മലങ്കര ശ്ലൈഹീക സിംഹാസനത്തിന്റെ മെത്രാപ്പോലീത്താ
ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മായിൽ നിന്നും

സർക്കുലർ നമ്പർ: 162

നമ്മുടെ അധികാരത്തിൽപ്പെട്ട സകല പള്ളികളുടെയും വികാരിമാരും, ദേശത്തു പട്ടക്കാരും, പള്ളികൈക്കാരും, ജനങ്ങളും കണ്ടെന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് വാഴ്‌വ്.

കർത്താവിൽ പ്രിയരേ,

നമ്മുടെ സഭയിലെ മുതിർന്ന പൗരരുടെ മാനസികവും ആത്മീകവും ധാർമ്മീകവും സാംസ്കാരികവുമായ പുരോഗതിക്കും ശാക്തീകരണത്തിനും ശാരീരിക സൗഖ്യത്തിനും സഹായിക്കുക, സഭയിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള എല്ലാ മുതിർന്ന വ്യക്തികൾക്കും കൂട്ടായ്മയും സഹകരണവും സാന്ത്വനവും ഉറപ്പ് വരുത്തുക, മുതിർന്ന പൗരരെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനു യത്നിക്കുക, കുടുംബത്തിലും ഇടവകയിലും സഭയിലും ക്രിസ്തീയ സാക്ഷ്യം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനും ആരാധനയിലും സഭാ ശുശ്രൂഷകളിലും സുവിശേഷ പ്രഘോഷണത്തിലും സജ്ജരാക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന് രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട അംഗീകൃത സ്ഥാപനയാണല്ലോ മാർത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ്. ശാഖാ, സെന്റർ, ഭദ്രാസന, കേന്ദ്ര തലങ്ങളിൽ വിവിധങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് ക്രിസ്തീയ ദൗത്യ നിർവ്വഹണത്തിൽ സജീവമാകുന്നു എന്നതിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാം.

അറുപത് വയസ്സും അതിലുപരിയും പ്രായമുള്ളവർക്കാണ് സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പിൽ അംഗത്വം ലഭിക്കുന്നത്. ഈ പ്രായപരിധിയിലുള്ളവർ അംഗത്വം എടുക്കുകയും മേൽപ്പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി തങ്ങളാലാവുന്ന രീതിയിൽ പ്രയത്നിക്കുകയും തങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ക്രിസ്തീയ മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ അനുഭവ സമ്പത്തും പുതുതലമുറയ്ക്ക് പങ്കിടുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. മുതിർന്ന പൗരരുടെ അനുഭവജ്ഞാനവും കഴിവുകളും സഭയുടെ ദൗത്യനിർവ്വഹണത്തിന് ഉപയുക്തമാകുന്ന രീതിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. ഈ കൂട്ടായ്മ ശക്തമായി മുമ്പോട്ട് കൊണ്ടുപോകേണ്ടത് ഏറ്റവും ആവശ്യമാണ്. ദൈവം നൽകിയിട്ടുള്ള ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുവാൻ അവർക്ക് ആവശ്യമായ പ്രോത്സാഹനം നൽകണം. ഈ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ദൈവീകാനുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിനും സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തമാക്കുന്നതിനും ആയി സെപ്റ്റംബർ മാസത്തെ മൂന്നാം ഞായറാഴ്ച സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഞായർ ആയി സഭ വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വർഷം സെപ്റ്റംബർ 21–ാം തീയതി ആണ് സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഞായർ ആയി ആചരിക്കുന്നത്. 'മുതിർന്ന പൗരർ: ദൈവനീതിയുടെ മാതൃകയാകേണ്ടവർ' എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ ചിന്താവിഷയം. എല്ലാ ഇടവകകളിലും ഈ ദിനം സമുചിതമായും സംഗതമായും ആചരിക്കുകയും അന്നേ ദിവസം മുതിർന്ന പൗരർക്ക് ആരാധനയിൽ വിവിധ ശുശ്രൂഷകളിൽ നേതൃത്വം നൽകുന്നതിന് അവസരം നൽകുകയും വേണം. പ്രസ്തുത ഞായറാഴ്ച പ്രാരംഭ ആരാധനയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രത്യേക ആരാധന ക്രമം അയച്ചുതരുന്നതാണ്.

ഓരോ പ്രദേശത്തെയും സാഹചര്യങ്ങൾക്കും ആവശ്യങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായി സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നടത്തണം. ഇടവകയ്ക്ക് ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നതിനും സമൂഹത്തിന് അനുഗ്രഹകരമാകുന്നതിനും സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുഖാന്തിരമാകുന്നതിന് എല്ലാവരുടെയും പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

കൃപ നിങ്ങളോട് ഏവരോടും കൂടെയിരിക്കുമാറാകട്ടെ

എന്ന് തിരുവല്ല പൂലാത്തീനിൽ നിന്നും 2025 ആഗസ്റ്റ് മാസം 18–ാം തീയതി

ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മാ മെത്രാപ്പോലീത്താ

FROM THE APOSTOLIC SEE OF MALANKARA METROPOLITAN DR. THEODOSIUS MAR THOMA

Circular No: 162

Blessings to you all the Vicars, Resident Clergy, Trustees and Members of all the Parishes under our authority.

Dearly beloved in Christ,

The Mar Thoma Senior Citizens Fellowship has been functioning as an official organization of the Church with the objectives of assisting in the mental, spiritual, moral and cultural growth, empowerment and physical healing of the senior citizens of the Church, ensuring fellowship, cooperation and comfort to all senior citizens in the Church and society and to strive to keep them in the mainstream of society, equipping them to carry out Christian witness in the family, parish and Church and to participate in worship, church services and proclamation of the Word of God. The Senior Citizen Fellowship functioning actively in Parish, Centre, diocesan, and kendram levels, and we thank God for its vital role in fulfilling the mission of the Church.

Membership of the Senior Citizens Fellowship is open to those aged sixty years and above. Those within this age group are encouraged to become members, contribute to the goals mentioned above in possible way they can, and share their rich life experiences and Christian values with the younger generations. Leveraging the talents and experience of senior citizens will be beneficial to the mission of the Church. They should be encouraged to make effective use of the life and health that God has given them. The Church has set apart the third Sunday of September as the Mar Thoma Senior Citizens Fellowship Sunday, to thank God for the ways he has led the Senior Citizens Fellowship and to strengthen its activities. This year, the Senior Citizens Fellowship Sunday is to be observed on 21st September. The theme is "Senior citizens: Models of God's Righteousness". In all parishes, this day should be observed meaningfully and appropriately, and senior citizens should be given the opportunity to lead various services in worship on that day. A special order of worship prepared for this Sunday will be provided for use during the day's opening service.

Activities must be carried out of Senior Citizen Fellowship according to the context of each region. All are exhorted to pray and cooperate in the work of the Senior Citizens Fellowship, through which the ministry of God's kingdom is strengthened, for the spiritual development of the parish, and the betterment of the society.

Grace be with you all.

Dated 18th August 2025 from Poolatheen, Tiruvalla

Dr. Theodosius Mar Thoma Metropolitan

2. കർത്താവേ, രോഗികൾക്ക് പൂർണ്ണ സൗഖ്യവും വിലപിക്കുന്നവർക്ക് ആശ്വാസവും പരദേശികൾക്കും അഭയാർത്ഥികൾക്കും സന്തുഷ്ടിയും വിധവകൾക്കും വിഭാര്യർക്കും മനോധൈര്യവും സ്വസ്ഥതയും ദരിദ്രർക്ക് ആഹാരവും തൃപ്തിയും നൽകുമാറാകണമേ.
3. കർത്താവേ, മുതിർന്നപൗരർക്ക് ആരോഗ്യവും കർമ്മോത്സുകതയും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടിൽ ദുഃഖിക്കുന്നവർക്ക് ദൈവിക സമാധാനവും, ഏകാന്തർക്ക് സഖിത്വവും നിസ്സഹായർക്ക് കരുതലും നൽകുമാറാകണമേ.

സമർപ്പണ പ്രാർത്ഥന

(എല്ലാവരും ചേർന്ന്)

ഞങ്ങളുടെ കർത്താവും ദൈവവുമേ, ദൈവികദാനമായ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിനായും വ്യത്യസ്തതാലന്തുകൾക്കായും സ്തോത്രം. ഞങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവയിഷ്ടം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ക്രിസ്തുവിന്റെ ഭാവത്തിൽ ദിനം തോറും ജീവിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിക്കുന്നു. ദോഷം വിട്ടകന്ന് ഗുണം ചെയ് വാനും സമാധാനം അന്വേഷിച്ച് പിന്തുടരാനും ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കണമേ. ഞങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും വരം ലഭിച്ചതുപോലെ വിവിധമായുള്ള ദൈവകൃപയുടെ നല്ല ഗൃഹവിചാരകരായി അന്യോന്യം ശുശ്രൂഷിപ്പാൻ ഞങ്ങളെ സമർപ്പിക്കുന്നു. യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ തന്നെ.

ആമേൻ

മാർത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ്

(MTSCF)

സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് ഞായർ
2025 സെപ്റ്റംബർ 21

ആരാധന ക്രമം

(മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ അംഗീകാരത്തോടു കൂടിയത്)

ഗീതം –

കൗമ്മ

പ്രാരംഭ പ്രാർത്ഥന

സകലത്തിന്റെയും ഉടയവനും പരിപാലകനുമായ ദൈവമേ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം സ്വരൂപത്തിലും സാദൃശ്യത്തിലും ഞങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ചതിനായി ഞങ്ങൾ നിന്നെ മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ സകല മഹിമകളും വെടിഞ്ഞ് പൂർണ്ണ മനുഷ്യനായി ഞങ്ങളോടു കൂടെ പാർത്ത കർത്താവേ നിന്നെ ഞങ്ങൾ വന്ദിക്കുന്നു. സകല സത്യത്തിലേക്കും ഞങ്ങളെ വഴി നടത്തുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവേ നിന്നെ ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു. നിന്റെ ജനവും അവകാശവുമാകുന്ന ഞങ്ങൾ അർപ്പിക്കുന്ന ആരാധനയിൽ നീ കടാക്ഷിക്കേണമേ. ഈ ആരാധനയിലൂടെ ഞങ്ങൾ പുതുക്കപ്പെട്ട് ഉണർവ്വോടും ചൈതന്യത്തോടും സമർപ്പണത്തോടും ദൈവരാജ്യ ശുശ്രൂഷയിൽ പങ്കാളികളായി തീരുന്നതിന് ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കണമേ. യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ നാമത്തിൽ ഞങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കുന്നു.

ആമേൻ

അനുതാപ പ്രാർത്ഥന

പ്രതിവാക്യം : ***ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ.***

പ. അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവരും ഭാരം ചുമക്കുന്നവരുമായുള്ളോരേ, എല്ലാവരും എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ, ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കും എന്ന കർത്താവിന്റെ വാഗ്ദാനം ഗണ്യമാക്കാതെ പലതിനെക്കുറിച്ച് വിചാരപ്പെട്ടും ആകുലപ്പെട്ടും ജീവിക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ കുറവുകളെ കർത്താവേ.

പ. അന്യോന്യം കരുതുന്നവരും തമ്മിൽ തമ്മിൽ ഭാരങ്ങളെ ചുമക്കുന്നവരുമായി ജീവിക്കേണ്ട ഞങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാതെ മുൻവിധിയോടെ മറ്റുള്ളവരെ കാണുന്ന കുറവുകളെ കർത്താവേ....

പ. ഐക്യമത്യവും സഹതാപവും സഹോദരപ്രീതിയും മനസ്സലിവും വിനയബുദ്ധിയും ഉള്ളവരായി ജീവിക്കാൻ വിളിക്കപ്പെട്ട ഞങ്ങൾ നന്മചെയ്യുന്നതിൽ ശുഷ്കാന്തി ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നത് കർത്താവേ..

സ്തോത്ര പ്രാർത്ഥന

പ്രതിവാക്യം : ***ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു:***

പ. ദൈവം സൃഷ്ടിച്ച മനോഹരമായ പ്രപഞ്ചത്തിനായും അതിന്റെ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കായും ഭൂമിയിൽ വേല ചെയ്‌വാനും കാപ്പാനും ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന നിയോഗത്തിനായും കർത്താവേ....

പ. ഞങ്ങൾക്ക് സ്നേഹിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാനും മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദര സഹോദരികളെയും ജീവിത പങ്കാളികളെയും, മക്കളെയും സ്നേഹിതരെയും അയൽക്കാരെയും നൽകിയിരിക്കുന്നതിനായി കർത്താവേ......

പ. സഭയെ ദൈവ വചനാടിസ്ഥാനത്തിലും ദൈവരാജ്യ മൂല്യങ്ങളിലും നിലനിർത്തുവാൻ പ്രയത്നിച്ച ഞങ്ങളുടെ പൂർവ്വ മാതാപിതാക്കൾക്കായും അവരിലൂടെ ലഭിച്ച ഉദാത്തമായ ജീവിത മാതൃകകൾക്കായും കർത്താവേ......

മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന

പ്രതിവാക്യം : ***ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമേ***

1. കർത്താവേ, പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളിൽ നിന്നും അസഹ്യമായ സങ്കടങ്ങളിൽ നിന്നും പകർച്ചവ്യാധിയിൽ നിന്നും യുദ്ധത്തിൽ നിന്നും അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും തിന്മശക്തികളുടെ പ്രലോഭനങ്ങളിൽ നിന്നും ഞങ്ങളെ രക്ഷിച്ചുകൊള്ളേണമേ..