മലങ്കര ശ്ലൈഹിക സിംഹാസനത്തിന്റെ മെത്രാപ്പോലീത്താ
ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മായിൽ നിന്നും

സർക്കുലർ നമ്പർ: 188

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

കർത്താവിൽ വാത്സല്യമുള്ളവരെ,

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത, ഉപയോഗം, നവമാധ്യമങ്ങളോടും ഇന്റർനെറ്റ് ഗെയിമുകളോടും മൊബൈൽ ഫോണുകളോടുമുള്ള ആസക്തി ഭയാനകമാം വിധം വർദ്ധിച്ച ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഇതിന്റെ അപകടാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനും നാശത്തിലേക്ക് വഴുതി വീഴാതെ മാനവ സമൂഹത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും വിവിധ ആസക്തികൾക്ക് അടിമകളായവരെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും സഭ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങളോടുകൂടി ആരംഭിച്ച ലഹരി വിമോചന സമിതി, അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മിഷൻ ടു പാരീഷ്, മിഷൻ ടു സ്കൂൾസ് /കോളേജസ്, മിഷൻ ടു ആൽക്കഹോളിക് അനോണിമസ്, മിഷൻ ടു പബ്ലിക് അവയർനസ്, മിഷൻ ടു റീഹാബിറ്റേഷൻ എന്നീ 5 മേഖലകളിലായി കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. 2026 ജൂൺ 21 മുതൽ 28 ഞായർ വരെയുള്ള ഒരാഴ്ച ലഹരി വിരുദ്ധ വാരമായി സഭ വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ജൂൺ 28–ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനമായി ആചരിക്കണം. '**വിശുദ്ധിയിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ശരീരവും ജീവിതവും എന്നതാണ്**' ഈ ദിനത്തിലെ പ്രത്യേക വിഷയം.

അഭിവന്ദ്യ ഡോ. ജോസഫ് മാർ ബർന്നബാസ് സഫ്രഗൻ മെത്രാപ്പോലീത്താ ചെയർമാനായായുള്ള കമ്മിറ്റി ലഹരി വിമോചന സമിതിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നു. നമ്മുടെ എല്ലാ ഇടവകകളിലും ലഹരി വിമോചന സമിതിയുടെ ശാഖകൾ ആരംഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇടവകയ്ക്ക് പുറത്തും ഈ ശ്രേഷ്ഠമായ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ സംഗതിയാണ്.

സഭ ഒന്നടങ്കം ലഹരി ആസക്തി എന്ന തിന്മയ്ക്കതിരെ പോരാടേണ്ടതാവശ്യമാണ്. ആധുനീക വിദ്യയുടെ പുത്തൻ സാധ്യതകൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ഈ സന്ദേശം എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളിലും എത്തിക്കണം. ജൂൺ 28–ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച പ്രത്യേക ആരാധനക്രമം ഇടവകകളിൽ ഉപയോഗിക്കണം. ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രചാരണത്തോടൊപ്പം റാലികൾ, പദയാത്രകൾ, പൊതു സമ്മേളനങ്ങൾ, തെരുവ് നാടകങ്ങൾ ആദിയായവ സംഘടിപ്പിച്ച് ജനങ്ങളെ ജാഗരൂകരാക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ, യൗവനക്കാർ എന്നിവർക്ക് വേണ്ടി സ്കൂൾ, കോളേജ് തലങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ ക്രമീകരിക്കണം. അവർ ഒരു വിധത്തിലും നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെടരുത്. ഇതിൽ സൺഡേസ്കൂളും യുവജനസഖ്യവും മുൻ കൈ എടുക്കണം.

മലയാലപ്പുഴ നവജീവകേന്ദ്രം, കോട്ടയം മോചന, ചുങ്കത്തറ ഉപ്പട കരുണ ഡീ –അഡിക്ഷൻ സെന്റർ, പേയാട് നൈർമല്യാ, വാളകം ആശ്വാസ്, അടൂർ അനുഗ്രഹ, കിടങ്ങന്നൂർ നവദർശൻ, കുമ്പനാട് ഫാമിലി എൻറിച്ച്മെന്റ് ആന്റ് ഡി– അഡിക്ഷൻ സെന്റർ, വയനാട് മുക്തി, അഗളി ദർശന, പൊള്ളാച്ചി നവജ്യോതി, ചെങ്ങന്നൂർ പെണ്ണുക്കരയിലെ സ്ളോമോ ഇ–ഡി–അഡിക്ഷൻ സെന്റർ മുതലായ ഡീ–അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകളിൽ ചികിത്സ, ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ, കൗൺസിലിംഗ്, ആൽക്കഹോളിക് അനോണിമസ് മീറ്റിംഗുകൾ തുടങ്ങിയവ നടത്തി വരുന്നു.

നമ്മുടെ സഭാംഗങ്ങൾ, ക്രിസ്തീയ സാക്ഷ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായി വിട്ടു നിൽക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ വ്യക്തികളും ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞ ഏറ്റെടുത്ത് ലഹരി മുക്ത വ്യക്തിത്വം, ലഹരി മുക്ത കുടുംബം, ലഹരി മുക്ത ഇടവക, ലഹരി മുക്ത സമൂഹം എന്നീ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയ്ക്കായി ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം. ലഹരി വിപത്തിൽ നിന്നും നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഫലകരമാകുന്നതിന് ആവശ്യമായ പരിശുദ്ധാത്മ ശക്തി ലഭിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കർത്താവേശു മ്ശിഹായുടെ കൃപ നിങ്ങളോട് ഏവരോടും കൂടെ ഇരിക്കുമാറാകട്ടെ

എന്ന് ക്രിസ്താബ്ദം 2026 മെയ് മാസം 29–ാം തീയതി തിരുവല്ല പൂലാത്തിനിൽ നിന്നും

ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മാ മെത്രാപ്പോലീത്താ

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു

3. ലീഡർ: വിവിധ ആസക്തികളിൽ അകപ്പെട്ടവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലം ജീവിത ചുറ്റുപാടുകളിൽ പീഡനവും ദുരിതവും അനുഭവിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത ജീവിതങ്ങൾക്കായി ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു

സമർപ്പണ പ്രാർത്ഥന (എല്ലാവരുംചേർന്ന്)

ആർദ്രമായ സ്നേഹത്തിൻ ഉറവിടമായ ദൈവമായ കർത്താവേ. ഈ ജീവിതം അത് ദൈവീക ദാനമാണെന്നും അതിനെ വിശുദ്ധിയോടെ കാത്തു പരിപാലിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ബാദ്ധ്യസ്ഥർ ആണെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു. വിവിധ ആസക്തികളോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന ഞങ്ങളെ അതിൽ നിന്നും അകറ്റേണമേ. ഇനി മുതൽ ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാവുകയില്ലെന്നും, അത് ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ അതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുമെന്നും, അതിന്റെ വില്പന, ഉപയോഗം, പ്രചരണം എന്നിവയിൽ നിന്ന് പൂർണമായി ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ തിരുമുമ്പാകെ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു. അപരനെ മനസിലാക്കുവാനും, അപരനിലൂടെ ക്രിസ്തുവിനെ കാണുവാനും ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തേണമേ. സമൂഹത്തിനും സഭയ്ക്കും ഇടവകയ്ക്കും നല്ല നിലത്തു വീണ വിത്തുകൾ പോലെ ആകുവാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കേണമേ.

ആമേൻ.

മലങ്കര മാർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭ

ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനം - 2026 ജൂൺ 28 ഞായർ

ആരാധന ക്രമം

(മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ അംഗീകാരത്തോട് കൂടിയത്)

കൗമാ

പ്രാരംഭ പ്രാർത്ഥന

വിശ്വാസ ജീവിതത്തിൽ വിശുദ്ധിയോടെ വഴിനടത്തുകയും, സമൃദ്ധിയുടെ നിറവിലും ശരീരത്തെ വിശുദ്ധിയോടെ സൂക്ഷിപ്പാൻ ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന ദൈവമേ, നിന്നെ ഞങ്ങൾ മഹിമപ്പെടുത്തുന്നു. ക്രൂശു മരണത്തിലൂടെ രക്ഷയിലേക്ക് വഴി നടത്തുകയും, ശരീരത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠത ശുശ്രൂഷയിലൂടെ സാദ്ധ്യമായി തീർക്കുന്ന യേശു കർത്താവേ നിന്നെ ഞങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ജീവിത സരണികളിൽ ദൈവസാന്നിധ്യം കൊണ്ട് വഴിനടത്തുകയും കുറവുകളിലും പരിപോഷണത്തിന്റെ അനുഭവം സാദ്ധ്യമാക്കി തരുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവേ ഞങ്ങൾ നിന്നെ വന്ദിക്കുന്നു. ദൈവീക ദാനമാകുന്ന ശരീരത്തെ വിശുദ്ധിയോടെ സൂക്ഷിപ്പാനും, ജീവിതത്തെ ദൈവീക ദർശനത്തിൽ വഴി നടത്തുവാനും, കാരുണ്യത്തിന്റെ നിറവിൽ നന്ദിയോടെ നിലനിൽപ്പാനും ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുമാറാകേണമെ.

ആമേൻ.

അനുതാപ പ്രാർത്ഥന

(ഓരോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ശേഷം ***ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കേണമേ*** എന്ന് പ്രതിവാക്യമായി പറയാം.)

1. ലീഡർ: ലഹരി ആസക്തി ഒരു രോഗമാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും ആസക്തരെ ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോയതിനും അവരുടെ കുടുംബത്തിന്റെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും മാനസികാവസ്ഥ മനസിലാക്കാൻ കഴിയാതെപോയ കുറവിനെ ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കേണമേ

2. ലീഡർ: സമൂഹത്തിൽ ആരോരുമില്ലാത്തവരെയും, തള്ളപ്പെട്ടവരെയും ലഹരി ആസക്തരെയും നീ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും പാപികളും, കുറവുള്ളവരെന്നും അവരെ മുദ്രകുത്തി അകറ്റിനിർത്തിയ കുറവിനെ ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കേണമേ

3. ലീഡർ: മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും, വിൽപ്പനയും സാമൂഹിക തിന്മയാണെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും നിശബ്ദമായി നിന്നുപോയതും അവയിൽ അടിമപ്പെട്ടവരോട് മനുഷ്യത്വമില്ലാതെ പെരുമാറിയ കുറവുകളെ ദൈവമേ....

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കേണമേ

സ്തോത്ര പ്രാർത്ഥന

ഞാൻ യഹോവയെ എല്ലാകാലത്തും വാഴ്ത്തും; അവന്റെ സ്തുതി എപ്പോഴും എന്റെ നാവിന്മേൽ ഇരിക്കും (സങ്കീ 34:1)

(ഓരോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ശേഷം ***ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു*** എന്ന് പ്രതിവാക്യമായി പറയാം.)

1. ലീഡർ: ലഹരിയുടെ ആസക്തിയിൽ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെട്ടവരെ തിരികെ ജീവി തത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഡീ അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകൾ, റീഹാബിലിറ്റേഷൻ, കൗൺസിലിംഗ് സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവയേയും അവയ്ക്ക് നേതൃത്വം നല്കുന്നവരെയും, അക്ഷീണം പ്രയത്നിക്കുന്ന പ്രവർത്തകരെയും ഓർത്തു ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു.

2. ലീഡർ: ലഹരി ആസക്തരോട് ഇടപെടുന്നതിനും, ലഹരിക്കെതിരെ പോരാടുന്നതിനും, ലഹരി വിമോചന സമിതിയിലൂടെയും സഭ, ഭദ്രാസന, സെന്റർ, ഇടവക തലങ്ങളിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായും വിശേഷാൽ നേതൃത്വം നൽകുന്ന മെത്രാപ്പോലീത്താ തിരുമേനി, എപ്പിസ്കോപ്പാമാർ, വൈദീകർ, സുവിശേഷകർ, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ എന്നിവർക്കായി ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു.

3. ലീഡർ: ലഹരി വിമോചന ചികിത്സാരംഗത്തു പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാലപ്പുഴ നവജീവകേന്ദ്രം, കോട്ടയം മോചന, വയനാട് മുക്തി, അട്ടപ്പാടി ദർശന, പേയാട് നൈർമ്മല്യ, കിടങ്ങന്നൂർ നവദർശൻ, അടൂർ അനുഗ്രഹ, കൊട്ടാരക്കര ആശ്വാസ്, ചുങ്കത്തറ ഉപ്പട കരുണ ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്റർ, കുമ്പനാട് ഫാമിലി എൻറിച്ച്മെന്റ് ആൻഡ് ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്റർ, പൊള്ളാച്ചി നവജ്യോതി, ചെങ്ങന്നൂർ പെണ്ണുക്കരയിലെ സ്ളോമോ ഇ ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്റർ, എന്നീ കേന്ദ്രങ്ങൾക്കായും ആൽക്കഹോളിക്ക്സ് അനോണിമസ് എന്ന പ്രസ്ഥാനത്തിനായും ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നെ സ്തുതിക്കുന്നു.

മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന

(ഓരോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക്ശേഷവും പ്രതിവാക്യമായി ***ഞങ്ങൾ നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു*** എന്ന് പറയാം)

1. ലീഡർ: ജീവിതവും ജീവിതമൂല്യങ്ങളും ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു കൊണ്ട് വിശുദ്ധിയിൽ ജീവിപ്പാനും, ലഹരി അല്ല ജീവിതം; ജീവിതമാകണം ലഹരി എന്ന വലിയ കർത്ത്യ ബോധത്തോടു കൂടെ മനസിനെയും ശരീരത്തെയും ക്രമീകരിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ സജ്ജരാക്കുന്ന ദൈവമേ...

പ്രതിവാക്യം: ഞങ്ങൾ നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു

2. ലീഡർ: മദ്യപാനം മാത്രമല്ല, സമ്പത്തിനോടും, അധികാരത്തോടും, ഭക്ഷണത്തോടും, സോഷ്യൽ മീഡിയയോടും തോന്നുന്ന ആസക്തികളെ വിവേകത്തോടെ മനസിലാക്കുവാനും അതിനനുസരിച്ചു ജീവിതത്തെ ക്രമീകരിപ്പാനും ജീവിത യാത്രയിൽ പാകപ്പിഴകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ മറികടക്കുവാനും, അനേക ജീവിതങ്ങളെ തിരികെ പിടിക്കുവാനും സഭയിലൂടെ നടക്കുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായും ദൈവമേ...