Joseph Srampickal
Bishop,
Syro Malabar Eparchy of Great Britain

Bishop's Office
Our Lady of Rosary and
St. Terese of Lisieux Church,
141, Parkfield Road
Saltley, Birmingham
United Kingdom
B8 3BB
Email: *bishop@csmegb.org*

Circular 4/2025 25 March 2025

ഉർഹ 2025
ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബക്വിസ്

"കർത്താവേ, മാലാഖമാർ നിന്നെ എത്രമാത്രം ഭയഭക്തിയോടെ
നോക്കിനിൽക്കുന്നുവെന്ന് കാണാൻ തക്കവണ്ണം ഭാസുരമായ നയനങ്ങളുള്ള മനുഷ്യൻ
എത്ര ഭാഗ്യവാൻ, എത്ര ധീരനാണാമനുഷ്യൻ"
(മാർ അപ്രേം).

നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹായിൽ എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട സഹോദരീ സഹോദരരേ,

നിങ്ങൾക്കേവർക്കും സൗമാ റമ്പായുടെ ഈ വിശുദ്ധ കാലത്ത് സമാധാനത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും ആശംസകൾ നേരുന്നു.

നമ്മുടെ എപ്പാർക്കിയുടെ പഞ്ചവത്സര അജപാലന പദ്ധതിയുടെ - പരിശുദ്ധൻ പരിശുദ്ധർക്ക് - ഒന്നും രണ്ടും വർഷങ്ങളിൽ നടന്ന ആരാധനക്രമത്തെയും ദൈവശാസ്ത്രത്തെയും കുറിച്ചുള്ള കുടുംബക്വിസിൽ നിങ്ങൾ അതീവതാൽപര്യത്തോടെ പങ്കെടുത്തതിന് ഞാൻ നിങ്ങളെ ഓരോരുത്തരെയും ആത്മാർത്ഥമായി അഭിനന്ദിക്കുന്നു. ഒരു സൂയീ യൂറിസ് (സ്വയംഭരണാധികാര) സഭ എന്ന നിലയിൽ, സീറോമലബാർ കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ ആരാധനക്രമത്തെയും ദൈവശാസ്ത്രത്തെയുംകുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ ഗ്രാഹ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ സമർപ്പണം ഏറെ പ്രശംസനീയമാണ്.

ആദ്ധ്യാത്മികതവർഷമായി സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ പഞ്ചവത്സര അജപാലനപദ്ധതിയുടെ ഈ മൂന്നാം വർഷത്തിൽ, 'ഉർഹ 2025 - ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബ ക്വിസ്' പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ വളരെ ആവേശഭരിതരാണ്. കഴിഞ്ഞ രണ്ടുവർഷങ്ങളിലെ അതേ ക്രമത്തിൽതന്നെയായിരിക്കും ഈ ക്വിസും നടത്തപ്പെടുക. നമ്മുടെ എപ്പാർക്കിയുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ, എപ്പാർക്കിയുടെ ഇ-ബുള്ളറ്റിനായ ദെൻഹയിൽ ഓരോ ആഴ്ചയും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന 20 ചോദ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം, മത്സരത്തിന്റെ നിയമങ്ങളും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ് (https://eparchyofgreatbritain.org/eparchial-family-quiz-on-spirituality/). നമ്മുടെ സീറോ-മലബാർ സഭയുടെ പൗരസ്ത്യ സുറിയാനി ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ഗ്രാഹ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറിക്കിട്ടിയ നമ്മുടെ വിശ്വാസം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയുമാണ് ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബക്വിസ് വഴി നാം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ നമ്മെ ഭരമേൽപ്പിച്ച ഈ സമ്പന്നമായ പൈതൃകം - മാർത്തോമ്മാ മാർഗ്ഗം - ദൈവരാജ്യത്തിലേക്കുള്ള കവാടമായി വർത്തിക്കുന്നതിനാൽ, ഈ പൈതൃകം നമ്മുടെ എപ്പാർക്കിയിലെ ദൈവജനത്തിനു വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബ ക്വിസ്, മൂന്ന് തലങ്ങളിലായിട്ടായിരിക്കും നടത്തപ്പെടുക: യൂണിറ്റ് (പാരിഷ് / മിഷൻ / പ്രൊപ്പോസ്ഡ് മിഷൻ), റീജിയണൽ, എപ്പാർക്കിയൽ.

യൂണിറ്റ് മത്സരങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ചോദ്യബാങ്ക് ഈ ആഴ്ച (2025 മാർച്ച് 30) ദെൻഹ ഇ-ബുള്ളറ്റിനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഈ സർക്കുലറിനൊപ്പം ഇതു ചേർത്തിട്ടുണ്ടെന്നും അറിയിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് വളരെയധികം സന്തോഷമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ചുമതലയുള്ള പുരോഹിതൻ 01/06/2025-നു മുമ്പായി

നിങ്ങളുടെ യൂണിറ്റുതല മത്സരത്തിന്റെ തീയതി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതായിരിക്കും. യൂണിറ്റുതല മത്സരത്തിൽ, 80% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ മാർക്കു നേടുന്ന എല്ലാ ടീമുകൾക്കും ഓൺലൈനായി നടക്കുന്ന റീജിയൺതല മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അർഹതയുണ്ടായിരിക്കും.

റീജിയൺതല മത്സരത്തിന്റെ മൂന്നു റൗണ്ടുകൾ 12/10/2025, 19/10/2025, 26/10/2025 തീയതികളിൽ രാത്രി 8.00 മണിക്ക് ഓൺലൈനായി നടത്തപ്പെടും. 5/10/2025 ഞായറാഴ്ച രാത്രി 8.00 മണിക്ക് ഒരു ഓപ്ഷണൽ ഓൺലൈൻ പ്രാക്ടീസ് ക്വിസും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. റീജിയൺ തലത്തിൽ മത്സരിക്കാൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ടീമുകൾ യോഗ്യത നേടുന്ന ആദ്യ മൂന്നു യൂണിറ്റുകൾക്കും ട്രോഫി നൽകുന്നതാണ്.

ഓരോ റീജിയണിൽനിന്നും ആദ്യ മൂന്നു സ്ഥാനങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ ടീമുകൾക്കും പുറമേ, റീജിയൺതല മത്സരത്തിൽ 95% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ മാർക്കു നേടിയ എല്ലാ ടീമുകൾക്കും എപ്പാർക്കിയൽ തലത്തിൽ മത്സരിക്കാൻ അർഹതയുണ്ടായിരിക്കും. എപ്പാർക്കിയൽതല ക്വിസ്, 29/11/2025 ശനിയാഴ്ചയാണ് നടത്തപ്പെടുക. എപ്പാർക്കിയൽതല ക്വിസിൽ വിജയിക്കുന്ന ടീമുകൾക്കു ട്രോഫിയും താഴെ പറയുന്ന ക്യാഷ് അവാർഡുമായിക്കും സമ്മാനമായി ലഭിക്കുക: ഒന്നാം സമ്മാനം - £3000, രണ്ടാം സമ്മാനം - £2000, മൂന്നാം സമ്മാനം - £1000, നാലാം സമ്മാനം - £250, അഞ്ചാം സമ്മാനം - £150, ആറാം സമ്മാനം - £100. ഇതിനുപുറമെ, എപ്പാർക്കിയൽതല ക്വിസിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാ ടീമുകളെയും 'ഫൈനലിസ്റ്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റും ട്രോഫിയും' നൽകി ആദരിക്കുന്നതുമാണ്. കൂടാതെ, റീജിയൺതല ക്വിസിൽ 80% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ മാർക്ക് നേടുന്ന എല്ലാ ടീമുകൾക്കും 'മെറിറ്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ്' നൽകുന്നതുമാണ്.

യൂണിറ്റ് ലെവൽ മത്സരത്തിനു മുമ്പുള്ള കുടുംബക്കൂട്ടായ്മ ഒത്തുചേരലുകളിൽ പരിശീലന ക്വിസുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്. ഇത്, ആദ്ധ്യാത്മികതവർഷത്തിൽ നമ്മുടെ രൂപതയിലെ എല്ലാ വിശ്വാസികളുടെയും സജീവ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കും. യൂണിറ്റുതല മത്സര തീയതിക്ക് മുമ്പും, അതിനുശേഷവും ആദ്ധ്യാത്മികതവർഷത്തിലുടനീളം എപ്പാർക്കിയുടെ യൂണിറ്റ്, റീജിയണൽ, എപ്പാർക്കിയൽ തലങ്ങളിലെ എല്ലാ കമ്മീഷനുകളും ഫോറങ്ങളും ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള കുടുംബ ക്വിസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തണമെന്ന് വിഭാവനം ചെയ്യുന്നു.

ആദ്ധ്യാത്മികവർഷത്തിന്റെ ഒൻപതിന കർമ്മപദ്ധതികളിൽ ഒന്നുമാത്രമാണ് ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബക്വിസ്. നമ്മുടെ എപ്പാർക്കിയുടെ പഞ്ചവത്സര അജപാലന പദ്ധതിയുടെ - പരിശുദ്ധൻ പരിശുദ്ധർക്ക് - മൂന്നാം വർഷമായ ആദ്ധ്യാത്മികവർഷത്തിന്റെ അഞ്ച് ലക്ഷ്യങ്ങളും ഒൻപതിന കർമ്മപദ്ധതികളും നിങ്ങളെ ഒരിക്കൽകൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

അഞ്ചുലക്ഷ്യങ്ങൾ:

- രൂപതയിൽ മാർത്തോമ്മാനസ്രാണികളുടെ ആത്മീയ അന്തരീക്ഷം സംജാതമാക്കുക.
- മാർത്തോമ്മാനസ്രാണിപാരമ്പര്യത്തിലെ ജീവിതചര്യകൾ പുനർജ്ജീവിപ്പിക്കുക.
- മാർത്തോമ്മാനസ്രാണിപാരമ്പര്യത്തിലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട തിരുനാളുകൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൽ നിലനില്ക്കാൻ കുട്ടികൾക്കു പ്രചോദനം നല്കുക.
- യഥാർത്ഥ മിശിഹാനുഭവം ലഭിക്കുന്നതിൽ യാമപ്രാർത്ഥനകൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം നല്കുക.

ഒൻപതിന കർമ്മപദ്ധതികൾ:

1. അനുദിനകുടുംബപ്രാർത്ഥനയുടെയും വിശുദ്ധഗ്രന്ഥവായനയുടെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ്യം നല്കുകയും കുട്ടികളെ ഏതാനും വിശുദ്ധഗ്രന്ഥവചനങ്ങളെങ്കിലും മനഃപാഠമാക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. ചില അവസരങ്ങളിലെങ്കിലും കുടുംബപ്രാർത്ഥനയിൽ യാമപ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലുക. യുവജനങ്ങളും കുട്ടികളും സപ്രായും റംശായും പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
3. എല്ലാ പ്രായവിഭാഗങ്ങളിലുംപെട്ടവരുടെ ഇടയിൽ ഉപവാസം, വെള്ളിയാഴ്ചദിവസങ്ങളിലെ മാംസവർജ്ജനം തുടങ്ങിയ താപസചൈതന്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
4. ഓരോ ഇടവക/മിഷൻ/നിയുക്തമിഷനിലും ആരാധനക്രമ ആദ്ധ്യാത്മികതയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ധ്യാനംനടത്തുക. ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ച് രൂപതാതലത്തിൽ ക്വിസ്സ്പ്രോഗ്രാം സംഘടിപ്പിക്കുക.

5. വീടുകളിൽ ചാരിറ്റി ബോക്സുകൾ വയ്ക്കുവാനും നോമ്പുകാല ആചരണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന തുക ദാനധർമ്മത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

6. സുകൃതജപങ്ങൾപോലെയുള്ള കൊച്ചുപ്രാർത്ഥനകൾ നിരന്തരമായി ചൊല്ലുവാൻ യുവജനങ്ങളെയും കുട്ടികളെയും പഠിപ്പിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക, അവർക്കായി ഓരോ ഇടവക/മിഷൻ/നിയുക്തമിഷനിലും പ്രാർത്ഥനാശുശ്രൂഷകൾ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുക.

7. ആരാധനാവത്സര കലണ്ടർ എല്ലാ വീടുകളിലും ലഭ്യമാക്കുകയും കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് വിശുദ്ധ കുർബാനയിലെ അനുദിന വചനവായനകളെ ധ്യാനിക്കാനും നമ്മുടെ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ചുള്ള തിരുനാളുകൾ ഓർമ്മിക്കുവാനും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുക.

8. അടുത്തടുത്ത കുമ്പസാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുകയും അതിനുള്ള അവസരം ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാവരെയും, പ്രത്യേകിച്ച് യുവജനങ്ങളെ തീർത്ഥാടനത്തിനു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

9. ആത്മീയവായന പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ഓരോ ഇടവക/മിഷൻ/നിയുക്തമിഷനിലും ആത്മീയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

'ഉർഹ 2025 - ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബക്വിസ്' സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി നിങ്ങളുടെ യൂണിറ്റ് കോർഡിനേറ്ററെയോ നിങ്ങളുടെ ചുമതലയുള്ള പുരോഹിതനെയോ ബന്ധപ്പെടുക. അല്ലെങ്കിൽ yearofspirituality@csmegb.net എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് ഇ-മെയിൽ അയയ്ക്കാവുന്നതുമാണ്.

നമ്മുടെ എപ്പാർക്കിയെ ഞാൻ മിശിഹായുടെ അമ്മയായ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന് സമർപ്പിക്കുന്നു. ആദ്ധ്യാത്മികതവർഷത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി നമുക്കെല്ലാവർക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാം. **'ഉർഹ 2025 - ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള എപ്പാർക്കിയൽ കുടുംബക്വിസ്'**-ൽ നമുക്ക് സജീവമായി പങ്കെടുക്കുകയും, അതുവഴി നമ്മുടെ സഭയുടെ ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ധാരണ നമുക്ക് ശക്തിപ്പെടുത്താം.

മിശിഹായിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം,

+ Joseph Srampickal

യൗസേപ്പ് സ്രാമ്പിക്കൽ
ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടൺ സീറോ മലബാർ രൂപതാ മെത്രാൻ

NB: ഈ സർക്കുലർ ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടണിൽ സീറോ മലബാർ കുർബാന അർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും 2025 മാർച്ച് 30 ഞായറാഴ്ച വായിക്കേണ്ടതാണ് (അന്നു വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും അടുത്ത ഞായറാഴ്ച വായിക്കേണ്ടതാണ്).