# കുമ്പസാരവും കുർബാന സ്വീകരണവും

Mar Louis Publications, Kochi - 31

Kumbasaravum Qurbana-
sweekaranavum (Malayalam)

Compiled by:

P.O. Luise & Cisy Luise

Imprimatur :
Mar Thomas Chakiath
Ernakulam-Angamaly Archdiocese

First Edition: Feb. 2006
12th Edition: May 2024

Printed at
Alway Press

Published by:
Mar Louis Publications, Kochi - 31
Ph:0484-2352110

# കുമ്പസാരവും കുർബാന സ്വീകരണവും

## *ആമുഖം*

നല്ല കുമ്പസാരത്തിന് കത്തോലിക്കാ സഭ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന അഞ്ചുകാര്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

1. പാപങ്ങളെല്ലാം ക്രമമായി ഓർക്കുന്നത്.
2. പാപങ്ങളെക്കുറിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുന്നത്.
3. മേലിൽ പാപം ചെയ്യുകയില്ലെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നത്.
4. ചെയ്തുപോയ മാരകപാപങ്ങളെങ്കിലും വൈദികനെ അറിയിക്കുന്നത്.
5. വൈദികൻ കല്പിക്കുന്ന പ്രായശ്ചിത്തം നിറവേറ്റുന്നത്.

ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ ഏകാന്തതയിൽ സമയമെടുത്ത് നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതായതിനാൽ പള്ളിയിലെ തിരക്കിനിടയിൽ അത് ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നു. അതിനാൽ കുമ്പസാരദിവസം അതിരാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് വീട്ടിലിരുന്ന് ഏകാന്തമായി പ്രാർത്ഥനയോടെ

പാപങ്ങളെല്ലാം ഓർക്കുകയും (ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു കടലാസിൽ കുറിച്ചെടുക്കാം.) പാപങ്ങളെക്കുറിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ല കുമ്പസാരത്തിന് വളരെ ഉപകരിക്കും. ദൈവകല്പനകളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഏതാനും പാപങ്ങളുടെ പട്ടിക താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഇവ പൂർണ്ണമല്ലെങ്കിലും പാപങ്ങളെല്ലാം ക്രമമായി ഓർക്കുവാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

പാപം എന്നാൽ ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടുമുള്ള സ്നേഹബന്ധത്തെ തകർക്കുന്ന അഥവാ ദൈവപ്രമാണങ്ങൾക്കു വിപരീതമായിട്ടുള്ള മന:പൂർവ്വമായ പ്രവൃത്തി അല്ലെങ്കിൽ ഉപേക്ഷയാണ്. ദൈവപ്രമാണത്തിന്റെ ഗൗരവമേറിയ ലംഘനം മാരകപാപവും ലഘുവായ ലംഘനം ലഘുപാപവുമാണ്. പാപം ലഘുവായാൽപോലും നാം ദൈവത്തിൽ നിന്നും അകലുന്നു. മന:സാക്ഷി നമ്മെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന ലഘുപാപങ്ങളും വൈദികനോട് ഏറ്റുപറഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ദൈവസ്നേഹം ആഴത്തിൽ അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

# നല്ല കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ – ഭവനത്തിലിരുന്ന്

**പ്രാരംഭ പ്രാർത്ഥന :**

പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ. *ആമ്മേൻ.*

പരിശുദ്ധാത്മാവേ എഴുന്നള്ളി വരണമേ. അങ്ങേ ദിവ്യപ്രകാശമയച്ച് എന്റെ ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതി എന്നെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണമെ. എന്നിലുള്ള പാപങ്ങളെ എനിക്ക് വെളിപ്പെടുത്തിത്തരികയും അവയുടെ വലിപ്പവും ഗൗരവവും എന്നെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണമെ.

*(തുടർന്ന് ദൈവകല്പനകൾ ഓരോന്നും പ്രത്യേകമായി ഓർത്ത് കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ ലംഘനങ്ങളെ പ്പറ്റി പശ്ചാത്തപിച്ച് മാപ്പ് അപേക്ഷിക്കുക.)*

**1. നിന്റെ കർത്താവായ ദൈവം ഞാനാകുന്നു. ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദൈവം നിനക്കുണ്ടാകരുത്.**

*(ഒന്നാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) ദൈവത്തെ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടും പൂർണ്ണആത്മാവോടും പൂർണ്ണ ശക്തിയോടും കൂടി സ്നേഹിക്കാത്തത്.
*(നിയമ. 6:5)*

b) അന്യദേവന്മാരോടുള്ള ആരാധന.
*(പുറ. 20 :3, നിയമ. 5:7)*

c) മന്ത്രവാദം, കൂടോത്രം, ക്ഷുദ്രവിദ്യ മുതലായവ. *(നിയമ. 18:9-13)*

d) അന്ധവിശ്വാസം (കൈനോട്ടം, ജാതകം നോക്കുക, മുഹൂർത്തം നോക്കുക, വാരഫലം നോക്കുക മുതലായവ)
*(2 രാജ. 17: 16-18,* CCC*. 2116)

e) വിഗ്രഹങ്ങൾക്ക് അർപ്പിച്ച ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത്. *(1 കൊറി. 10:19-21)*

f) നിരീശ്വരവാദം, തന്റെ മതം ഏറ്റു പറയാൻ സാധിക്കാത്തത്. *(ലൂക്കാ.12: **8-9**,* CCC. 2137, 2139, 2140*)*

g) സുഖലോലുപത, മദ്യാസക്തി, ജീവിത വ്യഗ്രത, ധനമോഹം, അധികാരമോഹം, ഞാൻ എന്ന ഭാവം. *(ലൂക്കാ. 12:34, 21:34)*

h) ദൈവത്തിന് ഒന്നാം സ്ഥാനം കൊടുക്കാതെയും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കാതെയും തന്റെ കഴിവുകളിൽ അഹങ്കരിക്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാത്തത്. *(മർക്കോ.12:33)*

---

* CCC: Catechism of Catholic Church

## 2. ദൈവത്തിന്റെ തിരുനാമം വൃഥാ പ്രയോഗിക്കരുത്.

*(രണ്ടാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) ദൈവനാമം വൃഥാ ഉപയോഗിക്കുക, വ്യാജമായി ആണയിടുക, അത്യാവശ്യസന്ദർഭങ്ങളിലല്ലാതെ സത്യം ചെയ്യുക. (പുറ. 20:7, മത്താ. 5:33, CCC. 2164)

b) ദൈവദൂഷണം പറയുക, പരിശുദ്ധാത്മാവിനെതിരെ സംസാരിക്കുക, ദൈവവചനം ദുർവ്യാഖ്യാനം ചെയ്യുക. *(മത്താ. 12:31)*

c) നേർച്ച നേരുന്നതും ശപഥം ചെയ്യുന്നതും നിറവേറ്റാതിരിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് നിറവേറ്റിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി നേർച്ച നേരുക. *(മത്താ. 5:33)*

d) വ്യർത്ഥമായുള്ള പ്രാർത്ഥന, ദൈവത്തിന്റെ പേരിൽ അനാവശ്യ ആഘോഷങ്ങൾ നടത്തുക. *(ലൂക്കാ. 18:9-14)*

e) വൈദികരെ വേദനിപ്പിക്കുക, സമർപ്പിതരെ അപമാനിക്കുക. *(സങ്കീ. 105:15)*

## 3. കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കണം

*(മൂന്നാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) ഞായറാഴ്ചകളിലും കടപ്പെട്ട തിരുനാളുകളിലും മുഴുവൻ കുർബാനയിൽ പങ്കുകൊള്ളാതിരിക്കുക *(ഞായറാഴ്ചയാണ് കത്തോലിക്കർ സാബത്തായി ആചരിക്കുന്നത്)*, വിലക്കപ്പെട്ട വേലകൾ ചെയ്യുക.

b) സാബത്തിനു പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാതിരിക്കുക, ആ ദിവസങ്ങ

ളിൽ മറ്റു ജോലികളിൽ മാത്രം മുഴുകുക, വിശുദ്ധിക്കു ചേരാത്ത മദ്യപാനം, മ്ലേച്ഛവിനോദങ്ങൾ, പരദൂഷണം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക, ദൈവ വചനത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുക, വചന പ്രഘോഷകരെ കുറ്റം പറയുക. *(പുറ. 20:8, ഏശയ്യാ. 58:13-14)*

ച) വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും കുമ്പസാരിക്കാതിരിക്കുക, പെസഹാകാലത്ത് പരിശുദ്ധ കുർബാന ഉൾക്കൊള്ളാതിരിക്കുക. (CCC. 2042)

ഛ) നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കാതിരിക്കുകയും വിലക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വർജിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
(CCC. 2043)

ജ) വേണ്ടത്ര ഒരുക്കമില്ലാതെ ദിവ്യകാരുണ്യം സ്വീകരിക്കുക
*(1 കൊറി. 11:27)*

## 4. മാതാപിതാക്കന്മാരെ ബഹുമാനിക്കണം

*(നാലാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കാതിരിക്കുക, അനുസരിക്കാതിരിക്കുക, സ്നേഹിക്കാതിരിക്കുക, വേദനിപ്പിക്കുക, ശപിക്കുക, സംരക്ഷണം നൽകാതിരിക്കുക. *(പുറ. 20:12, പ്രഭാ: 3:1–16, എഫെ. 6:1–3)*

b) മേലധികാരികൾ, സഭാധികാരികൾ, അദ്ധ്യാപകർ, ജേഷ്ഠ സഹോദരി സഹോദരങ്ങൾ എന്നിവരെ ബഹുമാനിക്കാതിരിക്കുക. *(1 പത്രോ. 2:14)*

c) ജീവിത പങ്കാളിയെ സ്നേഹിക്കാതിരിക്കുക, പങ്കാളിയെ വേദനിപ്പിക്കുക, പങ്കാളിയുടെ മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കാതിരിക്കുക, മക്കളെ കർത്താവിന്റെ

ശിക്ഷണത്തിലും ഉപദേശത്തിലും വളർത്താതിരിക്കുക, മക്കളിൽ ചിലരോട് പക്ഷപാതം കാണിക്കുക. *(എഫെ. 5:22-25, 6:4,* CCC. 2252*)*

## 5. കൊല്ലരുത്

*(അഞ്ചാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) ആരെയെങ്കിലും കൊല്ലുകയോ, പരിക്കേല്പിക്കുകയോ അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ ഗൂഢാലോചന നടത്തുകയോ, അത് ചെയ്യുന്നവർക്ക് കൂട്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്യുക. *(പുറ.20:13, ഉൽപ. 37:18-22)*

b) ഭ്രൂണഹത്യ ചെയ്യുകയോ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക. *(ജ്ഞാനം 12:3,* CCC. 2322, 2323)

c) ദയാവധം നടത്തുക, സ്വന്തം ജീവൻ നശിപ്പിക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുക.

*(മർ. 8:36-37;* CCC. 2324,2325)

d) അഹങ്കരിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെ വിധി ക്കുക, പരിഹസിക്കുക, അവരുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും പറഞ്ഞു നടക്കുക, കോപവാക്കുകളിലൂ ടെയും കുത്തുവാക്കുകളിലൂടെ യും ആരെയെങ്കിലും വേദനിപ്പി ക്കുക, വെറുപ്പ് ഹൃദയത്തിൽ വ ച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുക.
*(മത്താ. 5:22, 7:1, 8:35)*

e) സാധനങ്ങളിൽ മായം ചേർത്ത് മ റ്റുള്ളവരെ വഞ്ചിക്കുക, കൈക്കു ലി കൊടുക്കുക, മദ്യം, മയക്കുമ രുന്ന് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കു ക, അതിന് മറ്റുള്ളവരെ സഹായി ക്കുക.

f) അസൂയ, കോപം, ക്ഷമയില്ലായ്മ, ശത്രുത, കലഹം, മാത്സര്യം, ഭിന്ന ത, വിഭാഗിയ ചിന്ത, വിദ്വേഷം, വൈരാഗ്യം മുതലായവ.
*(ഗലാ. 5:19-21)*

---

*നീ എത്ര ഉന്നതനാണോ അത്രമാത്രം വിനീ തനാവുക; അപ്പോൾ കർത്താവിന്റെ കൃപ യ്ക്ക് നീ പാത്രമാകും. (പ്രഭാഷകൻ 3:18)*

## 6. വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുത്

*(ആറാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) വ്യഭിചാരം ചെയ്യുക. *(പുറ.20:14)*

b) ആസക്തിയോടെ സ്ത്രീയെ /പുരുഷനെ നോക്കുക, അശ്ലീല പുസ്തകവായന, മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ മ്ലേച്ഛ രംഗങ്ങൾ കണ്ടു രസിക്കുക, നഗ്നത കണ്ടാനന്ദിക്കുക, പഴയ പാപങ്ങൾ ഓർത്തു സന്തോഷിക്കുക. *(മത്താ. 5:28, 1തെസ.4:3-7,* CCC. 2395*)*

c) സ്വയം ഭോഗം, സ്വവർഗ്ഗഭോഗം, മൃഗഭോഗം. *(ലേവ്യ. 20:13-16,* CCC. 2396*)*

d) മറ്റുള്ളവർക്ക് ദു:ഷ്പ്രേരണ നൽകുക, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉതപ്പുണ്ടാകുന്ന രീതിയിൽ വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുക. *(മത്താ.18:6)*

e) അധാർമികമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ

ജനന നിയന്ത്രണം നടത്തുക, വിവാഹ മോചനം, ബഹുഭാര്യത്വം മുതലായവ. (CCC.2399,2400)

f) ദാമ്പത്യ അവിശ്വസ്തത വഴിയായി പങ്കാളിയോട് വഞ്ചന കാണിക്കുക; മദ്യപിച്ച് ദാമ്പത്യധർമ്മം നിറവേറ്റുക; അന്യപുരുഷൻ, സ്ത്രീ ഇവരെ മനസ്സിൽ ധ്യാനിച്ച് ദാമ്പത്യ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുക. *(ഹെബ്രാ. 13:4)*

## 7. മോഷ്ടിക്കരുത്

*(എഴാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) മോഷ്ടിക്കുക, കടം വാങ്ങിയത് തിരികെ കൊടുക്കാതിരിക്കുക. *(പുറ. 20:15)*

b) കള്ളരേഖയുണ്ടാക്കി മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വത്ത് അന്യായമായി കയ്യേറുക, അളവിലും തൂക്കത്തിലും വെട്ടിപ്പു നടത്തുക, അന്യായ പലിശ വാങ്ങി മറ്റുള്ളവരുടെ പണം അപഹരി

ക്കുക. *(മിക്കാ. 6:10-12,* CCC. 2454*)*

c) ദൈവഹിതപ്രകാരമല്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ പണം സമ്പാദിക്കുക, വേലക്കാർക്ക് ന്യായമായ കൂലി കൊടുക്കാതിരിക്കുക, കൈക്കൂലി വാങ്ങുക, നിരാലംബർക്കു നീതി നിഷേധിക്കുക. *(യാക്കോ. 5:4, ആമോസ്. 5:12)*

d) ചെയ്യുന്ന ജോലിയോട് ആത്മാർത്ഥത കാണിക്കാതിരിക്കുക. ധനമോഹംമൂലം പാപസാഹചര്യങ്ങളിൽ ജോലി തുടരുകയും പാപത്തിനു കൂട്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

e. സർക്കാരിനു കൊടുക്കുവാനുള്ളത് കൊടുക്കാതിരിക്കുക, വെള്ളം, വൈദ്യുതി, പൊതുമുതൽ എന്നിവ മോഷ്ടിക്കുകയോ നശിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക. *(മത്താ. 22:21)*

f) ദേവാലയത്തിനും ദൈവശുശ്രൂഷയ്ക്കും വൈദികാദ്ധ്യക്ഷൻ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള പതവാരവും മറ്റ് ഓഹരി

കളും കൊടുക്കാതിരിക്കുക.
(CCC. 2043)

## 8. കള്ളസാക്ഷ്യം പറയരുത്

*(എട്ടാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക)*

a) കള്ളസാക്ഷ്യം നൽകി കുറ്റക്കാരന് കൂട്ടു നിൽക്കുക, ചെയ്യാത്ത കുറ്റം മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കെട്ടിവയ്ക്കുക, സത്യത്തിനു വിരുദ്ധമായി പ്രവർത്തിക്കുക. *(പുറ.20:16,* CCC. 2509*)*

b) കുറ്റം പറയുക, നുണ പറയുക, പക്ഷപാതം കാണിക്കുക, കുറ്റോരോപണം നടത്തുക, ദുഷ്ചിന്ത, വ്യർത്ഥഭാഷണം, പരദൂഷണം, ദു:ഷ്പ്രേരണ നൽകുക, കൈക്കൂലി കൊടുക്കുക മുതലായവ. *(ലൂക്കാ. 6:37, യാക്കോ. 2:9, മത്താ. 15:19, 18:6)*

c) ഉള്ളതാണ് പറയുന്നതെന്ന വ്യാജേന അപരന്റെ സൽപേരിന് ക

ളങ്കം ചാർത്തുക, സത്യം മറച്ചുവച്ചു സംസാരിക്കുക, കള്ളക്കുമ്പസാരം നടത്തുക. *(സുഭാ. 4:24,* CCC. 2507*)*

d) മറ്റൊരാൾക്കു ഹാനികരമായ രഹസ്യവിവരങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്, മറ്റുള്ളവരുടെ സംസാരം ഒളിഞ്ഞിരുന്നു കേൾക്കുക, അത് മറ്റുള്ളവരോടു പറയുക. *(പ്രഭാ. 19:7-11,* CCC. 2511*)*

e) പാപത്തോടുകൂടി വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരിക്കുന്നത്. *(1 കോറി. 11:27)*

## 9. അന്യന്റെ ഭാര്യയെ മോഹിക്കരുത്

*(ഒൻപതാം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക.)*

a) അന്യന്റെ ഭാര്യയെ അഥവാ ഭർത്താവിനെ ആസക്തിയോടെ നോക്കുക, തനിക്കു വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുക. *(പുറ. 20:17, മത്താ. 5:28,* CCC. 2528*)*

b) ഭർത്താവ് ഭാര്യയോടും ഭാര്യ ഭർത്താവിനോടുമുള്ള ദാമ്പത്യധർമ്മം നിറവേറ്റാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിത പങ്കാളിയുടെ ഗുണങ്ങൾ മാത്രം പുകഴ്ത്തി പറയുകയും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്ത് സ്വന്തം ജീവിതപങ്കാളിയുടെ മേന്മകളെ കുറച്ചുകാണിക്കുക. (1 കൊറി. 7:3)

## 10. അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ മോഹിക്കരുത്

*(പത്താം പ്രമാണത്തിന് എതിരായി ചെയ്തിട്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ഓർക്കുക.)*

a) അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ തനിക്കു വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ ഉയർച്ചയിൽ ആസൂയപ്പെടുക. (പുറ. 20:17, CCC. 2553)

b) സമ്പത്തിനും അതിൻമേലുള്ള അധികാരത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ആസക്തി. (CCC. 2552)

c) അത്യാഗ്രഹം, ആഡംബരഭ്രമം ഉണ്ടാകുക, മദ്യപാനം, പുകവലി, ചീട്ടുകളി മുതലായ അനാവശ്യ കാര്യങ്ങൾക്ക് പണം ചിലവഴിക്കുക, സ്വത്ത് ദുർവ്യയം ചെയ്യുക. (മത്താ. 6:21, ലൂക്കാ. 16:1,16:21)

d) ദരിദ്രരോട് കരുണ കാണിക്കാതിരിക്കുക, ലഭിച്ച ഉപകാരത്തിന് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരോട് അപമര്യാദയായി പെരുമാറുക (ലൂക്കാ. 17:18; 1 പത്രോ. 2:12)

e) ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമായിരുന്ന നന്മ ചെയ്യാതിരിക്കുക.

*(വിശക്കുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണം, ദാഹിക്കുന്നവർക്ക് വെള്ളം, പരദേശികൾക്ക് സ്വീകരണം, വസ്ത്രമില്ലാത്തവർക്ക് വസ്ത്രം എന്നിവ കൊടുക്കുന്നത്.; നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുന്നത്, രോഗികളെയും കാരാഗ്രഹ വാസികളെയും സന്ദർശിക്കുന്നത്, അവശരെ സ*

*ഹായിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവ നന്മ പ്രവർത്തികളാണ്.) (യാക്കോ. 4:17, മത്താ. 25:42-43)*

തുടർന്ന് ചെയ്തുപോയ പാപങ്ങളോർത്തു പശ്ചാത്തപിക്കുക. മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു കൂടാതെയുള്ള പാപങ്ങളും ഓർത്തു പശ്ചാത്തപിക്കുക.

## പ്രാർത്ഥന

കരുണാമയനായ യേശുനാഥാ അങ്ങേയ്ക്കെതിരായി നിരവധി പാപങ്ങൾ ഞാൻ ചെയ്തുപോയി ഞങ്ങളുടെ പാപമോചനത്തിനായി മനുഷ്യാവതാരം ചെയ്ത് അതികഠോരമായ പീഡകൾ ഏറ്റുവാങ്ങി കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട് മൂന്നാം ദിവസം ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ അങ്ങയുടെ പീഡാസഹനങ്ങളെപ്രതി എന്റെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കണമേ. പാപങ്ങളിൽ നിന്നും പാപസാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇനി ഞാൻ അകന്നുപോയിക്കൊള്ളാം. ഇനിയും പാപം ചെയ്യുകയില്ലെന്ന്

ഞാൻ കഴിഞ്ഞ കുമ്പസാരത്തിലും പ്രതിജ്ഞ ചെയ്തിരുന്നതാണ്. എന്റെ ബലഹീനതമൂലം ഈശോയെ വീണ്ടും ഞാൻ പാപത്തിൽ വീഴുവാനിടയായി. ഞാൻ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പാപവും അവിടുത്തെ ശരീരത്തിലേല്പിക്കുന്ന ഓരോ മുറിവാണല്ലോ. ഈശോയെ എന്നോടു ക്ഷമിക്കണമേ. പാപം ചെയ്ത് എന്റെ മനസ്സിനെയും ഹൃദയത്തെയും ശരീരത്തെയും ഞാൻ മലിനമാക്കി. കർത്താവെ എന്നോടു കരുണയായിരിക്കണമേ. എന്നിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ അവിടുന്ന് എടുത്ത് മാറ്റണമെ. ഞാൻ അങ്ങയിൽ നിന്നും അകന്നുപോയി. എന്റെ ഈശോയെ എന്നെ സ്വീകരിക്കണമെ. ഞാൻ ഇനി മുതൽ പാപം ചെയ്യാതെ ജീവിച്ചുകൊള്ളാം. അങ്ങയുടെ മകനായി /മകളായി എന്നെ സ്വീകരിക്കണമെ. പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ. ആമ്മേൻ.

## കുമ്പസാരത്തിനു വേണ്ട ഒരുക്കങ്ങൾ ദേവാലയത്തിലിരുന്ന്

***കുമ്പസാരത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പ്:-***

a ചെയ്തുപോയ പാപങ്ങളെല്ലാം ക്രമമായി ഓർക്കുക.

b പാപങ്ങളെക്കുറിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുക.

c മേലിൽ പാപം ചെയ്യുകയില്ലെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുക.

d കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗം ചൊല്ലുക.

***കുമ്പസാരസമയത്ത് :-***

a കുമ്പസാരിച്ചിട്ട് എത്രനാളായെന്ന് വൈദികനെ അറിയിക്കുക.

b വൈദികന്റെ സ്ഥാനത്ത് യേശുവിനെ കണ്ടുകൊണ്ട് "പിതാവേ ഞാൻ ചെയ്തുപോയ പാപങ്ങൾ എന്നോട് ക്ഷമിക്കണമേ" എന്ന് താഴ്മയായി അപേക്ഷിക്കുക.

c ചെയ്തുപോയ ഓരോ പാപവും വ്യക്തമായി വൈദികനോടു പറയുക.

d. വൈദികൻ കല്പിക്കുന്ന പ്രായശ്ചിത്തം ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ടതിനു ശേഷം കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗം ചൊല്ലുക. ശേഷം മനസ്താപ പ്രകരണം ചൊല്ലുക.

വൈദികൻ കല്പിക്കുന്ന പ്രായശ്ചിത്തം കുർബാന സ്വീകരണത്തിനു മുമ്പ് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ തന്നെയും അല്ലെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ സമയത്തും നിർവ്വഹിക്കുക.

## കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപം

സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തോടും, നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധമറിയത്തോടും പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും, വിശുദ്ധ സ്നാപകയോഹന്നാനോടും, ശ്ലീഹന്മാരായ വി. പത്രോസിനോടും, വി. പൗലോസിനോടും, വിശുദ്ധ തോമായോടും, സകല വിശുദ്ധന്മാരോടും പിതാവേ, അങ്ങയോടും ഞാൻ ഏറ്റു

പറയുന്നു. വിചാരത്താലും വാക്കാലും പ്രവൃത്തിയാലും ഞാൻ വളരെ പാപം ചെയ്തുപോയി. എന്റെ പിഴ, എന്റെ പിഴ, എന്റെ വലിയ പിഴ.

ആകയാൽ, നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും, പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ മിഖായേലിനോടും, വിശുദ്ധ സ്നാപകയോഹന്നാനോടും, ശ്ലീഹന്മാരായ വി. പത്രോസിനോടും, വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും, വിശുദ്ധ തോമായോടും, സകല വിശുദ്ധരോടും, പിതാവേ, അങ്ങയോടും നമ്മുടെ കർത്താവായ ദൈവത്തോട് എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ എന്ന് ഞാനപേക്ഷിക്കുന്നു. ആമ്മേൻ.

## മനസ്താപ പ്രകരണം

എന്റെ ദൈവമേ, ഏറ്റം നല്ലവനും എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ യോഗ്യനുമായ അങ്ങേക്കെതിരായി പാപം ചെയ്തുപോയതി

നാൽ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ മനസ്തപിക്കുകയും പാപങ്ങളെ വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്റെ പാപങ്ങളാൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ അശുദ്ധമാക്കിയതിനാലും, സ്വർഗ്ഗത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി നരകത്തിന് അർഹനായി(അർഹയായി) തീർന്നതിനാലും ഞാൻ ഖേദിക്കുന്നു. അങ്ങയുടെ പ്രസാദവര സഹായത്താൽ പാപസാഹചര്യങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും മേലിൽ പാപം ചെയ്കയില്ലെന്നും ദൃഢമായി ഞാൻ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലുമൊരു പാപം ചെയ്യുക എന്നതിനേക്കാൾ മരിക്കുവാനും ഞാൻ സന്നദ്ധനാ (സന്നദ്ധയാ)യിരിക്കുന്നു.

ആമ്മേൻ

---

*നമ്മുടെ സമയത്തിന്റെയും വരുമാനത്തിന്റെയും ദശാംശം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും സഭാപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ചെലവഴിക്കാം.*

# കുർബാന സ്വീകരണം

പരിശുദ്ധ കുർബാന യോഗ്യതയോടെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കത്തോലിക്കാസഭ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മൂന്നുകാര്യങ്ങൾ–

1. പ്രസാദവരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്.
2. ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണത്തിനുമുമ്പ് ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ഉപവസിക്കുന്നത് *(വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉപവാസ ലംഘനമല്ല)*
3. വേണ്ടത്ര ഭക്തിയും ഒരുക്കവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്.

*(കുമ്പസാര ദിവസമല്ലാതെ തൊട്ടടുത്ത ഏതാനും ദിവസങ്ങളിൽ, മാരക പാപങ്ങളൊന്നും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത ഒരാൾ കുർബാന സ്വീകരണത്തിന് ഒരുങ്ങുകയാണെങ്കിൽ ഓരോ കുർബാന സ്വീകരണത്തിനും മുമ്പ് നല്ല കുമ്പസാരത്തിനുവേണ്ട ഒരുക്കങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യു*

*കയും തുടർന്ന്, ചെയ്തുപോയ ലഘുപാപങ്ങൾ പൂർണ്ണമനസ്താപത്തോടെ ഈശോയോട് പറയുകയും മുൻകുമ്പസാരത്തിൽ വൈദികൻ കല്പിച്ച പ്രായശ്ചിത്തം (പ്രാർത്ഥനയാണെങ്കിൽ) ഒന്നുകൂടെ നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യണം).*

## vi. കർബാന സ്വീകരണത്തിനു മുമ്പ്

മനസ്താപ പ്രകരണം ചൊല്ലുക

ഈശോയേ എന്നോടു കരുണയായിരിക്കണമേ *(പലപ്രാവശ്യം ചൊല്ലുക)*

ബലഹീനനും പാപിയുമായ എനിക്ക് അവിടുത്തെ സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള യോഗ്യത തരണമേ. വിചാരത്താലും വാക്കാലും പ്രവർത്തിയാലും ഞാൻ ചെയ്തുപോയ പാപങ്ങൾ എന്നോട് ക്ഷമിക്കണമേ. എന്റെ അമ്മേ എന്റെ ആശ്രയമേ എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ. സകല മാലാഖമാരെ സകല വിശുദ്ധരെ എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.

(ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയ ജപമാല: മിശിഹായുടെ ദിവ്യാത്മാവേ എന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കണമേ എന്നുതുടങ്ങുന്ന പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുക.)

ഹൃദയശാന്തയും എളിമയുമുള്ള ഈ ശോ, എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങേ ദിവ്യ ഹൃദയത്തിന് ഒത്തതാക്കിയരുളണമേ.

*(ഈ പ്രാർത്ഥന കുർബ്ബാന സ്വീകരണം വരെ ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കുക)*

### vi. കുർബാന സ്വീകരണത്തിനു ശേഷം

എന്റെ ഹൃദയത്തിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങിവന്ന ഈശോയെ ഞാൻ അങ്ങയെ ആരാധിക്കുകയും സ്തുതിക്കുകയും നന്ദിപറയുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്റെ ദിവ്യരക്ഷകാ എന്റെ ആത്മ ശരീരങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായവ എന്തെല്ലാമെന്ന് അങ്ങ് നന്നായി അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നവല്ലോ. അങ്ങ് അറിയുന്നതുപോലെയും മനസ്സാകുന്നതുപോലെയും എന്നെ ആശിർവദിക്കണമേ. നിർമ്മലമായൊരു ഹൃദയം എന്നിൽ

സൃഷ്ടിക്കണമേ. നിനക്ക് അനിഷ്ട മായ നിസ്സാര പാപം പോലും ചെയ്യാതിരിക്കാനുള്ള മനസ്സ് എനിക്ക് തരണമേ. ദൃഢവിശ്വാസവും ശക്തിയുള്ള ശരണവും തീക്ഷ്ണമായ സ്നേഹവും ഐഹികാസക്തികളിൽ വിരസതയും എനിക്കു തരണമേ. നിന്നിൽനിന്ന് പിരിഞ്ഞ് പോകുവാൻ എന്നെ അനുവദിക്കരുതേ. ദുഷ്ട ശത്രുക്കളിൽ നിന്ന് എന്നെ കാത്തുരക്ഷിച്ചു കൊള്ളണമേ. പരിശുദ്ധ അമ്മേ എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ. എനിക്ക് എപ്പോഴും അമ്മയുടെ വിമല ഹൃദയത്തിൽ അഭയം തരണമേ. സ്വർഗ്ഗവാസികളായ മാലാഖമാരേ, പരിശുദ്ധന്മാരേ, നിങ്ങളും എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.

എന്റെ ഈശോയെ എന്നെ പൂർണ്ണമായും വിശുദ്ധീകരിക്കണമേ. എന്റെ ആത്മാവിലേയ്ക്ക് അലിഞ്ഞിറങ്ങണമേ. എന്റെ ചിന്തയിലും ഭാവനയിലും ബുദ്ധിയിലും അലിഞ്ഞിറങ്ങണമേ. എന്റെ ശരീരമാസകലമുള്ള ഓരോ കണികയിലേക്കും അ

ലിഞ്ഞിറങ്ങണമേ. ഞാൻ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ എന്നെ വിശുദ്ധീകരിക്കണമേ.

എനിക്കുതന്ന ജോലി, ജീവിതം, പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രയാസങ്ങൾ, കുടുംബ ജീവിതം, മാതാപിതാക്കൾ, ജീവിത പങ്കാളി, മക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ എന്നിവരെയെല്ലാം ഞാൻ നിന്റെ തിരുമുമ്പിൽ കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നു. അനുഗ്രഹിക്കണമേ, ആശീർവദിക്കണമേ, വിശുദ്ധീകരിക്കണമേ.

എന്റെ അയൽക്കാരേയും സഹപ്രവർത്തകരേയും സുഹൃത്തുകളേയും ഉപകാരികളെയും അനുഗ്രഹിക്കണമേ.

"എന്റെ ഈശോയേ - എല്ലാ വസ്തുക്കളേക്കാൾ അധികമായി ഞാൻ അങ്ങയെ സ്നേഹിക്കുന്നു." *(കുർബാന തുടങ്ങുന്നതുവരെ ഒരു കൊന്ത പോലെ ഇതു ചെല്ലുക.)*

*(ഈശോ എന്റെ ഉള്ളിൽ വസിക്കുന്നുവെന്ന ചിന്തയിൽ ആ ദിവസത്തെ ഓരോ പ്രവർത്തികളും നിർവ്വഹിക്കുക.)*

***

*'നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കുവിൻ. നാളെ നിങ്ങളുടെ ഇടയിൽ കർത്താവ് അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കും." (ജോഷ്വ 3:5)*

ഈ പുസ്തകം നിങ്ങൾക്ക് സൗജന്യമായി ലഭിച്ചതാണെങ്കിൽ ഇതിന്റെ വില സഹായമർഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്കു നിങ്ങളുടെ വിഹിതത്തോടൊപ്പം കൊടുക്കുക.

"ദാനധർമ്മം ചെയ്യുന്നതിൽ മടി കാണിക്കരുത്. പാവപ്പെട്ടവനിൽ നിന്നും മുഖം തിരിച്ച് കളയരുത്. അപ്പോൾ ദൈവം നിന്നിൽ നിന്നും മുഖം തിരിക്കുകയില്ല." (തോബിത് 4:7)

It will be a blessing to your family if you purchase copies of this books and distribute at free of cost.

"Do for others what you want them to do for you" (Matthew 7:12)