത്തിൻെറ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗമാണെന്നോൎക്കുകയും അതർഹിക്കുന്ന ഗൌരവത്തോടുക്രൂടി നിൎവ്വഹിക്കുകയും വേണം. ലാഭനഷ്ടങ്ങളെ തിട്ടപ്പെടുത്തി തൊഴിൽ അഭിവൃദ്ധിയുണ്ടാകുന്നതിനുവേണ്ടി മാസാവസാനത്തിൽ സ്വന്ത കണക്കുകൾ പരിശോധിക്കുന്ന വ്യാപാരി ആ കാൎയ്യത്തിൽ എത്രയൊ ശ്രദ്ധപതിക്കുന്നു! വെറുംബാഹ്യമാത്രമായ പരിശോധനകൊണ്ടു അയാൾ തൃപ്തനാകുന്നില്ല. വളരെ നിസ്സാരകാൎയ്യങ്ങളിൽക്രൂടേയും അയാളുടെ ശ്രദ്ധ പതിയുന്നു. നമ്മുടെ വ്യാപാരം അതിനെക്കാൾ എത്രയൊ പ്രാധാന്യമേറിയതാണു്. അതുകൊണ്ടു പൊതുവായ ഒരു നോട്ടംകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെടാതെ സകല വശങ്ങളേയും ക്രൂലങ്കഷമായി പരിശോധിക്കണം. ഒന്നുംതന്നെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാതെ പോയിഎന്നു വരരുതു്. ഹൃദയത്തിൻെറ കോണുകളിലും ഉള്ളറകളിലും നോട്ടംചെല്ലണം. ഇതിനുവേണ്ടിയാണു മററെല്ലാ കാൎയ്യങ്ങളിലുംനിന്നു ഈ ദിവസംഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. ഈ പരിശോധന ശരിയായി നടത്താത്തപക്ഷം രക്ഷാകരമായ ഈ സുദിനം ഒരു നല്ല ഭാഗമെങ്കിലും നമുക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്നു പറയേണ്ടിവരും. ഈ പരിശോധനസമയത്തു ആണ്ടുമുഴുവൻ ധ്യാനത്തിലും മററും ജീവിത നവീകരണത്തിനുവേണ്ടിചെയ്ത നിശ്ചയങ്ങളും വായിച്ചു അവയെ എങ്ങനെനിറവേററിഎന്നു പരിശോധിക്കുകയും, ഈ മാസത്തെ പരിശോധനാഫലത്തെ കഴിഞ്ഞ മാസത്തേതിനോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി പുരോഗമനമോ അധോഗതിയൊ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതെന്നു നോക്കി ന്യൂനതകൾ വന്നുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മനസ്തപിച്ചു ദൈവത്തോടു ക്ഷമാപണം ചെയ്യുകയും, അടുത്ത മാസത്തേക്കു ആവശ്യമായ പ്രായോഗിക നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്യുകയും വേണം. പ്രതിജ്ഞകൾ വിശദവും പ്രത്യേകവും തല്ക്കാലാവശ്യങ്ങൾക്കു പററിയവയും ആയിരിക്കുന്നതിനു നോ

ക്കണം. ഈ സമയത്തുതന്നെ അടുത്ത മാസത്തേക്കുള്ള പ്രത്യേക ആത്മശോധനയുടെ വിഷയം നിശ്ചയിക്കുന്നതും നന്നായിരിക്കും. അതു കഴിഞ്ഞ മാസങ്ങളിലേതുതന്നെയൊ വേറൊന്നൊ ആകാം. ഈ ആത്മശോധനയിലാണു അതു തീൎച്ചയാക്കേണ്ടതെന്നുമാത്രം.

ഇന്നു വിശേഷവിധിയായി ഹൃദയത്തെ സ്പൎശിച്ച ചിന്തകളും ദൈവം നൽകിയ വെളിവുകളും അവയുടെ വെളിച്ചത്തു് ചെയ്ത നല്ല നിശ്ചയങ്ങളും ഈ ആത്മശോധന കഴിഞ്ഞു ആത്മകാൎയ്യം കുറിക്കുന്ന ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതു് വളരെ നന്നാണു്.

ഉച്ചകഴിഞ്ഞു സൌകൎയ്യമുള്ള ഒരു സമയത്തു് അരമണിക്കൂർ മരണത്തിനൊരുങ്ങുന്നതിനു വിനിയോഗിക്കണം. (വൈകിട്ടത്തെ ധ്യാനസമയം ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്) അതിനുള്ള ക്രമം ഇതിന്റെ അവസാനത്തിൽ ചേൎത്തിട്ടുണ്ടു.

ഇതുവലിയ ഒരനുഗ്രഹം ലഭിച്ചതിനു ദൈവത്തോടു കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കാതെ ഈ ദിവസം അവസാനിപ്പിക്കരുതു്. അതുകൊണ്ടു ദൈവം നൽകിയ പ്രത്യേക സഹായങ്ങൾക്കു സ്തോത്രം ചെയ്യുകയും അടുത്തമാസം കൂടുതൽ ഭക്തിതീക്ഷ്ണതയോടുകൂടി കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സഹായം അപേക്ഷിക്കയും ചെയ്യണം. കൂടാതെ അടുത്ത മാസത്തേക്കു മാതാവിന്റെയുംമററും സഹായങ്ങളും ആശിസ്സുകളും അപേക്ഷിച്ചു ഈ മാസധ്യാനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതു് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

V പ്രതിമാസാത്മശോധന.

തൂങ്ങപ്പെട്ടരൂപത്തിന്റെ മുമ്പിൽ മുട്ടുകുത്തി പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയുംമററും സഹായം അപേക്ഷിക്കയും സ്വസ്നേഹത്താൽ വഞ്ചിതനാകാതെ സ്വന്ത ആത്മസ്ഥി

തിഉള്ളതു ഉള്ളതുപോലെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനുവേണ്ട അനുഗ്രഹം യാചിക്കുകയും ചെയ്യുക. ആദ്യംതന്നെ താഴെ കാണുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കു ഉത്തരം പറയുക. ഞാൻ ആരാണു്? എവിടെ നിന്നുണ്ടായി? എങ്ങിനെ ഉണ്ടായി? എന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യം എന്തു്? ദൈവം എന്നിൽനിന്നു പ്രത്യേകമായി എന്താവശ്യപ്പെടുന്നു? എന്നെ ദൈവം സന്ന്യാസാന്തസിലേക്കു വിളിക്കുകയും അനവധി വിശേഷാനുഗ്രഹങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തതെന്തിനു? എല്ലാംകൊണ്ടും എന്നിൽനിന്നു പൊതുവായുള്ളതിനു പുറമെ അഥവാ വിശേഷവിധിയായി അവിടുന്നു എന്തോ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ടു. ആണ്ടുമുഴുവൻ ധ്യാനത്തിൽ ദൈവം അതു എന്നെ കാണിച്ചു തന്നിട്ടുള്ളതാണു ഇപ്പോൾ വീണ്ടും കാണുന്നുമുണ്ടു. ഈ ലക്ഷ്യത്തിനു അനുയോജ്യമായ ജീവിതമാണൊ ഞാൻ ഇപ്പോൾ നയിക്കുന്നതു്.

ഇതറിയുന്നതിനും താഴെകാണുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കു ശരിയായ ഉത്തരം നിത്യവിധികർത്താവായ മിശിഹായുടെ മുൻപിൽ കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. വിധിയുടെ ദിവസത്തിൽ അനുകൂലമായ വിധി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്നു നീ നിന്നെത്തന്നെ നിഷ്പക്ഷമായി ക്രൂശിതരൂപത്തിന്റെ മുൻപിൽ വിധിക്കുക.

മാസാത്മശോധനയ്ക്കു വിഷയങ്ങൾ.

I ദൈവം, ദൈവവിളി, പ്രത്യേക ജോലി ആദിയായവ.

1) ദൈവമാണൊ എൻെറ ചിന്തയുടേയും സംസാരത്തിൻേറയും പ്രധാന വിഷയം? 2) ദൈവത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമാണു ഞാൻ ജീവിക്കുന്നതും പ്രവൎത്തിക്കുന്നതും എന്നു നിഷ്കപടമായി എനിക്കു പറയാമൊ? 3) ദൈവസ്തുതി വൎദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നു തീവ്രമായ ആഗ്രഹം എനിക്കുണ്ടൊ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യുന്നു? 4) എല്ലാവരും ദൈവത്തെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അറിഞ്ഞു സ്നേഹിക്കണമെന്നുള്ളതു മാത്രമാണൊ എൻെറ പ്രാൎത്ഥനകളുടേയും പ്രവൎത്തനങ്ങളുടേയും പരമമായ ലക്ഷ്യം? 5) ദൈവത്തെക്കുറിച്ചും ദൈവകാൎയ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ദിവസത്തിൽ എത്രപ്രാവശ്യം ഞാൻ സംസാരിക്കുന്നുണ്ട്? അതിനുള്ള അവസരങ്ങളെല്ലാം ഫലിപ്പിക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) ഏകദേശം എത്രപ്രാവശ്യം ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിൽ ദൈവത്തൊടുള്ള സ്നേഹപ്രകരണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട്? 7) പ്രസാദവരം വഴിയായി ആത്മാവിൽ വസിക്കുന്ന ദൈവത്തെ പ്രത്യേകം ഓൎക്കുന്നുണ്ടൊ? എത്രപ്രാവശ്യം? അതിനുപയോഗിക്കുന്ന മാൎഗ്ഗങ്ങൾ ഏവ? 8) ബാഹ്യപ്രവൎത്തനങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക വിജയത്തിലുള്ള താല്പൎയ്യം നിമിത്തം ദൈവത്തേയും തൻെറ താല്പൎയ്യങ്ങളേയും വിസ്മരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 9) ജോലികളിൽ അധികം മുഴുകിപ്പോകുന്നുണ്ടൊ? 10) ഞാൻ എന്തിനാണു സന്യാസ സഭയിൽ പ്രവേശിച്ചതെന്നു നന്നായി അറിയാമൊ? 11) എൻെറ ജീവിതാവസ്ഥയുടെ ചുമതലകളെ എല്ലാം പഠിച്ചു അനുവൎത്തിക്കുന്നു

ണ്ടോ? 12) ദൈവവിളിയെ ഞാൻ വേണ്ടത്ര മതിക്കുക യും അതിനെക്കുറിച്ചു നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 13) പുണ്യാഭിവൃദ്ധിയാണോ എന്റെ സർവ്വപ്രധാനമായ ശ്രദ്ധാവിഷയം? 14) ന്യൂനതകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിലും പുണ്യാഭിവൃദ്ധിയിലും എനിക്ക് ഇപ്പോഴുള്ള മനസ്ഥിതിയും ആശയഗതികളും നവസന്യാസകാലത്തേതുതന്നെയൊ? 15) വിവിധ പുണ്യങ്ങളിൽ ഞാൻ എന്തു അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്? 16) എന്റെ വിശ്വാസം ജീവനുള്ളതാണോ? ഞാൻ വിശ്വാസംകൊണ്ടു ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറയാമൊ? വിശ്വാസത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തികളെനിലുണ്ടോ? 17) ദൈവത്തിലുള്ള എന്റെ ശരണം എങ്ങിനെയുള്ളതാണു?

18) ദൈവത്തെ എല്ലാററിലും ഉപരിയായി സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു പറയാമൊ? എന്റെ ജീവിതത്തിന്റേയും പ്രവൃത്തികളുടെയും മുഖാന്തരം ദൈവസ്നേഹമാണൊ? സൃഷ്ടികളിൽ ഏതിനോടെങ്കിലും ക്രമാതീതപക്ഷം എന്നിലുണ്ടോ? 19) സാരമില്ലെന്നു വിചാരിച്ചു പല തെററുകളും ഞാൻ ചെയ്യുന്നില്ലയൊ? 20) അല്പ പാപങ്ങളേയും ഞാൻ സാക്ഷാൽ വെറുക്കുന്നുണ്ടോ? 21) അവയിൽനിന്നൊഴിയുന്നതിനു എന്തു ശ്രമം ചെയ്യുന്നു? 22) ഘനതര പാപത്തിനുള്ള അവസരങ്ങളെ ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഇങ്ങിനെയുള്ള അവസരങ്ങളെ കഥവെക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? 23) എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ദൈവതിരുമനസ്സിനോടു പൂർണ്ണമായി ഞാൻ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ 24) ഈ വിഷയത്തിൽ എപ്പോഴാണു കൂടുതൽ വിഷമം തോന്നുന്നതു്? കാരണമെന്തു്? 25) എന്നെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്ന ജോലി എന്റെ പുണ്യപൂർണ്ണതയ്ക്കും ദൈവസ്തുതിക്കുമുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം മാത്രമാണെന്നു വിശ്വാസമുണ്ടോ? അങ്ങനെതന്നെ അതു ക്കിത്തീക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? ഫലമെന്തു്? 26) ജോലിയിൽമടിയനായിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?

ഉത്സാഹമില്ലാതെ വീഴ്ചവരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ? ജോലി വലിയതല്ലെന്നു സങ്കടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ചെറിയ ജോലിയെന്നാന്യായത്താൽ കഥവയ്ക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?

II ദാരിദ്ര്യം.

1) ദാരിദ്ര്യവ്രതത്തെ ലംഘിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) അനുവാദംകൂടാതെ എന്തെങ്കിലും സൂക്ഷിക്കുകയൊ ഉപയോഗിക്കുകയൊ കൊടുക്കുകയൊ വാങ്ങുകയൊ മററൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 3) ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനോടു എനിക്കു ക്രമരഹിതമായപക്ഷം തോന്നുന്നുണ്ടോ? എല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാണൊ? കൈവശമുള്ളവയിൽ പ്രത്യേകം ചില സാധനങ്ങൾ എടുത്തു പരിശോധിക്കുക. 4) എന്റെ പക്കൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടു? അവയെല്ലാം ആവശ്യമാണൊ? ഇവയിൽ ചിലതെങ്കിലും ഇല്ലാതെ കഴിയാൻ പാടില്ലേ? 5) ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, പുസ്തകങ്ങൾ, മററുപയോഗ സാമാനങ്ങൾ ഇവയിൽ പ്രത്യേകത വല്ലതും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ? കാരണം? തൂങ്ങപ്പെട്ട രൂപത്തിന്റെ മുൻപിൽ പരി. ന്യായപ്രമാണം വായിച്ചു സ്വന്തസ്ഥിതി പരിശോധിക്കുക. 6) ആവശ്യമുള്ളതുപോലും കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ ഉള്ള മന:സ്ഥിതി എന്തു്? സന്തോഷമൊ? ദുഃഖമൊ? 7) ആശ്രമവസ്തുക്കളെ വേണ്ടതുപോലെ സൂക്ഷിക്കാതെ കേടു വരുത്തുകയൊ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 8) അനുവാദത്തോടുകൂടെയെങ്കിലും അനാവശ്യചെലവു ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 9) ദാരിദ്ര്യത്തെ അമ്മയെപ്പോലെ സ്നേഹിക്കുകയും അതിന്റെ ഫലങ്ങളെ സന്തോഷത്തോടുകൂടെ സഹിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 10) ഏററം നല്ലതു് എനിക്കു കിട്ടണമെന്നാഗ്രഹിക്കയും തിരിഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

III കന്യാവ്രതം.

1) കന്യാവ്രതത്തെ ഞാൻ എത്ര കാര്യമായി കരുതുന്നു? 2) ഈ വിഷയത്തിൽ അപകടങ്ങളെ ഞാൻ വേണ്ടത്ര ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടോ? 3) എന്റെ രൂപീകരണങ്ങളേയും ചാച്ചിലുകളെയും ആഗ്രഹങ്ങളേയും വിചാരങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നുണ്ടോ? അനുചിതമായവയെ തടയുവാൻ എത്ര സൂക്ഷമാണു ഞാൻ ചെയ്യുന്നത്? അവയെ വന്നാലുടനെ തള്ളിക്കളയുന്നുണ്ടോ? എങ്ങിനെ? 4) കണ്ണടക്കം ശരിയായി കാക്കുന്നുണ്ടോ? പ്രത്യേകം യാത്രയിൽ? 5) ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ദുർവിചാരങ്ങൾക്കൊ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കൊ കാരണമാകത്തക്ക വിഷയങ്ങളെ നോക്കാറുണ്ടോ? 6) യാദൃശ്ചികമായിപോലും കാണുന്നതിനിടവരാതിരിക്കത്തക്ക സൂക്ഷമുണ്ടോ? ഉടനെ കണ്ണു തിരിച്ചുകളയുന്നുണ്ടോ? ഈ വിഷയത്തിൽ എന്റെ മനസ്സാക്ഷിയെ കലക്കത്തക്കതായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? 7) ആരോടെങ്കിലും പ്രത്യേകസ്നേഹമുണ്ടോ? മററുള്ളവരോടുള്ള എന്റെ സ്നേഹം സ്വഭാവാതീതമൊ അതോ വെറും സ്വാഭാവികമൊ? സ്വാഭാവികസ്നേഹത്തെ ജയിക്കുന്നതിനു എന്തു ശ്രമം ചെയ്യുന്നുണ്ട്? അതിസ്വാഭാവിക സ്നേഹംപോലും ക്രമേണ സ്വാഭാവികമായി തീരിതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 8) ഞാൻ മനസ്സിലും ഹൃദയത്തിലും ശരീരത്തിലും ശുദ്ധതയുള്ളവനാണൊ? ഈ കാര്യത്തിൽ വേണ്ടത്ര ഭയവും സൂക്ഷവും എനിക്കുണ്ടോ? 9) എന്റെ വിചാരം, ഹൃദയം, പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവയെഞാൻ എങ്ങനെ ഇതേവരെ നിയന്ത്രിച്ചു? 10) എന്റെ സംഭാഷണങ്ങൾ, വായനകൾ, നോട്ടങ്ങൾ മുതലായവയിൽ വിപൽക്കരമായ ജിജ്ഞാസക്കു ഞാൻ ഇടകൊടുക്കുന്നില്ലേ? 11) അന്യവർഗ്ഗക്കാരുമായുള്ള എന്റെ പെരുമാററം മുഴവൻ തക്ക ആവശ്യത്താലാണൊ?

അതിൻെറ സ്ഥലം, സമയം, വിധം, സമയദൈർഘ്യം ആദിയായവയിൽ എന്തെങ്കിലും ന്യൂനത ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടൊ? അതു എപ്പോഴും മതിയായ വിവേകത്തോടുകൂടെയാണൊ നിൎവ്വഹിക്കുന്നതു്? കുട്ടികളേയുംമററും തക്ക ആവശ്യംകൂടാതെ സ്പൎശിക്കുന്നുണ്ടൊ? ഈ വിഷയം സംബന്ധിച്ചു വേണ്ടതെല്ലാം നിഷ്കപടമായി ആത്മപിതാവിനോടു പറയുന്നുണ്ടൊ?

IV കീഴ്‌വഴക്കം-ക്രമാനുഷ്ഠാനം.

1) എൻെറ കീഴ്‌വഴക്കം പരിപൂൎണ്ണമാണൊ? സ്വാഭാവികമൊ അതിസ്വാഭാവികമൊ? 2) മനസ്സിനേയും ബുദ്ധിയേയും കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നുണ്ടൊ? അതുടനടി ഉള്ളതൊ? 3) മേലധികാരികളിൽ ദൈവത്തെ കാണുന്നതിനു എപ്പോഴും സാധിക്കുന്നുണ്ടൊ? അവരെ സ്നേഹിക്കയും ബഹുമാനിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? അവരുടെ നിശ്ചയങ്ങളെ ദൂഷ്യമായി വിമൎശിക്കുകയൊ അവയെക്കുറിച്ചു പിറുപിറുക്കയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? അവരുടെ നിശ്ചയങ്ങളെ സ്വന്തമെന്നപോലെയുള്ള താല്പൎയ്യത്തോടുകൂടെയാണൊ അനുവൎത്തിക്കുന്നതു്? 4) സഭാനിയമങ്ങളും ക്രമങ്ങളും അന്യൂനമായി പാലിക്കുന്നുണ്ടൊ? 5) മണിയുടെ ആഹ്വാനത്തെ അനുസരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) രാവിലെ എഴുന്നേല്ക്കുന്നതിനു വേണ്ടത്ര ഉത്സാഹമുണ്ടൊ? 7) ഓരോ കൂട്ട ക്രമങ്ങൾക്കുള്ള അടയാളം കേട്ടാലുടനെ ജാഗ്രതയോടുകൂടി അതിനുവന്നു കൂടുന്നുണ്ടൊ? ഉടനെ വന്നുകൂടത്തക്കവണ്ണം മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 8) തക്കതായ ആവശ്യംകൂടാതെ കൂട്ടത്തിൽനിന്നു പോകുകയോ, കൂടാതിരിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? ഓരോ കൂട്ട ക്രമവും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമെടുത്തു പരിശോധിച്ചു നോക്കുക. ഏതു കാരണത്താൽ ഒഴിയുന്നു? ഈ

കാരണം തക്കതുതന്നെയൊ? 9) പള്ളി, പ്രാത്ഥനമുറി, ഊട്ടുമുറി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളെല്ലാം യാതൊരു ന്യൂനതയുമില്ലാതെ അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) സാളയിൽ സ്തുതിപറയുക, കൈസ്തപ്പുളാരയുടെ അടിയിൽവച്ചു നടക്കുക, ത്രിതപസ്തുതി മുതലായതിനു അംഗാധാചാരം ചെയ്യുക, പ്രാത്ഥന കഴിഞ്ഞു നിലം മുത്തുക തുടങ്ങിയ ചെറിയകാര്യങ്ങൾ വേണ്ടതുമതിക്കയും സ്നേഹിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? അവയുടെ അനുസരണത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ ഏതുവിധം? നമ്മുടെ നിയമവും ക്രമങ്ങളും ഓരോന്നും എടുത്തുനോക്കുക. 11) പള്ളി ക്രമങ്ങളെല്ലാം അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? ദിവ്യപൂജാനുഷ്ഠാന വിധികൾ എല്ലാം സൂക്ഷ്മമായി പാലിക്കുന്നുണ്ടോ? 12) ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ നിശ്ചയമനുസരിച്ചു എവിടെ താമസിക്കുന്നതിനും, ഏതുജോലി ചെയ്യുന്നതിനും, എങ്ങനെചെയ്യുന്നതിനും തയ്യാറാണൊ? 13) മേലധികാരികളെപ്പററിയുള്ള ദൂഷ്യവിമശനങ്ങളുംമററും കേട്ടു സന്തോഷിക്കുകയൊ അവയിൽ പങ്കെടുക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? എൻേറയൊ മററുള്ളവരുടേയൊ മനസ്സിൽ അവരെപ്പററിയുള്ള ബഹുമാനം അല്പമെങ്കിലും കുറയ്ക്കത്തക്കതായി എന്തെങ്കിലും പറയുന്നുണ്ടോ? 14) അവരോടു പരമാത്ഥതയും നിഷ്കപടതയും മനോവിശ്വാസവുമുണ്ടോ? 15) എൻെറ പ്രതിദിന ജീവിതത്തിനു ഒരു കാര്യപരിപാടി ഉണ്ടോ? അതനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ?

V ഏകാന്തത-മൌനം.

1) ഏകാന്തതയും മൌനവും ഞാൻ അന്യൂനമായി കാക്കുന്നുണ്ടോ? 2) തക്ക ആവശ്യംകൂടാതെ മുറിയിൽനിന്നു പുറത്തുപോകയും അവിടവിടെ ചുററിനടക്കുകയും ചെയ്യുന്നില്ലേ? 3) ചെറിയ മിണ്ടടക്കസമയത്തു മനഃ

പൂർവ്വം സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 4) അനുവാദമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തൊ അനുവാദമില്ലാത്ത ആളുകളോടൊ സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 5) വേലക്കാരോടുതന്നെയായിരുന്നാലും ആവശ്യം നിമിത്തം മാത്രമാണോ ഞാൻ സംസാരിച്ചിട്ടുള്ളതു്? 6) ഞാൻ ആശ്രമത്തിനു പുറത്തുപോകുന്നതെല്ലാം തക്ക ആവശ്യം നിമിത്തമാണൊ? ചില യാത്രകൾ ഒഴിച്ചുവക്കാവുന്നവയല്ലായിരുന്നൊ? 7) തക്ക ആവശ്യംകൂടാതെ സംബന്ധികളെ കാണുന്നതിനുംമററും ആഗ്രഹിക്കയും അതിനായി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? ഈ വിഷയത്തിൽ എന്റെ മനഃസ്ഥിതി മുഴുവൻ സന്യാസോചിതമാണെന്നു പറയാമൊ? 8) സംബന്ധക്കാരുടെ കാൎയ്യങ്ങളിൽ ഇടപെട്ടിട്ടുണ്ടോ? 9) പ്രസംഗം, ധ്യാനം മുതലായ വൈദിക പ്രവൃത്തികൾക്കായിരുന്നാലും, നമ്മുടെ അരൂപിക്കു ചേരാത്തവിധത്തിൽ താല്പൎയ്യപ്പെടുകയും അതിനായി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? 10) യാത്രയിലുള്ള എന്റെ നടപടികളും സംസാരവും മററുള്ളവൎക്കു മാതൃകാപരമായിരുന്നൊ? 11) സഭയുടെ ആഭ്യന്തരകാൎയ്യങ്ങൾ മററുള്ളവരോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? 12) ഒരാശ്രമത്തിലെ കാൎയ്യങ്ങൾ അനാവശ്യമായി മററുസ്ഥലത്തുചെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? 13) സംസാരത്തിലുള്ള എന്റെ അശ്രദ്ധനിമിത്തം സഭയെക്കുറിച്ചു മോശമായ അഭിപ്രായം ജനിക്കുന്നതിന്നിടയായിട്ടുണ്ടോ?

VI എളിമ.

1) ഞാൻ എന്നെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കീട്ടുണ്ടോ? 2) ഞാൻ മററുള്ളവരെക്കാൾ നല്ലവനാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നുണ്ടോ? 3) സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതിനും മതിക്കപ്പെടുന്നതിനും ആഗ്രഹമുണ്ടോ? 4) ഉയൎന്ന സ്ഥാനങ്ങളെ ജോലികളെ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 5) സ്വന്ത

സാമത്ഥ്യവും ഗുണങ്ങളും മററുള്ളവരെ കാണിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) അറിയപ്പെടുന്നതിനൊ ഒളിക്കപ്പെട്ടു ജീവിതം കഴിക്കുന്നതിനൊ ആഗ്രഹം? 7) ആത്മപ്രശംസാപരമായി സംസാരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 8) മററുള്ളവരിൽനിന്നുള്ള സ്തുതിനേടുകയൊ അതിനായി എന്തെങ്കിലും പറയുകയൊ പ്രവൎത്തിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 9) മനുഷ്യതൃപ്തിക്കുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 10) വിസ്മരിക്കപ്പെടുന്നതിൽ സന്തോഷമൊ ദുഃഖമൊ? 11) നടപടികളിലും പെരുമാററത്തിലും അഹങ്കാരം ഉണ്ടാകുന്നില്ലയൊ? 12) എന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെ സംസാരിക്കുകയും തന്നാത്താൻ ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ശീലം എനിക്കില്ലയൊ? 13) കുററപ്പാടു മൌനമായും സന്തോഷത്തോടും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 14) സ്വന്ത കുററങ്ങൾ ശ്രേഷ്ഠന്മാരും മററുള്ളവരും ഓപ്പിച്ചുതരുന്നതു് സന്തോഷമാണൊ? അതിനു അവൎക്കു സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്നുണ്ടൊ? 15) ആശിച്ചതുപോലെ പരിശ്രമങ്ങളിൽ വിജയം കാണാത്തപ്പോൾ മനസ്സിടിവും കലക്കവും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടൊ? ദൈവസ്തുതിയെക്കുറിച്ചുള്ള താല്പൎയ്യമൊ സ്വന്ത മാനക്കേടിലുള്ള സങ്കടമൊ ഇതിനു കാരണം? 16) സഭയിൽ നടപ്പുള്ള അടിച്ചുവാരൽ മുതലായ എളിമപ്രവൃത്തികൾ താല്പൎയ്യമായി ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 17) മററു എളിമപ്രകരണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 18) ദൈവതിരുമുൻപിലും മനുഷ്യരുടെ മുൻപിലും തന്നാത്താൻ താഴ്ത്തുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങളെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടൊ? 19) എന്റെ ചുമതല നിൎവ്വഹണത്തിൽ മനുഷ്യമുഖം നോക്കി പ്രവൎത്തിക്കുന്നില്ലയൊ?

VII ആശയടക്കം.

1) എൻെറ ആശാപാശങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ വേണ്ടത്ര ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടൊ? 2) തന്നെത്താൻ ജയിക്കുന്നതിനും ദുർവ്വാസനകൾക്കു വിരോധമായി പ്രവൎത്തിക്കുന്നതിനും നല്ലഒരുക്കമൊണ്ടൊ? എത്രകണ്ടു അഭിവൃദ്ധി ഈ വിഷയത്തിലുണ്ട്? 3) എന്നോടുതന്നെ ബലം ചെയ്യുന്നതിനൊ മററുള്ളവരോടു ബലം ചെയ്യുന്നതിനൊ, ഏതിനാണു കൂടുതൽ താല്പൎയ്യം? 4) പ്രകൃതിവാസനകൾക്കു വിരോധമായിട്ടുള്ള നിയമങ്ങളെ എങ്ങനെ അനുസരിക്കുന്നു? 5) എൻെറ നടപടികളിലും നോട്ടത്തിലും, ഇരിപ്പിലും, നടപ്പിലും സംസാരത്തിലുമൊക്കെ സന്ന്യാസ അടക്കമൊതുക്കവും വിനയവും വേണ്ടപോലെ കാക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാൎയ്യങ്ങളിൽ കോപവും ക്ഷമകേടും അതൃപ്തിയും കാണിക്കുന്നില്ലേ? 7) സഭയിൽ നടപ്പിലുള്ള തപശ്ചൎയ്യകളും രഹസ്യവും പരസ്യവുമായ പ്രായശ്ചിത്തങ്ങളും വേണ്ടിടത്തോളം ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 8) ആന്തരിക തപസ്സും സ്വാൎത്ഥപൂജയും എത്രത്തോളമുണ്ടു? 9) എൻെറ സ്വഭാവത്തെ നന്നാക്കുവാൻ നിരന്തരമായി പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ടൊ? 10) ആശയടക്കത്തിൻെറ അരുചി എനിക്കുണ്ടെന്നു പറയാമൊ? 11) എൻെറ ശക്തി അനുസരിച്ചുള്ള തപസ്സു ഞാൻ ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും മററുമുള്ള റേഗുലനോമ്പു എവ്വിധം ഞാൻ അനുഷ്ഠിക്കുന്നു? അതിൽനിന്നു ഒഴിവെടുക്കുന്നെങ്കിൽ അതിനു മതിയായ കാരണം എനിക്കുണ്ടൊ? 12) ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ശരീരത്തെ വേദനപ്പെടുത്തുന്നു? 13) ഭക്ഷണത്തിൽ എന്തു് ആശയടക്കം ചെയ്യുന്നു? 14) ദൈവപരിപാലനയനുസരിച്ചു ഉണ്ടാകുന്ന ചൂടു, തണുപ്പു, രോഗം മുതലായവ ആശയടക്ക

ത്തിന്റെയും തപസ്സിന്റെയും അതൃപ്തിയിൽ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടോ?

VIII സഹോദരസ്നേഹം

1) വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയ ഇക്കാര്യത്തിൽ എന്റെ സ്ഥിതി എന്താണ്? എല്ലാവരിലും എല്ലാപ്പോഴും ഈശോയെ വിശ്വാസദൃഷ്ട്യാ ദർശിച്ചു എല്ലാവരേയും ഒരുപോലെ ദൈവത്തെക്കുറിച്ചുമാത്രം സ്നേഹിക്കുകയും കഴിവുള്ള ഉപകാരങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 2) എല്ലാവർക്കും "ഒരു ഹൃദയവും ഒരു ആത്മാവും" എന്നു പറയത്തക്ക യോജിച്ചു പാലിക്കുന്നതിനു ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ കാരണമെന്തു? 3) ചിലരോടു പ്രത്യേക താല്പര്യവും ചിലരോടു വെറുപ്പും കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? 4) മററുള്ളവരുടെ വിജയത്തിൽ ദുഃഖിക്കുന്നുണ്ടോ? 5) മററുള്ളവർക്കുണ്ടാകുന്ന ഗുണത്തിൽ സങ്കടപ്പെടുന്നുണ്ടോ? 6) മററുള്ളവരെ ദുർവ്വിധിചെയ്യുകയൊ അനാവശ്യമായി സംശയിക്കുകയൊ കുററം പറയുകയൊ കുററം പറയുന്നതുകേട്ടു സന്തോഷിക്കുകയൊ അതിനെ അംഗീകരിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 7) കൂട്ടത്തിൽ ഇല്ലാത്തവരെക്കുറിച്ചു എങ്ങനെയാണു സംസാരിക്കുന്നതു? 8) ഉപവിയോടുകൂടി കുററങ്ങൾ ഓർപ്പിച്ചു കൊടുക്കുന്നുണ്ടോ? 9) കൂട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്ന ക്രമക്കേടുകൾ ആവശ്യംപോലെ ശ്രേഷ്ഠന്മാരെ അറിയിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) അനാവശ്യമായി തർക്കിക്കുകയൊ ക്ഷമകേടായി സംസാരിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 11) മററുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള കുറവുകളെ ക്ഷമിക്കുന്നുണ്ടോ? 12) ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഇടച്ചിൽക്കു കാരണം കൊടുക്കുന്നുണ്ടോ? 13) മററുള്ളവരെ സന്മാതൃകകൊണ്ടും പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടും സദുപദേശംകൊണ്ടും നന്നാക്കുന്നതി

ന ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 14) മററുള്ളവരുടെ ആത്മരക്ഷ ക്കും പുണ്യാഭിവൃദ്ധിക്കുമായി ഞാൻ എന്തു ചെയ്യുന്നുണ്ട്? 15) ദീനക്കാൎക്കുവേണ്ട സഹായങ്ങളും ശുശ്രൂഷകളും ചെയ്യുന്നതിന താല്പൎയ്യമുണ്ടോ? അവൎക്കാവശ്യമുള്ള ഏതു ശുശ്രൂഷയ്ക്കും ഞാൻ തയ്യാറാണോ? 16) വേലക്കാരോടും ദരിദ്രരോടും എനിക്കു ദയയും അവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ സഹതാപവും ഉണ്ടോ? 17) എല്ലാവരോടും ഈശോ യെപ്പോലെ സൌമ്യമായിട്ടാണോ ഞാൻ വൎത്തിക്കുന്നതു്? 18) നല്ലവാക്കുകൊണ്ടും കഴിവുള്ള സഹായങ്ങളാലും അ വരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും മിശിഹായുടെ പക്കലേക്കു അവരെ അടുപ്പിക്കുന്നതിനും ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 19) ചുരു ക്കത്തിൽ എല്ലാവൎക്കും എല്ലാമാകുന്നതിന ഞാൻ പരി ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 20) എല്ലാവരും മിശിഹായുടെ ശരീ രാവയവങ്ങളാണെന്നുള്ള ബോധ്യത്തോടുകൂടെയാകണോ വൎത്തിക്കുന്നതു്?

IX ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾ:-

1) എന്റെ ഭക്താഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം വേണ്ടതുപോ ലെയാണോ ഞാൻ നിൎവ്വഹിക്കുന്നതു്? അവയിൽ അശ്ര ദ്ധയുണ്ടോ? അവയ്ക്കു ആവശ്യമായ സമയംമുഴുവൻ കൊ ടുക്കുന്നുണ്ടോ? 2) പ്രതിദിന ധ്യാനത്തിന്റെ വിഷ യം ആസ്ഥപ്പാടിന്റെ സമയത്തു് വായിച്ചു ഒരുങ്ങുന്നു ണ്ടോ? ധ്യാനസമയത്തു അതിന്റെ ക്രമങ്ങളെല്ലാം അ നുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? ധ്യാനം കഴിഞ്ഞുള്ള ധ്യാനാത്മ ശോധന നടത്തുന്നുണ്ടോ? ധ്യാനത്തിൽനിന്നും എന്തുഫ ലം എടുക്കുന്നു? 3) യാത്രയിലും ആത്മരക്ഷക്കായുള്ള ജോലികൾക്കായി ആശ്രമത്തിന പുറത്തു താമസിക്കു മ്പോഴും ധ്യാനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 4) ആശ്രമത്തി ലായിരിക്കുമ്പോൾ കൂട്ടത്തോടുകൂടി ധ്യാനിക്കാൻ സാധി

ക്കാതെവന്നാൽ വേറൊരു സമയത്തു ധ്യാനം കഴിക്കുന്നു
ണ്ടോ? 5) ആത്മശോധന പൊതുവായിട്ടുള്ളതും പ്ര
ത്യേകമായിട്ടുള്ളതും ശരിയായി നടത്തുന്നുണ്ടോ? 6) പ്ര
ത്യേകാത്മശോധനയുടെ വിഷയം എന്താണു? എന്തഭിവൃ
ദ്ധിയുണ്ട്? ജയാപജയങ്ങൾ നോട്ടുപുസ്തകത്തിൽ കുറിച്ചി
ടുന്നുണ്ടോ? 7) ദിവസവും ½ മണിക്കൂറെങ്കിലും ജ്ഞാന
വായനക്കു വിനിയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ? ആത്മാവിന്റെ
ആവശ്യമനുസരിച്ചു നേരത്തെ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള പുസ്ത
കമാണൊ അതോ അപ്പഴപ്പോൾ കയ്യിൽകിട്ടുന്ന പുസ്ത
കമാണൊ വായിക്കുന്നതു്? 8) എങ്ങിനെയാണു കുർബാ
ന കാണുന്നതു്? ആ സമയത്തു എന്താണു ചെയ്യുന്നതു്?
9) ദേവാലയ ശുശ്രൂഷകളിലെല്ലാം ഭക്ത്യാദരപൂർവ്വം സ
ജീവ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ടോ? 10) കൊന്ത, കാനോനിക
ജപംതുടങ്ങിയ വാചക പ്രാർത്ഥനകൾ ഭക്തിപൂർവ്വമാ
ണൊ ജപിക്കുന്നതു്? ധൃതിയായിട്ടോ, ഒരുവശം ചൊ
ല്ലിതീരുന്നതിനുമുമ്പു കയറിയൊ ചൊല്ലുന്നുണ്ടോ? പദ
ങ്ങളൊ പദഭാഗങ്ങളൊ വിട്ടുപോകുന്നുണ്ടോ? 11) പ്രാ
ർത്ഥന ചൊല്ലുന്നതിലുള്ള എന്റെ സ്വരവും രീതിയുംമററും
പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു യോജിച്ചതാണൊ? 12) ദിവ്യപൂജാർപ്പണ
ത്തിനു വേണ്ടവിധം ഒരുങ്ങുന്നുണ്ടോ? 13) ദിവ്യപൂജാർപ്പ
ണത്തിനു എത്ര സമയം എടുക്കുന്നു? അതിലെ ക്രമങ്ങൾ
എങ്ങനെ അനുസരിക്കുന്നു. സ്വരവ്യത്യാസം അനുസരി
ച്ചാണൊ ചൊല്ലുന്നതു്? (ഉയർന്നസ്വരം, താഴ്ന്നസ്വരം,
രഹസ്യത്തിൽ.) 14) ഉപകാരസ്മരണക്കു എത്ര സമയം
എടുക്കുന്നു? 15) ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണങ്ങളുടേയും
പാപസങ്കീർത്തനങ്ങളുടെയും ഫലമെന്തു്? 16) വേണ്ട
പോലെ അവ നിർവ്വഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 17) ആഴ്ചതോറും
പാപസങ്കീർത്തനം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 18) ഒരു ആത്മപി
താവിനെ തിരഞ്ഞെടുത്തു അദ്ദേഹത്തോടു നിരന്തരം
പാപസങ്കീർത്തനം ചെയ്യുകയും ആത്മകാര്യം സംബന്ധി

ച്ച് ആലോചിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 19) വി. കുർബാനയ്ക്കുള്ള വിസീത്ത നന്നായി കഴിക്കുന്നുണ്ടോ? 20) ഉൗട്ടുമുറി നമസ്കാരങ്ങൾ, ത്രികാലജപം മുതലായ ചെറിയ നമസ്കാരങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നുണ്ടോ? 21) വിശേഷാൽ എന്തു ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട്?

X പൊതുജീവിതം.

1) ധ്യാനത്തിന്റെയും സപ്രായുടെയും സമയത്തു കുർബാന ചൊല്ലുന്നതിനുംമററും പോകുന്നുണ്ടോ? അതിനു തക്കതായ ആവശ്യംഉണ്ടോ? 2) നിവൃത്തിയില്ലാത്തപ്പോൾ മാത്രമേ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളോ? പ്രസംഗം തയ്യാറാക്കുക മുതലായ കാര്യങ്ങൾക്കുംമററും കാനോനിക ജപംതുടങ്ങിയ കൂട്ടക്രമങ്ങളിൽനിന്നു ഒഴിവെടുക്കാറുണ്ടോ? ഒരഞ്ചാറു മിനിട്ടിനുവേണ്ടി കൂട്ടത്തിൽ കൂടുന്നതിന്റെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നോ?

XI വിവിധ പുണ്യങ്ങൾ.

1) വിവേകം: 1) പരമാന്ത്യത്തെ സദാ കൺമുമ്പിൽവച്ചു മററുദ്ദേശ്യങ്ങളെ എല്ലാം അതിനു കീഴ്പ്പെടുത്തി അവയ്ക്കു തക്കതായ മാർഗ്ഗങ്ങളെ തെരിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) ഇതു സാധിക്കുന്നതിനു വേണ്ടത്ര ആലോചിക്കുകയും ബുദ്ധിപൂർവ്വം തെരിഞ്ഞെടുക്കുകയും തെരിഞ്ഞെടുത്തതിനെ നന്നായി നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 3) വെറും ലൌകികമൊ, മാനുഷികമൊ ജഡികമൊ ആയ വിവേകത്താൽ നീ നയിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ? 4) നല്ല ഉദ്ദേശ്യങ്ങളാണെങ്കിലും അവയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ സൂത്രവും തട്ടിപ്പും വഞ്ചനയും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? 5) മാർഗ്ഗങ്ങളെ തെരിഞ്ഞെടുക്കുന്നതി

ൽ മുൻവിധിക്കൊ വികാരങ്ങൾക്കൊ നീ അധീനനായി പ്പോകുന്നുണ്ടൊ? 6) ശാന്തമായി ചിന്തിക്കുന്നതിനാൽ ധൃതഗതി വന്നുപോകുന്നുണ്ടൊ? 7) എത്ര ആലോചിച്ചാലും ഒരു തീർമ്മാനത്തിൽ എത്തുവാൻ വയ്യാത്ത പ്രകൃതി നിനക്കുണ്ടൊ? 8) വകതിരിവു, ചിന്താശീലം, മററുള്ളവരോടു ആലോചിക്കുന്നതിനുള്ള സന്നദ്ധത, ദൃഢനിശ്ചയം, ദീർഘദൃഷ്ടി, ശ്രദ്ധ എന്നീ ഗുണങ്ങൾ നിനക്കുണ്ടൊ?

2) നീതി: (Justice) 1) "ആകയാൽ ഓരോരുത്തനും കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും കൊടുത്തുവിട്ടുവിൻ. തലവരി കൊടുക്കേണ്ടവനു തലവരി, ചുങ്കംകൊടുക്കേണ്ടവനു ചുങ്കം, ഭയം കാണിക്കേണ്ടവനു ഭയം, ബഹുമാനം കാണിക്കേണ്ടവനു ബഹുമാനം" (റോമാ. XIII 7.) ഇതാണൊ നിൻെറ ആദർശം? 2) ഓരോരുത്തർക്കും അവനവനു ന്യായമായി ചെല്ലേണ്ടതു കൊടുക്കുന്നുണ്ടൊ? 3) മററുള്ളവരുടെ എന്തെങ്കിലും വസ്തു അന്യായമായി നിൻെറപക്കൽ ഉണ്ടൊ? 4) കൊടുക്കൽവാങ്ങലിൽ നീതിയുടെ പരിധി ലംഘിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടൊ? 5) വേലക്കാർക്കു ന്യായമായ കൂലി കൊടുക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) മററുള്ളവർക്കു ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ മാനക്കേടു വരുത്തീട്ടുണ്ടൊ? 7) ബഹുമാനിക്കേണ്ടവരെ ബഹുമാനിക്കയും സഹായിക്കേണ്ടവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 8) പക്ഷാഭേദം കാണിക്കുന്നുണ്ടൊ? 9) മററുള്ളവരോടു അമിതമായ ദയയൊ കടുപ്പമൊ കാണിക്കുന്നുണ്ടൊ?

3) വേദാചാരം: (Religion) 1) ദൈവത്തിൻെറ പരമാധികാരത്തിനും അനന്ത നന്മക്കും തക്കതായ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ആരാധന വണക്കങ്ങൾ

കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) ആരാധന, നന്ദി, പരിഹാരം, പ്രാത്ഥന ഈ കടമകളെ എങ്ങനെ നിവ്വഹിക്കുന്നു? 3) ദിവ്യപൂജ, കാനോനികജപം, വി. കുർബാനയുടെ ആശീവ്വാദ കമ്മം തുടങ്ങിയ പരസ്യാരാധന ശുശ്രൂഷകളെല്ലാം ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ വണക്കത്തോടും ഭക്തിപൂവ്വവും ഭംഗിയായിട്ടും നടത്തുന്നുണ്ടോ? 4) മേല്പറഞ്ഞ ശുശ്രൂഷകൾ നടത്തുന്നതിൽ ദൈവത്തിന്റെയും തിരുസ്സഭയുടേയും നിയമങ്ങളെ അന്യൂനമായി പാലിക്കുണ്ടോ? 5) ദൈവ സാന്നിദ്ധ്യ സ്മരണയും ബോധനിയന്ത്രണവും വേണ്ടവിധം കാർക്കുന്നുണ്ടോ? 6) പലവിചാരംക്കൂടാതെ ഫലപ്രദമായി ഭക്താഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം നടത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 7) ദൈവസ്തുതി വദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ എന്തു ത്യാഗവും കൈവരിക്കുവാൻ ഒരുക്കമാണോ?

4) അനുസരണം. 1) ന്യായമായ മേലധികാരികൾ പ്രതിനിധികളാണെന്നു വിശ്വസിച്ചു അവരെ അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) തിരുസ്സഭയുടെ കല്പനകളിലും ന. പ. ന്യായപ്രമാണത്തിലും ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ നിശ്ചയങ്ങളിലും ദൈവതിരുമനസ്സിനെ കാണുകയും സ്വന്തമനസ്സും സ്വന്തവിധിയും പൂണ്ണമായി ത്യജിച്ചു സന്തോഷത്തോടുകൂടി അവയെ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 3) നിന്റെ അനുസരണം സ്വഭാവാതീതമാണോ? 4) എല്ലാ ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടേയും എല്ലാ നിശ്ചയങ്ങളിലും ദൈവചിത്തം കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

5) ധൈര്യം: (Fortitude) 1) യാതൊന്നിനേയും മരണത്തെപ്പോലും ഭയപ്പെടാതെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനു ഒരുക്കമാണോ? 2) ഭയത്തിന്റെ വികാരങ്ങളെ ഉടനെ തള്ളിക്കളഞ്ഞുകൊണ്ടും, പുണ്യാഭ്യാസനത്തിന്റേയും പൂണ്ണതയുടേയും വഴിയിലുള്ള

പ്രതിബന്ധങ്ങളേയും വൈഷമ്യങ്ങളേയും വകവെയ്ക്കാ
തെയും ധൈര്യപൂൎവ്വം മുന്നോട്ടുപോകുന്നുണ്ടോ? 3) ദൈ
വം അയക്കുന്ന അപമാനങ്ങളേയും പീഡകളേയും മററു
കുരിശുകളേയും സസന്തോഷം സഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 4)
ക്ലേശങ്ങൾ നമുക്കു നല്ലതാണെന്നു വിശ്വസിച്ചു അവ ഉ
ണ്ടാകുമ്പോൾ ദൈവത്തിനു നന്ദിപറയുന്നുണ്ടോ? 5)
അനുവാദമുള്ളിടത്തോളം പീഡകൾ സഹിക്കണമെ
ന്നൊ അതോ അനുവാദമുള്ളിടത്തോളം സന്തോഷം അ
നുഭവിക്കണമെന്നൊ ആഗ്രഹം? 6) തിന്മയായിട്ടുള്ളതു
പാപം മാത്രമാണെന്നും അതിൽനിന്നു ഒഴിയുന്നതിനും
ഏററം നിസ്സാരകാൎയ്യത്തിൽപോലും ദൈവത്തെ പ്രസാ
ദിപ്പിക്കുന്നതിനും ഐഹികമായ മറേറതു തിന്മയും സഹി
ക്കുന്നതിനും ഒരുക്കമാണൊ? 7) സ്നേഹിതന്മാർ നഷ്ടപ്പെ
ട്ടുമെന്നു പേടിച്ചൊ, മുഖപ്രീതി നിമിത്തമൊ, മനുഷ്യരു
ടെ വിമൎശനവും അവഹേളനവും ഭയന്നൊ ചെയ്യേണ്ട
തൊ ചെയ്യാവുന്നതൊ ആയ നന്മ ഉപേക്ഷിക്കുകയൊ
കൃത്യവിലോപം വരുത്തുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 8) മി
ശിഹാ തൻെറ രഹസ്യ ജീവിതത്തിലും പരസ്യ ജീവിത
ത്തിലും പീഡാനുഭവ ജീവിതത്തിലും കാണിച്ചുതന്ന
ധൈര്യത്തിൻെറ മാതൃക നീ അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? 9) ത
ന്നത്താൻ ജയിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) അരിശത്തിൻേറയും മ
ററു ദുരാശകളുടേയും ഇളക്കങ്ങളെ അടക്കുന്നുണ്ടോ? 11)
പ്രതികൂല സാഹചൎയ്യങ്ങളിൽ കലങ്ങുകയും അനുകൂലമാ
യവയിൽ അമിതമായി സന്തോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
ണ്ടോ? 12) ദൈവസ്തുതിക്കും മററുള്ളവരുടെ ഗുണത്തി
നുംവേണ്ടി എന്തും ചെയ്യുന്നതിനും എന്തും സഹിക്കുന്ന
തിനും സന്നദ്ധനാണൊ? 13) ക്ലേശങ്ങളും ഞെരുക്കങ്ങ
ളും ധൈര്യത്തോടും സന്തോഷത്തോടുംകൂടി സഹിക്കുന്നു
ണ്ടോ? 14) വലിയഭയത്തിനൊ തുനിവിനൊ അധീ
നനാകുന്നുണ്ടോ? 15) മററുള്ളവർ നിന്നെ കുററപ്പെട്ടു

ത്തുകയൊ ദ്വേഷിക്കുകയൊ ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നാത്താൻ ആദരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 16) നിശ്ശബ്ദമായി അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 17) ക്ലേശങ്ങൾ സ്വന്ത പാപങ്ങൾക്ക പരിഹാരമായി ക്ഷമയോടും നല്ല മനസ്സോടും സന്തോഷത്തോടുംകൂടി സഹിക്കുന്നുണ്ടൊ? 18) തന്നത്താൻ ഒന്നും സാധിക്കയില്ലെന്നും ദൈവസഹായത്താൽ എല്ലാം സാധിക്കുമെന്നും ബോദ്ധ്യമാണൊ? 19) പ്രതിബന്ധങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ പേടിക്കാതെ ധൈര്യപൂർവ്വം അവയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ടൊ? 20) മരണത്തെപ്പോലെ ശക്തിയുള്ളതും നമ്മെ സാക്ഷാൽ ധീരന്മാരാക്കുന്നതുമായ ദൈവസ്നേഹംഉണ്ടൊ?

6) മഹാമനസ്കത: (**Magnanimity**) 1) ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയും അയൽക്കാർക്കുവേണ്ടിയും വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു വിശാല ഹൃദയം നിനക്കുണ്ടൊ? 2) എന്തു ത്യാഗവും സഹിച്ചു മററുള്ളവരെ നിസ്വാൎത്ഥമായി സേവിക്കുവാൻ ഒരുക്കമാണൊ? 3) ധനമൊ മാനമൊ, ആരോഗ്യമൊ, ജീവൻതന്നെയൊ നഷ്ടപ്പെട്ടുമെന്നിരുന്നാലും ഭയപ്പെടാതെ ദൈവസ്തുതിക്കും മററുള്ളവരുടെ ഗുണത്തിനുംവേണ്ടി എന്തിനും തയ്യാറാണൊ? 4) പരാജയം പേടിച്ചു ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്ന ഭീരുക്കളുടെ ഗണത്തിൽപെട്ടവനാണൊനീ? 5) നിൻെറ അർഹതനോക്കാതെ എങ്കിലും ദൈവം നിന്നെ ഉയത്തിയിരിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തെ വേണ്ടതു മാനിക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) അതിനു ചേരാത്ത സമ്പ്രദായങ്ങൾ നിന്നിൽ ഉണ്ടൊ? 7) ജയാപജയങ്ങളിൽ സമചിത്തത പാലിക്കുന്നുണ്ടൊ? 8) ഉപകാരം ലഭിച്ചതിനു ഔദാര്യപൂർവ്വം പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 9) മററുള്ളവരോട്ട വിശാലഹൃദയത്തോടെ വൎത്തിക്കുന്നുണ്ടൊ? 10) സ്ഥാനമാനങ്ങളെ ആഗ്രഹിക്കയൊ മായസ്തുതി തേടുകയൊചെയ്യുന്നുണ്ടൊ?

7) മഹൽകാൎയ്യങ്ങൾക്കുള്ള സന്നദ്ധത.

(**Munificence**) 1) ദൈവസ്തുതിക്കും മററുള്ളവരുടെ ഗുണത്തിനുംവേണ്ടി വലിയ കാൎയ്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുമ്പോൾ ധനവ്യയത്തെ ഭയന്നു അതിൽനിന്നു മാറിക്കളയുന്നുണ്ടോ? 2) ദേവാലയങ്ങൾ, ആശുപത്രികൾ, അനാഥശാലകൾ, വിദ്യാലയങ്ങൾ ആദിയായ പൊതു ഗുണത്തിനുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾക്കു വലിയ ധനവ്യയമുണ്ടാകുമ്പോൾ എന്തിനു ഈ വ്യയം എന്നു ചോദിക്കുന്ന സ്വഭാവം നിനക്കുണ്ടോ? 3) ദൈവത്തിന്റെ ഈ വേലകൾക്കു ധാരാളം പണം വ്യയം ചെയ്യുന്നതു് നിനക്കു സന്തോഷമാണോ? 4) ഇവക്കായി പണം ലോഭംകൂടാതെ വ്യയം ചെയ്യുമ്പോൾ ഏററം നന്നായി നമ്മുടെ ധനം നിക്ഷേപിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു എന്നു വിശ്വാസം ഉണ്ടോ? 5) ഇങ്ങിനെയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾക്കു ധാരാളമായി ധൎമ്മസഹായം ചെയ്യുന്നതു് നിനക്കിഷ്ടമാണോ? 6) എല്ലാം നന്നായിരിക്കണം, ദൈവസ്തുതിക്കും മനുഷ്യരുടെ ഗുണത്തിനും കഴിയുന്നത്ര ഉപകരിക്കണം എന്നതിനുപകരം ചെലവു എത്രയും കുറഞ്ഞിരിക്കണമെന്നുമാത്രം കരുതുന്ന ലുബ്ധിനു നീ അധീനനാണോ? 7) അമിതമായ ധനവ്യയം ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവം നിനക്കുണ്ടോ? 8) ശക്തിയിൽ കവിഞ്ഞോ അനാവശ്യമായിട്ടോ വിവേചനമില്ലാതെയൊ ധനവ്യയം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

8) ക്ഷമ: (**Patience**) 1) ശാരീരികവും ആത്മീകവുമായ പീഡകളെ എല്ലാം ദൈവസ്നേഹത്തെപ്രതി ഈശോമിശിഹായോടു യോജിച്ചുകൊണ്ടു സമചിത്തതയോടുകൂടി സഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) പിറുപിറുക്കാതെയും അതൃപ്തി കാണിക്കാതെയും സ്വൎഗ്ഗീയസമ്മാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷയോടുകൂടെയും പീഡ

കളെ ദൈവ തൃക്കരങ്ങളിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടോ? 3) പീഡകൾവഴിയായി ഈശോയോടു കൂടുതൽ അനുരൂപപ്പെടുവാൻ സാധിക്കുന്നതിനാൽ അവയെ സ്നേഹിക്കുകയും സന്തോഷത്തോടുകൂടെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 4) അവയെ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

9) സ്ഥിരത: (Constancy) 1) തളൎന്നുപോകാതെയും അധൈര്യപ്പെടാതെയും അവസാനത്തോളം സഹിക്കുന്നതിനും യുദ്ധം ചെയ്യുന്നതിനും ഒരുക്കമൊണ്ടൊ? ദീൎഘസമരത്തിലും പുണ്യാഭ്യസനത്തിലുള്ള പരിശ്രമത്തിലും മടുപ്പുതോന്നുന്നുണ്ടോ? 3) അതുകൊണ്ടു അയച്ചുവിടുന്നുണ്ടോ? 4) അങ്ങനെ വരാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഈ ജീവിതത്തിൻെറ ഹ്രസ്വതയേയും സമ്മാനത്തിൻെറ നിത്യത്വത്തേയും ഓൎക്കുന്നുണ്ടോ? 5) മുന്നോട്ടു കയറുന്നില്ലെന്നു തോന്നിയാലും മടുക്കാതെ നിരന്തരമായി പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ?

10) അടക്കം: (Temperance) 1) ഐന്ദ്രിക സന്തോഷങ്ങളോടുള്ള ആകൎഷണത്തെ മിതമായ പരിധിയിൽ അടക്കി നിറുത്തുന്നുണ്ടോ? നിശ്ചിതസമയത്തിനുപുറമേ തക്ക ആവശ്യംകൂടാതെയൊ വെറും രസത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമൊ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ? 2) രസത്തിനുവേണ്ടി വിശേഷപദാൎത്ഥങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 3) ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ അളവുകടന്നു പോകുന്നുണ്ടോ? 4) കൊതിയോടുകൂടി ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 5) ഭക്ഷണംകഴിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അത്യാൎത്തി കാണിക്കുന്നുണ്ടോ?

11) ശുദ്ധത: (Chastity) 1) ശുദ്ധതക്കു ചേരാത്തതായ വിചാരങ്ങൾക്കൊ രൂപീകരണങ്ങൾക്കൊ, സംസാരത്തിനൊ, നോട്ടങ്ങൾക്കൊ, വായനക്കൊ, സ്പർശനങ്ങൾക്കൊ, ഇടം കൊടുക്കുന്നുണ്ടൊ? 2) ഈ വിഷയത്തിൽ അല്പമായ സംശയത്തിനുപോലും ഇടവരാത്ത സൂക്ഷമുണ്ടൊ? 3) അപകടങ്ങളെ വേണ്ടത്ര ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടൊ? ഇതരവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവരുമായുള്ള പെരുമാററം മുഴുവൻ അത്യാവശ്യംനിമിത്തം മാത്രമാണൊ? 4) അതിൻെറ പരിധികൾ കടന്നു പോകുന്നുണ്ടൊ? 5) അവരോടുള്ള പെരുമാററത്തിൽ വേണ്ട ഗൌരവവും പതവും കാക്കുന്നുണ്ടൊ? 6) കുട്ടികളോടുള്ള അടുപ്പവും വേണ്ടവിധം നിയന്ത്രിക്കുന്നുണ്ടൊ? 7) അപകടങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പ്രത്യേകം കണ്ണിനെ അടക്കുന്നുണ്ടൊ?

12) എളിമ: (Humility) 1) എൻെറ സ്വന്തസ്ഥിതി ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുന്നുണ്ടൊ? 2) തന്നെത്താൻ കാര്യമായി മതിക്കയും മററുള്ളവരും അങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നാഗ്രഹിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 3) നിന്ദാപമാനങ്ങൾക്കു ഞാൻ അർഹനാണെന്നു കരുതുകയും അവയെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടൊ? 4) എളിമ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിനൊരുക്കമാണൊ? 5) അറിയപ്പെടാതെ കഴിയുന്നതിനു തയ്യാറാണൊ?

13) ശാന്തശീലം: (Meekness) 1) കോപത്തെയും പ്രതികാരേച്ഛയേയും അടക്കുന്നുണ്ടൊ? 2) മററുള്ളവരുടെ ന്യൂനതകളെ വകവെക്കാതെ എല്ലാവരോടും ദയയായി വർത്തിക്കുന്നുണ്ടൊ? 3) എന്നെ എതിർക്കുന്നവരോടു ശാന്തമായും സൗമ്യമായും ആണൊ വർത്തിക്കുന്ന

ത്തു്? 4) കഠിന വാക്കുകൾകൊണ്ടോ ഭാവംകൊണ്ടോ മററുള്ളവരെ വേദനപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? 5) നല്ലവാക്കു കൊണ്ടും ശാന്തമായ പെരുമാററരീതികൊണ്ടും എല്ലാവക്കും എല്ലാമാവുന്നതിന്നു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ?

XII വിവിധ കടമകൾ.

1) ദൈവത്തോടുള്ള കടമകൾ: 1) എങ്ങനെ നിവ്വഹിക്കുന്നു? 2) രാവിലെ എഴുന്നേല്ക്കുന്നതിന്നുള്ള ആദ്യ അടയാളത്തിന്നുതന്നെ ദൈവം നിന്നെ വിളിക്കുന്നു എന്നു വിശ്വസിച്ചു ശീഘ്രത്തിൽ എഴുന്നേല്ക്കുന്നുണ്ടോ? 3) നിൻെറ ആദ്യവിചാരം ദൈവത്തിൻെറ പക്കലേക്കു തിരിക്കുന്നുണ്ടോ?4) പിന്നീടു ദിവസംമുഴുവൻ ഇടവിടാതെ ദൈവസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ വ്യാപരിക്കയുംചെയ്യുന്നതൊക്കെ ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി അവിടുന്നു് ആവശ്യപ്പെടുന്നു എന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടുകൂടി നന്നായി ചെയ്യുന്നതിന്നു താല്പര്യപ്പെടുന്നുണ്ടോ? 5) ഭക്താഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു? 6) നിൻെറ ആശ്രയം മുഴുവൻ ദൈവത്തിലാണോ? 7) അവിടുത്തെ സഹായത്താൽ എല്ലാം സാധിക്കുമെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷ നിനക്കുണ്ടോ? 8) ദൈവത്തെ എന്തുമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നു? 9) അങ്ങേയ്ക്കുവേണ്ടി എന്തും ചെയ്യുന്നതിനും സഹിക്കുന്നതിനും ഒരുക്കമാണോ? 10) ദൈവത്തെ എല്ലാററിലും ഉപരിയായി തന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നതിന്നു പരമാത്ഥമായ ആഗ്രഹമെങ്കിലും ഉണ്ടോ? 11)എല്ലാവരും ദൈവത്തെ അറിഞ്ഞു സ്നേഹിക്കുന്നതിന്നു നീ എന്തു ചെയ്യുന്നു? 12) വല്ല ആളോടൊ വസ്തുവിനോടൊ സ്ഥലത്തോടൊ ജോലിയോടൊ നിനക്കു പ്രത്യേക പക്ഷമുണ്ടോ? 13) ഈശോമിശിഹായുടെ ദിവ്യമാതൃക സദാ കൺമുമ്പാകെവച്ചു്, തന്നെ എല്ലാററിലും

കണ്ടു പഠിക്കുന്നതിനും എല്ലാററിലും തന്നെപ്പോലെ ആകുന്നതിനും നീ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 14) ന. കത്താവു കഴിഞ്ഞാൽ ഏററം അധികം ഭക്തി നീ കാണിക്കുന്നതു പ. ദേവമാതാവിനോടാണോ? 15) വി. യൗസേപ്പുപിതാവിനോടും നിൻെറ കാവൽമാലാഖയോടും നിൻെറ നാമകാരണനായ പുണ്യവാനോടും നിൻെറ സഭാ സ്ഥാപകന്മാരോടും വിശേഷ സ്നേഹവും ഭക്തിയും നിനക്കുണ്ടോ?

2) സഭാമാതാവിനോടുള്ള കടമകളെ എങ്ങിനെ നിർവഹിക്കുന്നു? 1) നീ ചേന്നിരിക്കുന്ന സഭയെ മതിക്കയും സ്നേഹിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 2) നിനക്കു പുണ്യവാനാകുന്നതിനു ഏററം പററിയമാൎഗ്ഗം ഈ സഭയാണെന്ന പൂൎണ്ണബോദ്ധ്യമുണ്ടോ? 3) ഈ സഭയുടെ പ. ന്യായപ്രമാണവും ക്രമങ്ങളും അന്യൂനമായി അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? 4) ഇടക്കിടെ പ: ന്യാ: പ്രമാണവും ക്രമങ്ങളും വായിച്ചു നിന്നെത്തന്നെ പരിശോധിച്ച്, കാണുന്ന തെററുകളെ തിരുത്തുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 5) സഭയിലുള്ള ജോലികൾ ഏററം നിസ്സാരമെന്നു കാണപ്പെടുന്നവപോലും ദൈവം ഏല്പിച്ചതാണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടെ നന്നായി ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 6) സഭയുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കും പൊതു ഗുണത്തിന്നുംവേണ്ടി സ്വന്ത ഇഷ്ടവും സൌകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഒരുക്കമൊണോ? വല്ലൊരു കാര്യത്തിനുവേണ്ടി ആലോചന പറകയൊ കുറിയിടുകയൊ ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രത്യേകസ്നേഹമൊ സ്വന്ത പ്രയോജനമൊ നോക്കാതെ ദൈവസ്തുതിയും സഭയുടെ ഗുണവും ആണൊ നോക്കുന്നതു്? 7) സഭയുടെ സ്വഭാവത്തിനും ചൈതന്യത്തിനും ചേരാത്തതായി ഏതെങ്കിലും നിന്നിലുണ്ടോ? 8) സഭാംഗങ്ങളെ എല്ലാവരെയും ഒരു ശരീരാവയവങ്ങളെപ്പോലെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 9)

സന്ന്യാസസാഹോദര്യത്തിനും യോജിപ്പിനും ഹാനികരമായ പ്രത്യേക സ്നേഹവും ലൌകിക കൂട്ടുകെട്ടും പാലിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) സഭയുടെ പൊതുഗുണത്തിനു നാശകരമായ പ്രത്യേകസ്നേഹം ചില ആളുകളോടൊ സ്ഥലത്തോടൊ ആശ്രമങ്ങളോടൊ നിനക്കുണ്ടോ? 11) ഈ പൈശാചിക ചൈതന്യത്തിന്റെ നിഴലെങ്കിലും നിന്നിലുണ്ടോ? 12) ഇതുകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? സഭയിലുണ്ടാകുന്ന ന്യൂനതകളെ ആവശ്യമില്ലാത്തവരോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? 13) പറയേണ്ടവരോടു പറയുന്നതിനു മടികാണിക്കുന്നുണ്ടോ? 14) നിന്റെ സഭാ മാതാവിനുവേണ്ടി നീ ദിവസവും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ടോ? 15) വിശേഷാൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യുന്നുണ്ടു?

3) നിന്നോടുതന്നെയുള്ള കടമകളെ എങ്ങനെ നിറവേററുന്നു? 1) നീ ദൈവപിതാവിന്റെ മകനും, ഈശോമിശിഹായുടെ സഹോദരനും കൂട്ടവകാശിയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആലയവുമാണെന്നോർത്തു ഇത്ര ഉന്നത സ്ഥാനത്തിനു യോജിച്ചവിധത്തിൽ നടപടികളെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? 2) ഒരു പുണ്യവാനാകുന്നതിനുള്ള തീവ്രമായ ആഗ്രഹവും അതിനൊത്ത ശ്രമവും നിനക്കുണ്ടോ? 3) നിന്റെ സ്ഥിതിക്കുതക്ക അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നതിനും അതിനെ വളർത്തുന്നതിനും എന്തുശ്രമം ചെയ്യുന്നുണ്ടു? ശരീരാരോഗ്യത്തെ വേണ്ടവണ്ണം സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 4) മടിയായി സമയം കളയുന്നുണ്ടോ? 5) സകല നിമിഷങ്ങളും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഉപകാരപ്രദമാക്കുന്നുണ്ടോ? 6) ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിനു ഹാനികരമാംവണ്ണം ജോലികളിൽ മുഴുകിപ്പോകുന്നുണ്ടോ? 7) നിന്നോടുള്ള കടമകളിൽ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ടതു നിന്നെത്തന്നെ ജയിക്കയാണെന്നുള്ള തത്വം അനുസരിച്ചു പ്രവൃത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? 8) നിന്നെത്തന്നെ

ജയിക്കുന്നതിനു ഉത്സാഹം ഉണ്ടോ? ഫലംഎന്തു്? 9) നിന്റെ ജീവിതാവസ്ഥക്കു അനുയോജ്യമായ പുണ്യാഭിവൃദ്ധിയും മറ്റെല്ലാ ഗുണങ്ങളും നീ സമ്പാദിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 10) നീ എന്തുമാത്രം പുരോഗമിച്ചിട്ടുണ്ടു്? 11) സഭയിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടു എത്ര നാളായി? 12) അഭിവൃദ്ധി തൃപ്തികരമാണൊ? അല്ലെങ്കിൽ കാരണമെന്തു്? ഇനി എന്തു ചെയ്യണം?

4) ശ്രേഷ്ഠന്മാരോടുള്ള കടമകൾ എങ്ങനെ? 1) നിന്റെ ശ്രേഷ്ഠന്മാർ ഈശോമിശിഹായുടെ പ്രതിപുരുഷന്മാരാണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടുകൂടി അവരെ സ്നേഹിക്കയും ബഹുമാനിക്കയും അനുസരിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 2) അവരോടു നിനക്കു പൂർണ്ണ മനോവിശ്വാസം ഉണ്ടോ? 3) നിന്റെ സകല കാര്യങ്ങളും അവർ അറിയുന്നതിനു നീ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 4) എല്ലാം പരമാർത്ഥമായി അവരോടു പറയുന്നുണ്ടോ? 5) എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും അവരോടു പൂർണ്ണമായി യോജിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു പറയാമൊ? 6) അവരുടെ കല്പനകൾ മാത്രമല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളുംഅനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ഒരുക്കമാണൊ? 7) അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 8) അവരുടെ നിശ്ചയങ്ങളെ സ്വന്തംപോലെ താല്പര്യമായി നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ? 9) നിനക്കു അവ സ്വാഭാവികമായി ഇഷ്ടമില്ലാത്തതൊ അഭിപ്രായമില്ലാത്തതൊ ആണെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണു ചെയ്യുന്നതു്? 10) മനസ്സിനെ മാത്രമല്ലാ ബുദ്ധിയേക്കൂടെയും ശ്രേഷ്ഠന്റെ ബുദ്ധിയോടു യോജിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? ഫലമെന്തു്? 11) നിന്റെ കുറ്റങ്ങളെ ഓർപ്പിച്ചുതരുമ്പോൾ സന്തോഷത്തോടും നന്ദിയോടുംകൂടെ സ്വീകരിച്ചു തിരുത്തുന്നതിനു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 12) കുറ്റങ്ങളെല്ലാം ഓർപ്പിച്ചു തരുന്നതിനു അവർക്കു സ്വാതന്ത്ര്യംകൊടുക്കുന്നുണ്ടോ?

അതിന്ന അപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 13) ശ്രേഷ്ഠന്മാരെ വിമശിക്കയൊ അവരെക്കുറിച്ചു പിറുപിറുക്കയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 14) ശ്രേഷ്ഠന്മാക്കെതിരായുള്ള സംസാരം ശ്രദ്ധിക്കുകയൊ അതിൽക്കൂട്ടുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 15) അവരുടെ പ്രീതി സമ്പാദിക്കുന്നതിന്നവേണ്ടി മുഖസ്തുതി പറയുന്നുണ്ടോ? 16) മററുള്ളവരുടെ കുററങ്ങൾ അനാവശ്യമായി പറഞ്ഞു അവരെ തെററിധരിപ്പിക്കുവാൻ താല്പയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

5) സഹോദരന്മാരോടുള്ള കടമകൾ ഏങ്ങനെ? 1) യാതൊരു തരവ്യത്യാസവും കൂടാതെ എല്ലാവരെയും മിശിഹായിൽ നീ സ്നേഹിക്കയും ബഹുമാനിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 2) എല്ലാവരും മിശിഹായുടെ ശരീരാവയവങ്ങളും പുത്രൻതമ്പുരാന്റെ സഹോദരന്മാരും പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ വഹിക്കുന്ന സക്രാരികളും ആണെന്നുള്ള വസ്തുതക്കു തക്കസ്നേഹവും വണക്കവും കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? 3) അവരെക്കുറിച്ചു കുററമായും തൃപ്തികേടായും വിചാരിക്കുകയൊ പറയുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 4) അവരിലില്ലാത്ത കുററം ഉണ്ടെന്നു പറകയൊ രഹസ്യകുററം പരസ്യമാക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 5) സഹോദരന്മാരെക്കുറിച്ചു വേണ്ടത്ര ബഹുമാനത്തോടു കൂടിയാണൊ സംസാരിക്കുന്നതു്? 6) കുററംപറയുന്നവരെ കേൾക്കുകയൊ അങ്ങനെയുള്ള സംസാരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ പങ്കെടുക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 7) മററുള്ളവരോടു അനാവശ്യമായി തക്കിക്കയൊ അവരെ കഠിനവാക്കുകൾകൊണ്ടു വേദനപ്പെടുത്തുകയൊ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 8) എല്ലാവരോടും ഒത്തുപോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? 9) മററുള്ളവരോടു കോപവും നീരസവും കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) അവരുടെ സന്തോഷസന്താപങ്ങൾ നിന്റേതുതന്നെയായിരുന്നാലെന്നപോലെ

അതിൽ പങ്കു എടുക്കുന്നുണ്ടോ? 11) മററുള്ളവരെ കഴിയുന്നത്ര സന്തോഷിപ്പിക്കയും ആശ്വസിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 12) പ്രത്യേക സ്നേഹത്തിൽനിന്നും പ്രത്യേക വെറുപ്പിൽനിന്നും സൂക്ഷിച്ചു അകലുന്നുണ്ടോ? 13) നിനക്കു എതിരാണെന്നു കാണപ്പെടുന്നവരെയും ഒരെവിധം സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 14) മററുള്ളവൎക്കു കിട്ടുന്ന ബഹുമാനത്തിൽ നീ സന്തോഷിക്കുന്നുണ്ടോ?

6) കീഴുള്ളവരോടുള്ള കടമകൾ എങ്ങനെ നിറവേററുന്നു? 1) കീഴുള്ളവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനാണു നിന്നെ മേൽസ്ഥാനത്തു വച്ചിരിക്കുന്നതു എന്നോൎക്കുന്നുണ്ടോ? 2) ഏതെങ്കിലുംവിധത്തിൽ നിനക്കു അധീനരായിരിക്കുന്നവരുടെ ആത്മീകവും ശാരീരികവുമായ ഗുണോൽക്കൎഷമാണൊ നിന്റെ ചിന്താവിഷയം? 3) അതിനു നീ എന്തുചെയ്യുന്നു? 4) പാടുള്ളതെല്ലാം ചെയ്യുന്നുഎന്നു പറയാമൊ? 5) അവരെ സ്നേഹിച്ചൊ ഭയപ്പെടുത്തിയൊ ഭരിക്കുന്നതു്? 6) ദയയോടുകൂടി അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെ അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞു സഹായിക്കുന്നുണ്ടോ? 7) ക്ഷമയോടുകൂടെ അവരുടെ സങ്കടങ്ങളെ കേൾക്കുന്നുണ്ടോ? 8) എപ്പോഴും സൌമ്യമായിട്ടാണൊ അവരോടു സംസാരിക്കുന്നതു്? 9) അവൎക്കു വെറുപ്പും സങ്കടവും ജനിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ? 10) അവൎക്കു സാധിച്ചുകൊടുക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ നിഷേധിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അവൎക്കു സന്തോഷമാകത്തക്ക വിധത്തിലാണൊ അതു ചെയ്യുന്നതു്? 11) ശാസിക്കുകയൊ ശിക്ഷിക്കുകയൊ ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ ക്ഷോഭംകൂടാതെ ശാന്തമായിട്ടാണൊ ചെയ്യുന്നതു്? 12) കീഴുള്ളവരുടെ ക്രമക്കേടുകളെ മുഖപ്രീതികൊണ്ടൊ അശ്രദ്ധകൊണ്ടൊ തിരുത്താതിരിക്കുന്നുണ്ടോ? 13) ചെറിയ ക്രമങ്ങൾകൂടെയും

അന്യൂനമായി എല്ലാവരും അനുസരിക്കുന്നതിനു മാതൃക കൊണ്ടും നല്ലവാക്കുകൊണ്ടും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? 14) നിൻെറ കീഴുള്ള ഓരോരുത്തരേയും നല്ലവണ്ണം അറിയാമൊ? 15) ഓരോരുത്തരുടേയും സ്വഭാവവും പ്രാപ്തിയും നന്നായി മനസ്സിലാക്കിയാണൊ അവരെ എന്തെങ്കിലും ജോലി ഏല്പിക്കുന്നതു്? 16) പക്ഷഭേദം കൂടാതെ എല്ലാവരേയും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 17) മുൻവിധിക്കു നീ അധീനനാകുന്നുണ്ടോ? 18) എല്ലാവശവും ശാന്തമായികേട്ടിട്ടു സമാധാനത്തോടെ ആലോചിച്ചശേഷം നിഷ്പക്ഷമായി വിധി പറയുന്നതിനുള്ള പ്രാപ്തി നിനക്കുണ്ടോ? 19) ദീനക്കാരെയും പ്രായംചെന്നവരേയും പ്രത്യേകം അന്വേഷിക്കുന്നുണ്ടോ? 20) രഹസ്യം കാക്കുന്നതിൽവേണ്ട ശ്രദ്ധയുണ്ടോ? 21) നിൻെറ കീഴുള്ള ഓരോരുത്തൎക്കുംവേണ്ടിയും പ്രത്യേകം പ്രാൎത്ഥിക്കുന്നുണ്ടോ?

7) പുറമെയുള്ളവരോടുള്ള കടമകൾ:

1) എല്ലാമനുഷ്യൎക്കും നന്മയുണ്ടാകണമെന്നാഗ്രഹിക്കയും അഭപേക്ഷിക്കയും പാടുള്ളതു ചെയ്തുകൊടുക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? 2) സകല മനുഷ്യരും ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കയും സേവിക്കയും ചെയ്തു ഭാഗ്യവാന്മാരാകണമെന്നു് നിഷ്കപടമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? 3) അതിനുവേണ്ടി എന്തു ചെയ്യുന്നു? 4) ലൌകിക മനുഷ്യരുമായി ഇടപെട്ടിട്ടു അവരെ ആദ്ധ്യാത്മിക മനുഷ്യരാക്കുന്നതിനുപകരം നീ ലൗകീകനായി പോകുന്നുണ്ടോ? 5) ലൌകീകാശയങ്ങൾ നിന്നിൽ സ്ഥലംപിടിക്കുന്നുണ്ടോ? 6) അനാവശ്യമായൊ വേണ്ട അനുവാദംകൂടാതെയൊ പുറമെയുള്ളവരോടു സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 7) ലൌകീകരോടു നന്നാ ചുരുക്കമെ സംസാരിക്കാവൂ; ഇതും അവരുടെ ആത്മരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയായിരിക്കണമെന്നുള്ള ന. അമ്മത്രേസ്യാ

യുടെ ഉപദേശം നീ കൃത്യമായി അനുസരിക്കുന്നുണ്ടോ? 8) വചനങ്ങളാൽ എന്നതിനെക്കാൾ പ്രവൃത്തികളെ കൊണ്ടാണൊ നീ അന്യരെ പഠിപ്പിക്കുന്നതു? 9) നിന്നോടു ഇടപെടുന്ന ലൌകീകർ ദൈവസ്നേഹത്താൽ എരിഞ്ഞുകൊണ്ടു നിൻെറപക്കൽനിന്നു പോകുന്നു എന്നു വിചാരിക്കാമൊ? 10) നിൻെറ നടപടികൾ എപ്പോഴും അവൎക്കു മാതൃകയായിരിക്കുന്നുണ്ടോ? 11) നിൻെറ നടപ്പു, സംസാരം, ചിരി, നോട്ടം, ചേഷ്ടകൾ ഇവ അനുകരണീയമാണൊ? 12) സംബന്ധക്കാരുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടോ? അവരുടെ കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു ഉൽകണ്ഠയുണ്ടോ? 13) ലോകത്തെ നീ മുഴുവനായി ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 14) നിൻെറ ഹൃദയം മുഴുവൻ ദൈവത്തിനുകൊടുത്തു എന്നു പറയുവാൻ ധൈര്യമുണ്ടോ? 15) നീ ലോകത്തിൻെറ വെളിച്ചമാണെന്നോൎത്തു ലോകത്തെ വേണ്ടതുപോലെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? 16) നിനക്കു പാടുള്ള ആത്മീകവും ശാരീരികവുമായ മറെറല്ലാ നന്മയും മററുള്ളവൎക്കു നീ ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നുണ്ടോ?

—0—

ജീവിത നവീകരണ പ്രകരണം.

(Act of renovation)

എന്റെ ദൈവമേ, അവിടുന്നു എന്നെ പ്രവേശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന പുണ്യവഴിയിൽ സുസ്ഥിരമായി പുരോഗമിക്കുന്നതിന്നു എനിക്കു ഒരു ജീവിത നവീകരണം ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു എന്നു ഞാൻ കാണുന്നു. താഴെപറയുന്ന വിഷയങ്ങളിലാണു ഈ നവീകരണം ഇപ്പോൾ എനിക്കു ആവശ്യമായിതോന്നുന്നതു്.

1) എന്റെ ആദ്ധ്യാത്മിക ചുമതലകളുടെ സൂക്ഷ്മമായ അനുഷ്ഠാനത്തിനു വേണ്ട നവീകരണം. 2) ഉദ്ദേശ ശുദ്ധിയിലുള്ള നവീകരണം 3) ദിവ്യകൂദാശകളുടെ സ്വീകരണത്തിൽ വേണ്ടതായ നവീകരണം. 4) ദൈവപ്രസാദവരത്തോടുണ്ടാകേണ്ട സഹകരണത്തിലും വിശ്വസ്തതയിലുമുള്ള നവീകരണം. 5) ശ്രേഷ്ഠന്മാരോടുണ്ടാകേണ്ടതായ അനുസരണത്തിലും ബഹുമാനത്തിലും ആശ്രയ ബുദ്ധിയിലുമുള്ള നവീകരണം. 6) പ്രത്യേകതയൊന്നുമില്ലാതെ എല്ലാവരോടും വേണ്ടതായ, അതിസ്വാഭാവിക ഉപവിയിലും സൌമ്യശീലത്തിലുമുള്ള നവീകരണം 7) എന്നെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്ന ജോലിയെ സംബന്ധിക്കുന്ന കടമകളുടെ ഔദാര്യപൂർവ്വമായ നിർവ്വഹണത്തിൽ വേണ്ടതായ നവീകരണം. 8) അവസാനമായി അങ്ങേക്കുവേണ്ടിമാത്രം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന എന്റെ ഹൃദയത്തെ സകല സൃഷ്ടികളിൽനിന്നും മാററിസൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള നവീകരണം. എന്നിങ്ങനെ പലവിഷങ്ങളിലും എന്റെ ജിവിതത്തെ നന്നാക്കാനാവശ്യമാണു്.

(ജീവിത നവീകരണത്തിനുവേണ്ടി ഇപ്പോൾ ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രതിജ്ഞകളെ ഇവിടെ പറയുക..............)

എന്റെ ദൈവമേ, അങ്ങെ സഹായത്താൽ ഞാൻ ചെയ്യുന്ന പ്രതിജ്ഞകൾ ഇവയാണ്. മേലാൽ ഞാൻ അനുസരിക്കുവാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ജീവിത പദ്ധതിയും **(Plan of life)** ഇതുതന്നെ. ഞാൻ ആശ്ലേഷിച്ചിരിക്കുന്ന ജീവിതാവസ്ഥ എന്നിൽനിന്നാവശ്യപ്പെടുന്ന വിശുദ്ധിക്കു ഇങ്ങനെ ഒരു നവീകരണം ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. അവിടുന്നു എനിക്കു നൽകീട്ടുള്ള നിരവധി അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കുള്ള കൃതജ്ഞത ഈ നവീകരണത്തിനു എന്നെ കടപ്പെടുത്തുന്നു. ഞാൻ ചെയ്തിട്ടുള്ള അനവധി തെററുകളെക്കുറിച്ചുള്ള മന:സ്ഥാപവും അവയ്ക്കു ചെയ്യേണ്ട പരിഹാരവും ഈ നവീകരണത്തിനു എന്നെ നിർബന്ധിക്കുന്നു. ആരോടുകൂടി ജീവിക്കുന്നതിനു എനിക്കു ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നുവോ അവൎക്കു ഞാൻ കൊടുക്കേണ്ട സന്മാതൃക ഈ നവീകരണത്തിനു എന്നെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ ഇത്രയധികം അവഗണിച്ച എന്റെ സ്വന്ത പുണ്യപൂർണ്ണതയിൽ എനിക്കുണ്ടാകേണ്ട ശ്രദ്ധ ഈ നവീകരണം എന്നിൽനിന്നു ആവശ്യപ്പെടുന്നു. എനിക്കു ഏല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക നന്മ ഈ നവീകരണത്തിനു എന്നെ ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നു. അവസാനമായി, ജീവിത നവീകരണത്തിനു വേറൊരവസരം ലഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പു പ്രവേശിക്കാനിടയായേക്കാവുന്ന എന്റെ നിത്യതപത്തിനു ചെയ്യേണ്ട ഒരുക്കവും ഇതിന്നു എനിക്കു പ്രേരണ നൽകുന്നു. ഇത്രവളരെ പ്രാവശ്യം ജീവിതത്തെ പുത്തനാക്കാമെന്നു നിശ്ചയിക്കുകയും അതിനുവേണ്ട പല പ്രതിജ്ഞകൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്തതിനുശേഷവും എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പരിതാപകരമായ വീഴ്ചയിൽനിന്നു എന്റെ ബലഹീനതയെ എത്രത്തോളം ഭയപ്പെടേണ്ടിയിരിക്കുന്നുവെന്നു എനിക്കു ബോദ്ധ്യമാണ്. ഇനിഎന്റെ അനുഭവം പഴയതുതന്നെ ആകുകയില്ലെന്ന് അങ്ങെ അനുഗ്രഹത്തിൽ ഞാ

ൻ ശരണപ്പെടുന്നു. എൻെറ ദൈവമേ! അങ്ങേ പ്ര സാദവരത്തിൻെറ സമൃദ്ധിയായ വർഷത്താൽ എന്നെ സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണമെ. ഈ സഹായത്തിൽ ആശ്രയിച്ചു എൻെറ ചുമതലകളുടെ നിർവ്വഹണത്തിൽ കൂടുതൽ സുസ്ഥിരമായ വിശ്വസ്തത പ്രദർശിപ്പിച്ചുകൊള്ളാമെന്നു അങ്ങയോടു ഞാൻ പ്രതിജ്ഞചെയ്യുന്നു. ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തിനുവേണ്ടി ഇന്നുമുതൽ ഞാൻ ഉററു പരിശ്രമിക്കാൻ തന്നെ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എൻെറ ജീവിതകാലത്തിൽ എന്നെങ്കിലും ഈ നിശ്ചയത്തിൽനിന്നു അല്പംപോലും ഞാൻ വ്യതിചലിക്കാതിരിക്കട്ടെ. എൻെറ സ്വർഗ്ഗീയമാതാവേ; വി. യൌസേപ്പുപിതാവെ, എൻെറ നല്ല കാവൽമാലാഖയെ, എൻെറസ്വർഗ്ഗീയമദ്ധ്യസ്ഥന്മാരെ ഈ പ്രതിജ്ഞകളിൽ വിശ്വസ്തനായിരിക്കുന്നതിനു എന്നെ സഹായിക്കണമെ. വിചാരത്തിലും വചനത്തിലും പ്രവൃത്തിയിലും പരിപൂണ്ണമായി നവീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനുവേണ്ട അനുഗ്രഹം എനിക്കു ലഭിച്ചുതരേണമെ. (പരിപൂണ്ണമായ ജീവിത നവീകരണം സാധിക്കുന്നതിനു പററിയ മാർഗ്ഗങ്ങളെ നേരത്തെ കണ്ടുവെയ്ക്കുക. ആശ്രയം മുഴുവൻ ദൈവത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചു തീക്ഷ്ണതയോടു കൂടി പുതിയ ജീവിതം ആരംഭിക്കുക. എത്രവലുരെ തെററുകൾകണ്ടാലും മനസ്സിടിയാതെ ധൈയ്യപൂവ്വം മുന്നോട്ടു പോവുക.)

VI മരണത്തിനു ഒരുക്കം.

ഏകാന്തതയിൽ പ്രവേശിച്ചു ക്രൂശിത രൂപത്തിൻെറ മുമ്പിൽ മുട്ടുകുത്തി താഴെ കാണുന്നതുപോലെ നിൻെറ കാവൽമാലാഖാ നിന്നോടു പറയുന്നതായി രൂപീകരിക്കുക. “നിൻെറ ഐഹിക ജീവിതം അവസാനിക്കാൻപോകുന്നു. നിൻെറ കാര്യങ്ങളെല്ലാം വേഗം നേ

രെയാക്കിക്കൊള്ളുക. നീ മരിക്കാറായിരിക്കുന്നു."

മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓൎമ്മയിൽനിന്നു ഭയന്നു ഓടരുത്ത്. മരണത്തെക്കുറിച്ചു നീ എത്രകൂടുതൽ ഓൎക്കുമൊ അത്രകുറച്ചേ അതിനെ നീ ഭയപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഈ ഓൎമ്മയെ നിന്നിൽനിന്നു ആട്ടിപ്പായിക്കുന്നതിനുപകരം അതിനെ നന്നായി നിന്റെ ബോധത്തിൽ പതിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക. "ഞാൻ മരിക്കണം" എന്നു നിന്നോടുതന്നെ കൂടെക്കൂടെ പറഞ്ഞുകൊള്ളുക.

മരണം എന്താണു്?

ഞാൻ മരിക്കും അതായത്:- സകല മനുഷ്യരേയും സകല വസ്തുക്കളെയും ഞാൻ വിട്ടുപോകണം. എന്റെ മാതാപിതാക്കന്മാരെയും, സംബന്ധക്കാരെയും, സ്നേഹിതന്മാരെയും, നാടുംവീടുമെല്ലാം വിട്ടുപോകണം. എന്നേക്കുമായി അവരോടു യാത്രപറയണം. ഞാൻ ഒരു സന്യാസിയാകയാൽ നേരത്തെതന്നെ ഇവരെയെല്ലാം വിട്ടതുതന്നെയാണു. സഭാപ്രവേശനത്തോടെ അവക്കെല്ലാംഞാൻ മരിച്ചതുമാണു്. എന്റെ നാടുംവീടും ഞാൻ ഉപേക്ഷിച്ചു. ബാഹ്യമായി മാത്രമല്ല ആന്തരികമായും അവരിൽനിന്നെല്ലാം വിട്ടൊഴിഞ്ഞു ജീവിച്ചു ശീലിച്ചിട്ടുള്ള നല്ല സന്യാസിക്കു മരണം എത്രയൊ ആനന്ദകരമായിരിക്കും! "എന്റെനാട്ട്, എന്റെവീട്ട് എന്റെ സംബന്ധക്കാർ" എന്നുംമററും പറഞ്ഞു അതുകളിൽനിന്നു പിരിയാൻ മനസ്സില്ലാതെ അവയോടു പററിപ്പിടിച്ചു ജീവിച്ച സന്യാസിയുടെ മരണസമയത്തെ അനുഭവം എത്രയൊ വിഭിന്നമായിരിക്കുമെന്നുകൂടി ഓൎക്കണം.

ഞാൻ ജനിച്ചുവളൎന്ന നാടും വീടും സംബന്ധക്കാരെയും മാത്രമല്ല ഞാൻ താമസിക്കുന്ന ആശ്രമത്തേയും അവിടെയുള്ള ശ്രേഷ്ഠന്മാരെയും സഹോദരന്മാരെയും ജോ

ലിയും എന്റെ പക്കലുള്ള വസ്തുക്കളെയും എല്ലാം വിട്ടു പേക്ഷിക്കണം. യാതൊരു ഒഴിവുമില്ല. ഒരൊററസാധനംപോലും കൊണ്ടുപോകാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എനിക്കു അധികം ഇഷ്ടമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഏവ? സ്ഥലങ്ങൾ ഏവ? ആളുകൾ ആരെല്ലാം? മററുള്ളവപോലെതന്നെ ഇവയെല്ലാം വിട്ടുപോയേമതിയാവൂ. നിന്റെ പക്കലുള്ള വസ്തുക്കളെല്ലാം പരിശോധിക്കുക. നിന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉള്ളുകള്ളികളെ ശോധനചെയ്യുക. അമിതപക്ഷം ഒന്നുമില്ലയൊ? ഈ പൂൎണ്ണമായ വേർപാടിനെപ്പററി ഓൎക്കുമ്പോൾ ഒരുഭയം തോന്നുന്നില്ലയൊ? പക്ഷെ നിവൃത്തിയില്ല. എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ. ക്ഷണികമായ ഈ കാൎയ്യങ്ങളോടു ബന്ധിക്കപ്പെട്ടു ജീവിക്കുന്നതു് എത്ര വലിയ മൌഢ്യം! അതുകൊണ്ടു എല്ലാം ഇപ്പോൾതന്നെ ഹൃദയപൂൎവ്വം ത്യജിക്കുക. ഇവയൊന്നുകൊണ്ടും പ്രയോജനമില്ല. മരണ സമയത്തു് ഇവ നമുക്കു ആശ്വാസമല്ല. ഹൃദയവേദനയത്രേ ഉളവാക്കുന്നതു്. ദൈവത്തെമാത്രം അന്വേഷിക്കുക. ലോകം മുഴുവൻ നേടിയാലും ദൈവം നമുക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടന്നെങ്കിൽ എന്തു പ്രയോജനം! മറെറാന്നുമില്ലെങ്കിലും ദൈവംമാത്രം നമുക്കു മതി. ദൈവമുള്ളവനു എല്ലാം ഉണ്ടു്.

ഞാൻ തീൎച്ചയായും മരിക്കും.

അതായതു്: എന്റെ ശരീരത്തെ വിട്ടുപോകും. അതോടെ എന്റെ ശരീരം അറപ്പും വെറപ്പും ജനിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നായിതീരും. എന്നെ ഏററമധികം സ്നേഹിച്ചിരുന്നവർപോലും അതിനെ വേഗം മറവു ചെയ്വാൻ നോക്കും. അവർ അതിനെ മണ്ണിന്റെ അടിയിൽ സംസ്കരിക്കും. ഇത്ര കാൎയ്യമായി ഞാൻ കരുതുന്ന എന്റെ ഈ ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥിതി അപ്പോൾ എന്തായിരി

ക്കും? എൻെറ ഈ കൈകാലുകളും തലയുംമററും അപ്പോൾ എങ്ങനെയിരിക്കും? അഞ്ചാറുദിവസം കഴിയുമ്പോൾ അതിൻെറ സ്ഥിതിഒന്നു കാണേണ്ടതുതന്നെയാണു! ഏറെതാമസിയാതെ അടുക്കാൻകൂടി വയ്യാത്തവണ്ണം നാറുന്ന സാധനമാകാനുള്ള ശരീരത്തെയാണു ഞാൻ ഇന്നു പാടുള്ളവിധത്തിലെല്ലാം സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു്! അനശ്വരമായ യോഗ്യതയാണു ഈ നിസ്സാര സംഗതിക്കുവേണ്ടി ഞാൻ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതു്. ഈ ലോകത്തിൽ ഒരു മനുഷ്യനു അനുഭവിക്കാൻ പാടുള്ള സകല സന്തോഷങ്ങളും അതും ഒരു നൂറുവർഷംതന്നെ ഇവിടെ അനുഭവിച്ചാലും തൽഫലമായി ദൈവത്തിൻെറ പ്രസാദം അല്പമെങ്കിലും എന്നിൽ കുറഞ്ഞുപോകുന്നെങ്കിൽ ഇവകൊണ്ടെല്ലാം എന്തു പ്രയോജനം? എന്നാൽ ഏറെതാമസിയാതെ ചീഞ്ഞുനാറാനുള്ള എൻെറ ഈ ശരീരത്തെപ്രതി ആത്മാവിനു നഷ്ടം വരുത്തുകയും എൻെറ വിളിപ്പിൻെറ ഉദ്ദേശവും ഒരുപക്ഷെ നിത്യരക്ഷ തന്നെയും അപകടത്തിലാക്കുകയുംകൂടി ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ഇതിൽ വലിയ ഭോഷത്വമെന്താണു്? ഞാൻ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞു ആരെങ്കിലും എന്നെ ഓർക്കുമൊ? മരിച്ചവർ വേഗം വിസ്മൃതിയിൽ പെട്ടുപോകുന്നു! എൻെറ ജീവിതകാലത്തിൽതന്നെ മരിച്ചവരിൽ എത്രപേരെ ഞാൻ ഓർക്കുന്നുണ്ടു? ഇതുതന്നെ എൻേറയും അനുഭവം. മനുഷ്യരുടെ അഭിപ്രായത്തേയൊ മതിപ്പിനേയോ നോക്കീട്ടു എന്തു കിട്ടാനാണു്?

ഞാൻമരിക്കും.

അതായതു്: എൻെറ ആത്മാവു വിധിക്കപ്പെടുന്നതിനു ദൈവത്തിൻെറ തിരുമുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും! ഹാ! എത്രയൊ ഭയങ്കരമായ സമയമാണതു്? തനിയെ

വിധികൎത്താവിന്റെ മുൻപിൽ നില്ക്കുക, എന്റെ ജീവിതം മുഴുവന്റെയും ഒരു കണക്കു ദൈവത്തെത്തന്നെ ബോധിപ്പിക്കുക, അതും അനുഗ്രഹത്തിന്റെ സമയം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം എല്ലാം അറിയുന്ന ദൈവത്തെ, അനന്ത നീതിമാനായ ദൈവത്തെ, പാപത്തെ അത്യധികം വെറുക്കുന്ന ദൈവത്തെയാണു ബോധിപ്പിക്കേണ്ടതു്.

II എപ്പോഠം എങ്ങനെ ഞാൻ മരിക്കും?

ഞാൻ ഇനി എത്രനാഠം ജീവിക്കുമെന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. ഏതു പ്രായത്തിലും മനുഷ്യർ മരിക്കുന്നുണ്ടു......... മരണത്തിനൊരുങ്ങുവാൻ എനിക്കു സമയം കിട്ടുമൊ? അതും എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. ഒരുകാര്യം അറിയാം, പല ആളുകളും ദീർഘനാഠം രോഗത്തിൽ കിടന്നശേഷം പോലും അവർ തീരെ പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത സമയത്തു് മരിക്കുന്നു........എനിക്കു അന്ത്യകൂദാശ കിട്ടുമൊ? അതോ പാപസങ്കീൎത്തനത്തിനുപോലും അവസരം കിട്ടാതെ മരിക്കുമൊ? അതും നിശ്ചയമില്ല. എന്റെ സംസാരവശവും സുബോധവും പെട്ടെന്നു നഷ്ടീഭവിക്കാം. മാത്രമൊ, ദീനമായിരിക്കുമ്പോഠം ഒരുവനു എന്തു സാധിക്കും? നിത്യരക്ഷകൂടെയും അപകടത്തിലാക്കാവുന്ന ഈ അന്ത്യക്ഷണത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നതു് എത്രയൊ വലിയ മൌഢ്യം!

III ഇപ്പോഠം മരിക്കുന്നതിനു ഞാൻ തയ്യാറാണൊ?

എല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനു എനിക്കു ഒരുക്കമുണ്ടൊ? ദൈവത്തിന്റെ വിധിയുടെ ന്യായാസനത്തിങ്കൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുവാൻ തയ്യാറാണൊ? എന്നെ കലക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും എന്നിൽ ഉണ്ടൊ? എന്റെ മനസ്സാക്ഷി പ

രിപൂൎണ്ണ സമാധാനത്തിലാണോ? എൻെറ കുമ്പസാരങ്ങളെക്കുറിച്ചോ, ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണത്തെക്കുറിച്ചോ കടമകളുടെ നിൎവ്വഹണത്തെക്കുറിച്ചോ, അസ്വസ്ഥ ചിത്തനാകുന്നതിനു വല്ലകാരണവുമുണ്ടോ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ മരണസമയത്ത് ആയിരിക്കുന്നതിനു ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു സ്ഥിതിയിൽ ജീവിക്കുന്നത് എത്ര വലിയ അവിവേകം! ഇതു നേരംപോക്കല്ല. നിത്യ ജീവനേയും നിത്യമരണത്തെയും സ്പൎശിക്കുന്ന പ്രശ്നമാണു! ഇങ്ങനെ സമയവും സൗകര്യവും ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം ചിന്തിക്കുകയുംവേണ്ടവ നിശ്ചയിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം ക്രൂശിതരൂപം കയ്യിലെടുത്തു താഴെകാണുന്ന രണ്ടു ജപങ്ങളും ചൊല്ലുക.

പ്രാൎത്ഥന, (Act of resignation to death)

പാപത്തെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ മനുഷ്യരും മരിക്കണമെന്നു കണിശമായി തീൎമ്മാനിച്ചവനും, ജീവൻെറയും മരണത്തിൻെറയും പരമ നാഥനുമായ എൻെറ ദൈവമേ, നീതിപൂൎവ്വമായ ആ നിയമത്തിനു വിധേയനാകുവാൻ സമ്മതിച്ചു അങ്ങേ തിരുമുമ്പിൽ സാഷ്ടാംഗപ്രണാമം ചെയ്തുകിടക്കുന്ന എന്നെ തൃക്കൺപാൎക്കണമെ. എൻെറ സകല ദുഷ്കൃത്യങ്ങളേയും ആത്മാനുതാപത്തോടുകൂടി ഞാൻ വെറുക്കുന്നു. അനുസരണയില്ലാത്ത പാപിയായ ഞാൻ ആയിരംവട്ടം മരണ ശിക്ഷയ്ക്കൎഹനായിട്ടുണ്ടു. ഇത്രവളരെ നിയമലംഘനങ്ങൾക്കു പരിഹാരമായി എൻെറ മരണത്തെ ഞാൻ സ്വീകരിക്കുന്നു. അങ്ങേ ആരാധനീയമായ തിരുമനസ്സിനുള്ള കീഴ്വഴക്കത്തെക്കുറിച്ചു അതിനെ ഞാൻ സ്വീകരിക്കുന്നു. എൻെറ ദിവ്യരക്ഷകൻെറ മരണത്തോടു ചേൎന്നു ഞാൻ അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നു. എൻെറ ദൈവമെ, അങ്ങേ മനസ്സാകുന്ന സമയത്തും സ്ഥലത്തും വിധത്തിലും ഞാൻ

മരിക്കട്ടെ.................. ഞാൻ വേഗം വിട്ടുപിരിയേണ്ടതായ ഈ ലോകത്തിൽനിന്നു എന്നെത്തന്നെ വേർപെടുത്തുന്നതിനും, ഈ പരദേശത്തോടു എന്നെ ബന്ധിക്കുന്ന കെട്ടുകളെ എല്ലാം പൊട്ടിക്കുന്നതിനും, അങ്ങേ ഭയങ്കരമായ വിധിക്ക് എന്റെ ആത്മാവിനെ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും, വേണ്ടി ഇനിയും എനിക്കു ഈ ഭൂമിയിൽ കഴിക്കാനുള്ള സമയം മുഴുവൻ, അങ്ങേ അനുഗ്രഹത്താൽ ചെലവഴിച്ചു കൊള്ളാം.................. അങ്ങേ പൈതൃക പരിപാലനയുടെ കരങ്ങളിൽ ഞാൻ പൂർണ്ണമായി ആത്മസമർപ്പണം ചെയ്യുന്നു. സകലത്തിലും സദാ അങ്ങേ തിരുമനസ്സു നിറവേറട്ടെ. ആമ്മേൻ.

നൽമരണത്തിനു പ്രാർത്ഥന.

(Prayer for a happy death)

എന്റെ ദൈവമേ, അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ ഏററം പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗ്യമരണം യാചിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അങ്ങേ സമീപിച്ചു അങ്ങേ ആരാധ്യമായ മഹത്വത്തിന്റെ സിംഹാസനത്തിങ്കൽ ഞാൻ സാഷ്ടാംഗപ്രണാമം ചെയ്യുന്നു. അവിടുന്നു എനിക്കു നൽകിയ ജീവിതം എത്ര മോശമായി പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അങ്ങേ സ്നേഹത്തിൽ മരിക്കുന്നതിനുള്ള വരം എനിക്കു നൽകേണമെ.

വി. യൗസേപ്പു പിതാവിനെപ്പോലെ ഈശോയുടെയും മറിയത്തിന്റെയും കരങ്ങളിൽ അവരുടെ മാധുര്യനാമങ്ങളെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു മരിക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. നിത്യത്വത്തിൽ അവരുടെ തിരുനാമങ്ങളെ എന്നും സ്തുതിക്കുന്നതിനും ആശീർവ്വദിക്കുന്നതിനും എനിക്കിടയാകുമെന്നു ഞാൻ ഉറപ്പായി ശരണപ്പെടുന്നു.

പരിശുദ്ധ കന്യകമറിയത്തെപ്പോലെ ഏററം പരിശുദ്ധമായ സ്നേഹത്താലും, എന്റെ പാപങ്ങളുടെയെല്ലാം

D/2656

ഏകവിഷയത്തോടു ഐക്യപ്പെടുന്നതിനുള്ള തീവ്രമായ ആഗ്രഹത്താലും എന്റെ ഹൃദയം എരിഞ്ഞുകൊണ്ടു ഞാൻ മരിക്കട്ടെ!

ഈശോ കുരിശിൽ മരിച്ചതുപോലെ പാപത്തോടു ള്ള വെറുപ്പിന്റെ വികാരങ്ങളിലും എന്റെ സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിനോടുള്ള സ്നേഹത്തിലും എന്റെ സകല പീഡ കളിലും പൂർണ്ണമായ സമചിത്തതയിലും ഞാൻ മരിക്കട്ടെ!

ഏററം പരിശുദ്ധനായ പിതാവെ അങ്ങെ കരങ്ങ ളിൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ ഞാൻ ഏല്പിക്കുന്നു. എ ന്റെമേൽ അനുഗ്രഹമായിരിക്കേണമെ.

എന്നോടുള്ള സ്നേഹത്താൽ മരിച്ച ഈശോയെ, അങ്ങെ സ്നേഹത്തിൽ മരിക്കുന്നതിനുള്ള വരം എനിക്കു നൽകേണമെ.

ശുദ്ധ. മറിയമെ, തമ്പുരാന്റെഅമ്മേ പാപിയാ യ എനിക്കുവേണ്ടി ഇപ്പോഴും എന്റെ മരണനേരത്തും തമ്പുരാനോട് അപേക്ഷിക്കണമെ.

വി. യൗസേപ്പുപിതാവേ നീതിമാന്റെ മരണം മരിക്കുവാൻ അങ്ങെ മദ്ധ്യസ്ഥത്താൽ വരം പ്രാപിച്ചു തരേണമെ.

എന്റെ കാവൽമാലാഖയെ എന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥന്മാ രായ സകല വിശുദ്ധന്മാരെ എന്റെ മരണസമത്തു എ ന്നെ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ.

ഈശോ മറിയം യൗസേപ്പേ, എന്റെ ഹൃദയവും ആത്മാവും ജീവനും നിങ്ങൾക്കു ഞാൻ സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഈശോ മറിയം യൗസേപ്പേ, എന്റെ മരണ വേദ നയിൽ എന്നെ സഹായിക്കണമെ.

ഈശോ മറിയം യൗസേപ്പേ, നിങ്ങളുടെ കരങ്ങളിൽ എന്റെഅന്ത്യശ്വാസം വിടുന്നതിന്നിടയാകട്ടെ. ആമേൻ.

X

DHARMARAM LIBRARY

BANGALORE-560 029

Due Date	Due Date	Due Date

DC Library
00007483
K19 T56