മലങ്കര മാർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭ
സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് പ്രസിഡന്റ്
ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മാ മെത്രാപ്പോലീത്തായിൽ നിന്നും

സർക്കുലർ നമ്പർ: 04

കർത്താവിൽ പ്രിയരേ,

സഭയിലെ മുതിർന്ന പൗരരുടെ മാനസികവും ആത്മീകവും ധാർമ്മീകവും സാംസ്കാരികവുമായ വളർച്ചയ്ക്കും ശാക്തീകരണത്തിനും ശാരീരിക സൗഖ്യത്തിനും സഹായം നൽകുന്നതിനും സഭയിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള എല്ലാ മുതിർന്ന ആളുകൾക്കും കൂട്ടായ്മയും സഹകരണവും സാന്ത്വനവും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനും അവരെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനു യത്നിക്കുന്നതിനും കുടുംബത്തിലും ഇടവകയിലും സഭയിലും ക്രിസ്തീയ സാക്ഷ്യം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനും ആരാധന യിലും സഭാ ശുശ്രൂഷകളിലും സുവിശേഷ പ്രഘോഷണത്തിലും അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നതിനും മാർ ത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് സഭയുടെ അംഗീകൃത സ്ഥാപനയായി പ്രവർത്തിച്ചു വരികയാണല്ലോ. ഫെലോഷിപ്പിന്റെ ശാഖാ, സെന്റർ, ഭദ്രാസന, കേന്ദ്ര തലങ്ങളിലെ വിവിധ പ്രവ ർത്തനങ്ങൾ അനുഗ്രഹകരമായി നടക്കുന്നു എന്നതിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാം.

അറുപത് വയസ്സും അതിലുപരിയും പ്രായമുള്ളവർക്കാണ് സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പിൽ അംഗത്വം ലഭിക്കുന്നത്. ഇവരിൽ ആരോഗ്യം ഉള്ളവരും സ്വഭവനങ്ങളിൽ മാത്രം കഴിയുന്നവരും തീർത്തും ശയ്യാവലംബികളുമായവരും ഉണ്ട്. ഈ പ്രായപരിധിയിലുള്ളവർ അംഗത്വം എടുക്കുകയും മേൽപ്പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ലക്ഷ്യ പ്രാപ്തിക്കായി തങ്ങളാലാവുന്ന രീതിയിൽ പ്രയത്നിക്കുകയും തങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ക്രിസ്തീയ മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ അനുഭവ സമ്പത്തും പുതു തലമുറയ്ക്ക് പങ്കിടുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ഈ കൂട്ടായ്മ ശക്തമായി മുമ്പോട്ട് കൊണ്ടുപോ കേണ്ടത് ഇന്നിന്റെ ആവശ്യമാണ്. ദൈവം നൽകിയിട്ടുള്ള ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുവാൻ അവർക്ക് ആവശ്യമായ പ്രോത്സാഹനം നൽകണം. ഈ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ലഭിച്ചി ട്ടുള്ള ദൈവീകാനുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിനും സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പി ന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തമാക്കുന്നതിനും ആയി സെപ്റ്റംബർ മാസത്തെ മൂന്നാം ഞായറാഴ്ച സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഞായർ ആയി സഭ വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വർഷം സെപ്റ്റംബർ 20 - ാം തീയതി ആണ് സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഞായർ ആയി ആചരിക്കുന്നത്. "ഫലദായക ജീവിതം: മെച്ചമാ യതിന്റെ പ്രതീക്ഷയോടെ" എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ ചിന്താവിഷയം. അന്നേ ദിവസം മുതിർന്ന പൗരർക്ക് ആരാധനയിൽ വിവിധ ശുശ്രൂഷകളിൽ നേതൃത്വം നൽകുന്നതിനും വചനഘോഷണത്തിനും അവസരം നൽകുന്നത് ഉചിതമാണ്.

ശാഖാ, സെന്റർ, ഭദ്രാസന തലങ്ങളിൽ ഓരോ പ്രദേശത്തെയും സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നടത്തി ഇടവകയും, സഭയും ക്രിസ്തീയ സാക്ഷ്യത്തിൽ മുന്നേറു ന്നതിനും സമൂഹത്തിന് നന്മ ഉണ്ടാകുന്നതിനും എല്ലാവരുടെയും പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും നൽ കണമെന്ന് ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കർത്താവേശുമ്ശിഹായുടെ കൃപ എല്ലാവരോടും കൂടെ ഇരിക്കുമാറാകട്ടെ

എന്ന് ക്രിസ്താബ്ദം 2026 സെപ്റ്റംബർ മാസം 04 - ാം തീയതി തിരുവല്ലാ പുലാത്തീനിൽ നിന്നും

Theodosius + Malabar

ഡോ. തിയഡോഷ്യസ് മാർത്തോമ്മാ മെത്രാപ്പോലീത്താ

MAR THOMA SENIOR CITIZENS FELLOWSHIP
LIGHTED TO LIGHTEN

5. കുട്ടികളേയും യുവജനങ്ങളേയും കീഴ്പ്പെടുത്തുന്ന ലഹരി മരുന്നുകളുടെ സ്വാധീനത്തിൽ നിന്നും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഭാവിയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനത്തിലും പരീക്ഷാനടത്തിപ്പിലും രൂപം കൊള്ളുന്ന അനീതിയുടെ ശക്തിയിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും വിടുതൽ നൽകേണമേ...
6. മാർത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺ ഫെലോഷിപ്പിന്റെ പ്രസിഡന്റ്, ഔദ്യോഗിക ഭാരവാഹികൾ, കമ്മറ്റിയംഗങ്ങൾ, ശാഖ, സെന്റർ, ഭദ്രാസന തലത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രസിഡന്റ്മാർ ഔദ്യോഗിക ഭാരവാഹികൾ, കമ്മറ്റി അംഗങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് ഈ സംഘടനയെ ശരിയായ ദിശയിൽ മുമ്പോട്ട് നയിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ആലോചന നൽകേണമേ....

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

സമർപ്പണ ഗാനം

സർവ്വവും യേശുനാഥനായ് സമർപ്പണം
ചെയ്തിടുന്നു സ്നേഹമോടെ ഞാൻ

1. എന്റെ ബുദ്ധിയും എന്റെ ശക്തിയും
നീയെനിക്കു തന്നതൊക്കെയും (2) സർവ്വവും...
2. എന്റെ ആയുസ്സും എന്റെ ഭാവിയും
നീയെനിക്കു തന്നതൊക്കയും (2) സർവ്വവും.

മാർത്തോമ്മാ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ്

(MTSCF)

സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫെലോഷിപ്പ് ഞായർ
2026 സെപ്റ്റംബർ 20

ആരാധനക്രമം

(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 പേരക്കുട്ടികളേയും സ്നേഹിതരെയും അയൽക്കാരെയും നൽകിയിരിക്കുന്നതിനായി കർത്താവേ......

പ. സഭയെ ദൈവവചനാടിസ്ഥാനത്തിലും 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..
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.
4. നേപ്പാളിലും ടിബറ്റിലും ഉണ്ടായ മിന്നൽ പ്രളയത്തിൽ സകലവും നഷ്ടപ്പെട്ട് കഴിയുന്നവരെയും പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെട്ടവരെയും, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനമൂലം ഇന്ത്യയിലും വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും ദുരിതങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരേയും കത്തുകൊള്ളേണമേ....