

മലങ്കര മാർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭ

വലിയ നോമ്പിലെ ആഴ്ചതോറുമുള്ള വേദഭാഗങ്ങളും ധ്യാനവിഷയവും

MALANKARA MAR THOMA SYRIAN CHURCH

THE GREAT LENTEN LECTIONARY – WEEKLY READINGS AND THEMES

(BASED ON THE VALIYANOMBU NAMASKARA KRAMAM PREPARED BY THE MAR THOMA LITURGICAL COMMISSION AND APPROVED BY THE HON. EPISCOPAL SYNOD)

1-ാം ആഴ്ച (Week - 1)					
ദിനം (Date)	ദിവസം (Day)	ഒന്നാം പാഠം (Lesson 1)	രണ്ടാം പാഠം (Lesson 2)	ഏവൻഗേലിയോൻ (Gospel)	ധ്യാനവിഷയം (Theme)
1	ഞായർ (Sun)	യെഹെ. 36:22-28 (Ezek. 36:22-28)	റോമ. 5:16-21 (Rom. 5:16-21)	വി. മത്താ. 26:26-29 (St. Matt. 26:26-29)	കാനാവിലെ കല്യാണം: രൂപാന്തരം (പേത്തൂർത്താ) The Wedding at Cana: Transformation (Pethurtha)
2	തിങ്കൾ (Mon)	ഉല്പ. 33:1-10 (Gen. 33:1-10)	എഫെ. 2:13-22 (Eph. 2:13-22)	വി. മത്താ. 5:21-26 (St. Matt. 5:21-26)	നോമ്പാരംഭം: അനുരഞ്ജനം (ശുബ്കൊനൊ) Beginning of Lent: Reconciliation (Shubkono)
3	ചൊവ്വ (Tue)	യെശ. 43:14-21 (Isa. 43:14-21)	2 കൊരി. 5:16-21 (II Cor. 5:16-21)	വി. യോഹ. 3:1-8 (St. John 3:1-8)	ക്രിസ്തുവിൽ പുതുസൃഷ്ടി A New Creation in Christ
4	ബുധൻ (Wed)	യെശ. 9:1-7 (Isa. 9:1-7)	1 കൊരി. 1:20-25 (I Cor. 1:20-25)	വി. മത്താ. 16:13-20 (St. Matt. 16:13-20)	ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വത്വം Identity of Christ
5	വ്യാഴം (Thu)	ആവർ. 6:4-9 (Deut. 6:4-9)	റോമ. 12:1-8 (Rom. 12:1-8)	വി. മത്താ. 6:9-15 (St. Matt. 6:9-15)	ഉറപ്പുള്ള ബന്ധത്തിലേക്കുള്ള വിളി A Call to an Intimate Relationship
6	വെള്ളി (Fri)	മീഖാ 6:1-8 (Mic. 6:1-8)	റോമ. 12:12-21 (Rom. 12:12-21)	വി. മത്താ. 5:1-12 (St. Matt. 5:1-12)	ക്രിസ്തീയ ജീവിത ശൈലി Christian Lifestyle
7	ശനി (Sat)	1 ശമു. 18:1-5 (I Sam. 18:1-5)	ഗലാ. 3:23-29 (Gal. 3:23-29)	വി. മർക്കോ. 3:31-35 (St. Mark 3:31-35)	ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സാർവ്വത്രികത Universality of God's Kingdom
2-ാം ആഴ്ച (Week - 2)					
8	ഞായർ (Sun)	2 രാജാ. 5:1-14 (II Kgs. 5:1-14)	റോമ. 3:27-31 (Rom. 3:27-31)	വി. മർക്കോ 1:40-45 (St. Mark 1:40-45)	കുഷ്ഠരോഗിയുടെ സൗഖ്യം: സ്പർശനത്തിലൂടെയുള്ള സൗഖ്യം (ഗർബൊ) Healing of the Man with Leprosy: Healing through Touch (Garbo)
9	തിങ്കൾ (Mon)	2 ശമു. 7:8-18 (II Sam. 7:8-18)	1 തെസ്സ. 5:12-22 (I Thess. 5:12-22)	വി. ലൂക്കോ. 17:11-19 (St. Luke 17:11-19)	കൃതാർത്ഥ ഹൃദയം Attitude of Gratitude
10	ചൊവ്വ (Tue)	യെശ. 57:15-19 (Isa. 57:15-19)	യാക്കോ. 4:1-8 (James 4:1-8)	വി. ലൂക്കോ 18:9-14 (St. Luke 18:9-14)	വിനയത്തിന്റെ മാതൃക The Model of Humility
11	ബുധൻ (Wed)	യെശ. 26:3-13 (Isa. 26:3-13)	അപ്പൊ. പ്ര. 9:1-6 (Acts 9:1-6)	വി. മർക്കോ. 1:21-28 (St. Mark 1:21-18)	ക്രിസ്തുവിന്റെ ആധികാരികത The Authority of Christ
12	വ്യാഴം (Thu)	യിരെ. 18:1-6 (Jer. 18:1-6)	റോമ. 9:20-25 (Rom. 9:20-25)	വി. മത്താ. 13:47-51 (St. Matt. 13:47-51)	ശരീരമാകുന്ന മൺപാത്രങ്ങൾ Our Body: Vessels of Clay
13	വെള്ളി (Fri)	സദ്യ. 11:23-30 (Prov. 11:23-30)	1 കൊരി. 1:3-9 (I Cor. 1:3-9)	വി. ലൂക്കോ. 18:18-30 (St. Luke 18:18-30)	സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നതിലെ സമ്പന്നത The richness of enriching
14	ശനി (Sat)	ലേവ്യ. 19:32-37 (Lev. 19:32-37)	2 കൊരി. 10:7-13 (II Cor. 10:7-13)	വി. മർക്കോ. 4:21-25 (St. Mark 4:21-25)	അളക്കപ്പെടുവാനാവാത്ത ദാനം The Immeasurable Gift
3-ാം ആഴ്ച (Week - 3)					
15	ഞായർ (Sun)	പുറ. 4:10-17 (Exod. 4:10-17)	അപ്പൊ. പ്ര. 5:12-16 (Acts 5:12-16)	വി. മർക്കോ. 2:1-12 (St. Mark 2:1-12)	പക്ഷവാതക്കാരന്റെ സൗഖ്യം: സൗഖ്യത്തിന്റെ സഖിത്വം (മ്ശറിയൊ) The Healing of the Paralyzed Man: Companionship of Healing (M'sharyo)
16	തിങ്കൾ (Mon)	സദ്യ. 18:15-21 (Prov. 18:15-21)	യാക്കോ. 3:1-6 (James 3:1-6)	വി. മത്താ. 15:16-20 (St. Matt. 15:16-20)	വാക്കുകളിലെ വചനപ്പെരുമ The importance of words
17	ചൊവ്വ (Tue)	1 ദിന. 29:7-14 (I Chr. 29:7-14)	1 കൊരി. 8:4-9 (I Cor. 8:4-9)	വി. യോഹ. 12:1-8 (St. John 12:1-8)	അഗണ്യമായ ഭക്തി Immeasurable Devotion
18	ബുധൻ (Wed)	ഹോശ. 6:1-6 (Hos. 6:1-6)	2 പത്രോ. 3:14-18 (II Pet. 3:14-18)	വി. ലൂക്കോ 2:47-52 (St. Luke 2:47-52)	കൃപയിൽ മുതിരുവാനുള്ള കാത്തിരിപ്പ് Waiting to mature in grace
19	വ്യാഴം (Thu)	പുറ. 30:1-6 (Exod. 30:1-6)	1 തിമൊ. 1:12-17 (I Tim. 1:12-17)	വി. യോഹ. 1:9-14 (St. John 1:9-14)	ഒഴുകപ്പെട്ട ദൈവകൃപ God's Grace that is Poured Out
20	വെള്ളി (Fri)	യെശ. 58:3-11 (Isa. 58:3-11)	ഗലാ. 6:7-10 (Gal. 6:7-10)	വി. മത്താ. 5:38-48 (St. Matt. 5:38-48)	പങ്കിടലിന്റെ നോമ്പനുഭവം The Lenten Experience of Sharing

ദിനം (Date)	ദിവസം (Day)	ഒന്നാം പാഠം (Lesson 1)	രണ്ടാം പാഠം (Lesson 2)	ഏവൻഗേലിയോൻ (Gospel)	ധ്യാനവിഷയം (Theme)
21	ശനി (Sat)	യിരെ. 7:7-14 (Jer. 7:7-14)	എബ്രോ. 6:13-20 (Heb. 6:13-20)	വി. യോഹ. 5:25-29 (St. John 5:25-29)	ക്രിസ്തുവിൽ നങ്കൂരമിട്ട പ്രത്യാശ Hope Anchored in Christ
4-ാം ആഴ്ച (Week - 4)					
22	ഞായർ (Sun)	പുറ. 33:12-23 (Exod. 33:12-23)	റോമ. 8:24-39 (Rom. 8:24-39)	വി. മത്താ. 15:21-28 (St. Matt. 15:21-28)	കനാനി സ്ത്രീയുടെ മകളുടെ സൗഖ്യം: മധ്യസ്ഥതയുടെ മാഹാത്മ്യം (ക്നാനൈത്തോ) Healing of the Canaanite Woman's Daughter: Greatness of Intercession (Knaanaitho)
23	തിങ്കൾ (Mon)	യെശ. 26:1-10 (Isa. 26:1-10)	വെളി. 7:9-17 (Rev. 7:9-17)	വി. മത്താ. 7:7-14 (St. Matt. 7:7-14)	നിത്യതയുടെ ഇടുക്കുവാതിൽ The Narrow Door of Eternity
24	ചൊവ്വ (Tue)	പുറ. 3:1-10 (Exod. 3:1-10)	ഫിലി. 1:18-24 (Phil. 1:18-24)	വി. യോഹ. 3:16-21 (St. John 3:16-21)	പുറപ്പാടിന്റെ നൊമ്പരങ്ങൾ The Pain of Exodus
25	ബുധൻ (Wed)	സംഖ്യാ. 21:4-9 (Num. 21:4-9)	ഗലാത്യർ 6:11-16 (Gal. 6:11-16)	വി. യോഹ. 3:1-17 (St. John 3:1-17)	പകുതി നോമ്പ്: ക്രൂശിതനിലേക്കുള്ള നോട്ടം Mid Lent: Looking to the Crucified
26	വ്യാഴം (Thu)	സദ്യ. 3:1-8 (Prov. 3:1-8)	യാക്കോ. 1:12-18 (James 1:12-18)	വി. ലൂക്കോ. 8:50-56 (St. Luke 8:50-56)	ജീവിപ്പിക്കുന്ന വചനം The Word that Enlivens
27	വെള്ളി (Fri)	യെശ. 28:16-22 (Isa. 28:16-22)	എബ്രോ. 2:1-9 (Heb. 2:1-9)	വി. മത്താ. 21:33-46 (St. Matt. 21:33-46)	ജീവനുള്ള മൂലക്കല്ല് The Cornerstone of Life
28	ശനി (Sat)	ഹോശേ. 2:16-23 (Hos. 2:16-23)	എഫെ. 5:25-32 (Eph. 5:25-32)	വി. യോഹ. 3:26-30 (St. John 3:26-30)	ക്രിസ്തുവിന്റെ മണവാട്ടി സഭ Church – the Bride of Christ
5-ാം ആഴ്ച (Week - 5)					
29	ഞായർ (Sun)	യെശ. 50:1-5 (Isa. 50:1-5)	അപ്പൊ. പ്ര. 16:13-24 (Acts. 16:13-24)	വി. ലൂക്കോ. 13:10-17 (St. Luke 13:10-17)	കുനിയായ സ്ത്രീയുടെ സൗഖ്യം: ശബ്ബത്തെന്ന് ആത്മീയ അനുഭവം (ക്ഫിപ്തൊ) Healing of the Crippled Woman: Spiritual Experience of Sabbath (Kphiptho)
30	തിങ്കൾ (Mon)	മീഖാ 7:7-20 (Mic. 7:7-20)	അപ്പൊ. പ്ര. 3:1-8 (Acts. 3:1-8)	വി. യോഹ. 5:1-18 (St. John 5:1-18)	ക്രിസ്തു: കരുണയുടെ സങ്കേതം Christ: The Storehouse of Mercy
31	ചൊവ്വ (Tue)	യിരെ. 2:20-24 (Jer. 2:20-24)	1 യോഹ. 2:24-28 (I John 2:24-28)	വി. യോഹ. 15:1-10 (St. John 15:1-10)	മുന്തിരിവള്ളിയും കൊമ്പുകളും The Vine and the Branches
32	ബുധൻ (Wed)	ഉല്പ. 18:1-10 (Gen. 18:1-10)	റോമ. 6:19-23 (Rom. 6:19-23)	വി. ലൂക്കോ. 19:1-10 (St. Luke 19:1-10)	രക്ഷയുടെ കൂടാരം The Tent of Salvation
33	വ്യാഴം (Thu)	യെശ. 53:1-12 (Isa. 53:1-12)	1 പത്രോ. 2:21-25 (I Pet. 2:21-25)	വി. യോഹ. 11:47-53 (St. John 11:47-53)	അടിപ്പിണരാലുള്ള സൗഖ്യം Healing through the Wounds of Christ
34	വെള്ളി (Fri)	യോശു. 3:11-17 (Josh. 3:11-17)	ഗലാ. 6:11-16 (Gal. 6:11-16)	വി. മർക്കോ. 10:35-50 (St. Mark 10:35-50)	ക്രൂശിലെ സ്നാനം The Baptism of the Cross
35	ശനി (Sat)	ഇയ്യോബ് 19:25-29 (Job 19:25-29)	1 കൊരി. 15:34-49 (I Cor. 15:34-49)	വി. യോഹ. 12:20-28 (St. John 12:20-28)	ശരീരമാകുന്ന വിത്ത് Body as the Seed
6-ാം ആഴ്ച (Week - 6)					
36	ഞായർ (Sun)	യെഹേ. 37:1-14 (Ezek. 37:1-14)	കൊലോ. 3:1-11 (Col. 3:1-11)	വി. മർക്കോ. 10:46-52 (St. Mark 10:46-52)	ബർത്തിമായുടെ സൗഖ്യം: നേർകാഴ്ച (സമിയൊ) Healing of Bartimaeus: True Sight (Samiyo)
37	തിങ്കൾ (Mon)	പുറ. 19:1-8 (Exod. 19:1-8)	1 കൊരി. 12:12-27 (I Cor. 12:12-27)	വി. യോഹ. 2:17-22 (St. John 2:17-22)	ക്രിസ്തു ശരീരമാകുന്ന സഭ Church – the Body of Christ
38	ചൊവ്വ (Tue)	യെശ. 61:1-6 (Isa. 61:1-6)	യാക്കോ. 5:12-18 (James 5:12-18)	വി. ലൂക്കോ. 4:16-22 (St. Luke 4:16-22)	ക്രിസ്തു: അഭിഷിക്തൻ Christ – the Anointed One
39	ബുധൻ (Wed)	ഉല്പ. 4:1-15 (Gen. 4:1-15)	എബ്രോ. 9:22-28 (Heb. 9:22-28)	വി. മർക്കോ. 12:41-44 (St. Mark 12:41-44)	അർപ്പണമായ ആരാധന Worship: An offering
40	വ്യാഴം (Thu)	യെശ. 6:1-8 (Isa. 6:1-8)	1 യോഹ. 1:5-10 (I Jn. 1:5-10)	വി. ലൂക്കോ. 15:17-24 (St. Luke 15:17-24)	പാപബോധത്തിലൂടെയുള്ള ശുദ്ധീകരണം Purification through Penitence
41	വെള്ളി (Fri)	ഉല്പ. 3:1-13 (Gen. 3:1-13)	എബ്രോ. 2:14-18 (Heb. 2:14-18)	വി. മത്താ. 4:1-11 (St. Matt. 4:1-11)	പരീക്ഷയും പ്രലോഭനവും Testing and Temptation
42	ശനി (Sat)	1 രാജാ. 17:17-24 (I Kgs. 17:17-24)	1 തെസ്സ. 4:13-18 (I Thess. 4:13-18)	വി. യോഹ. 11:25-26 (St. John 11:25-26)	ഇതു നീ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ? Do You Believe this?