# മുന്നു നോമ്പിലെ നമസ്ക്കാരം

## പ്രഭാതനമസ്ക്കാരം

( കൗമാ)

ദൈവമേ നിന്റെ കൃപയിൻ പ്രകാരം…

### എനിയോനോ

1. നോമ്പാലും പ്രാർത്ഥനയാലും അനുതാപത്തിന്റെ കണ്ണുനീരാലും നിനുവയക്കാരെ കരുണയോടെ വീണ്ടെടുത്തവനായ ദൈവമേ, നിന്റെ അടുക്കൽ ഞാൻ മുമ്പിടുന്നതു കൊണ്ട് എന്നോട് കരുണ ചെയ്യണമേ.
2. സങ്കടത്തോടെ അപേക്ഷിച്ച നിനുവയക്കാരിൽ നിന്ന് അവരുടെ മേൽ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന ന്യായത്തീർപ്പിനെ നീക്കിക്കളഞ്ഞവനായ ദൈവമേ, നിന്റെ അടുക്കൽ ഞാൻ മുമ്പിടുന്നതു കൊണ്ട് എന്നോട് കരുണ ചെയ്യണമേ.
3. കടങ്ങളും, പാപങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും തിന്മകളുടെ ഓളങ്ങളാൽ അവശത അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ നിനുവയക്കാരെ പോലെ അനുതാപത്തോടെ അപേക്ഷിച്ചു യാചിക്കണം.
4. സകലജനവുമേ വരുവിൻ, കടങ്ങളെ ക്ഷമിക്കുന്നവനായ കർത്താവ് നിനുവയക്കാരെപ്പോലെ നമ്മോട് ക്ഷമിപ്പാനായിട്ട് അവനായി നമുക്ക് സ്തുതി പാടാം.

ബാറെക് മോർ

5. പാപി തിരിഞ്ഞ് അവന്റെ ദുർമ്മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുവാനല്ലാതെ

അവന്റെ മരണത്തിൽ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവനായ ദൈവമേ നിന്റെ അടുക്കൽ ഞാൻ മുമ്പിടുന്നതു കൊണ്ട് എന്റെ മേൽ കരുണ ചെയ്യണമേ.

1. സകലത്തിന്റെയും കർത്താവും സ്വഭാവത്തിൽ കാരുണ്യവാനും വളരെ കൃപയും സത്യവുമുള്ളവനുമായ ദൈവമേ സത്യവിശ്വാസത്താൽ സതോത്രത്തോടെ നിങ്കലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് നിന്റെ ദൈവത്വത്തിന് കൃതജ്ഞതയർപ്പിക്കുന്ന നിന്റെ ആട്ടിൻ കൂട്ടത്തോട് കരുണയും  ദയവും ചെയ്യണമേ.

2. നിനുവാനഗരം നടത്തിയ അനുതാപം ലോകത്തിൽ ഒരു ദൃഷ്ടാന്തമായിത്തീർന്നു. ദൈവം അതിൽ നിരപ്പാകയും അതിൽ നിന്ന് ന്യായവിധിയെ നീക്കുകയും ചെയ്തു. വീണ് പോകാതെ കരുണയോടെ അതിനെ താങ്ങി അതിൽ നിന്ന് ശിക്ഷ ഒഴിഞ്ഞതിനാൽ അതിന്റെ മക്കൾക്ക് സമാധാനം ഉണ്ടായി. മുട്ടുന്നവന് വാതിൽ തുറന്നു കൊടുക്കുന്ന നല്ലവനായ തനിക്ക് സ്തുതി.

3. മനുഷ്യസ്നേഹമുള്ളവനേ! വ്യർത്ഥതയാൽ തെറ്റിലകപ്പെട്ട് സത്യവഴിയെ വിട്ട് പരാക്രമനഗരമായ നിനുവ പാപത്തിന് ഓഹരിയാകുവാൻ നീ കൈവിട്ടില്ല. എന്നാലോ നിന്റെ മനുഷ്യപ്രീതിയാൽ നാശത്തിൽ നിന്ന് അതിനെ വീണ്ടെടുത്തു. നിന്റെ ദയവിൽ അത് സങ്കേതം പ്രാപിക്കുകയും നിന്റെ കൃപയാൽ അത് രക്ഷ നേടുകയും ചെയ്തു.

4. മത്സ്യത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ വച്ച് യൗനാന്റെ അപേക്ഷയെ നീ കൈക്കൊള്ളുകയും, ക്രോധശിക്ഷയിൽ നിന്ന് നിനുവയെ നീ രക്ഷിക്കയും ചെയ്തതു പോലെ, നിന്റെ തിരുരക്തത്താൽ വിലയ്ക്കു കൊള്ളപ്പെട്ട നിന്റെ ദാസൻമാരുടെ പ്രാർത്ഥനയെ കൈക്കൊള്ളുകയും, നിനക്ക് അവർ സമർപ്പിക്കുന്ന നോമ്പിലും പ്രാർത്ഥനയിലും പ്രീതിപ്പെട്ട് അവരുടെ കടങ്ങളെ ക്ഷമിച്ച് പുണ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണമേ.

ബാറെക്മോർ

5. ദീർഘദർശി പ്രസംഗിച്ചതായ വചനത്തെ നിനുവയക്കാർ സംശയിച്ചില്ല. രാജാവും പ്രാധാനികളും പൗരൻമാരും അതിനെ കേട്ടിട്ട് അനുതാപത്തിൽ സങ്കേതം പ്രാപിച്ചു. അവർ സങ്കടത്തോടെ കണ്ണുനീരൊഴുക്കി. കാരുണ്യവാനായ കർത്താവിൽ നിന്ന് കരുണയും മോചനവും പ്രാപിച്ചു.

1. കർത്താവ് യൗനാനെ വിളിച്ചു നിനുവയക്കാരുടെ അടുക്കലേക്ക് അയച്ചു. ദൈവകോപം വാതിൽക്കൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു എന്ന് അവരുടെ തെരുവുകളിൽ അവൻ പഠിപ്പിച്ചു.

2. യൗനാൻ അവന്റെ ദൈവവും നാഥനുമായവന്റെ വചനം വിശ്വസിച്ചില്ല. സർവശക്തന്റെ സന്നിധിയിൽ നിന്ന് ക്ഷോഭിച്ചിരിക്കുന്ന സമുദ്രത്തിലേക്ക് അവൻ പോയി.

3. യൗനാൻ കപ്പലിൽ കയറി അടിത്തട്ടിൽ കിടന്നുറങ്ങി. കർത്താവ് ഓളങ്ങൾ ഇളക്കി. സമുദ്രമെല്ലാം ക്ഷോഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

4. കപ്പൽക്കാർ ചീട്ടിയിട്ടു. ചീട്ടി യൗനാൻ മേൽ വീണു. കരയും കടലും നിർമ്മിച്ചവനെ അവൻ ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

കർത്താവേ പ്രഭാതത്തിൽ നിന്റെ സ്തുതി ഞാൻ പാടുവാനായിട്ട് മാലാഖമാരുടെ വായിലെ സ്തോത്രശബ്ദത്തിനായി എന്നെ ഉണർത്തണമെ. എന്റെ കർത്താവും ദൈവവുമേ എന്നോട് കരുണയുണ്ടാകണമേ എന്ന് സ്തോത്രം ചെയ്തു കൊണ്ട് മഹത്വം പാടുവാനായി എന്റെ അധരങ്ങൾ ഞാൻ തുറന്നിരിക്കുന്നു.

സ്തൗമെൻ കാലോസ്. കുറിയേലായിസ്സോൻ.

1. സമുദ്രത്തിനുള്ളിൽ അടിസ്ഥാനമില്ലാതെ പണിതിരിക്കുന്ന ഭവനത്തിൽ നീതിമാനായ യൗനാൻ വന്ദിച്ചുകൊണ്ട് തേനിനെക്കാൾ മധുരമേറിയ ഗാനങ്ങൾ പാടിക്കൊണ്ട് ദൈവമേ! എന്നോട് കരുണ ചെയ്യണമേ, എൻറെ

അകൃത്യം ക്ഷമിക്കണമേ എന്നപേക്ഷിച്ചു.

ബാറെക് മോർ

2. കർത്താവ് യൗനാൻ നിബിയായെ വിളിച്ച് നിനുവയക്കാരുടെ അടുക്കലേക്ക് അയച്ച് അവരുടെ മേൽ വരുവാനിരിക്കുന്ന ക്രോധത്തെക്കുറിച്ച് അവൻ പ്രസംഗിച്ചു. അവന്റെ വചനം കേട്ട നിനുവായർ അനുതാപത്തിൽ സങ്കേതപ്പെട്ടു. കർത്താവ് തന്നെ വിളിച്ചപേക്ഷിച്ച ജനത്തോട് കരുണ ചെയ്കയും ചെയ്തു.

3. നിങ്ങിപ്പോകുന്ന ലോകത്തെക്കാളും, അസ്ഥിരമായ സമ്പാദ്യത്തെക്കാളും, അധികമായി ദൈവത്തെ സ്നേഹിതനായി സമ്പാദിക്കുന്നവന് ഭാഗ്യം. താൻ അവന്റെജീവിതത്തിൽ അവനോടു കൂടി ഇരിക്കയും അവന്റെമരണത്തിൽ അവനെ ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കയും ന്യായവിധി ദിവസത്തിൽ അവനോട് കരുണ ചെയ്കയും ചെയ്യുന്നു.

മൊറിയോ റാഹേം...

## വീണ്ടും കോലോകൾ

1. യൗനാൻ ദീർഘദർശി തണലിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് നിനുവാനഗരത്തെ സുക്ഷിച്ച് നോക്കി. നിനുവയുടെ മേൽ കരുണയുണ്ടാകുവാൻ അത് ദൈവത്തിലേക്കും സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി. കാലാവധി തികഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവരും അവനവന്റെ അടുത്തവന് സമാധാനം കൊടുത്തു. പുരുഷൻമാർ കരകയും, സ്ത്രീകൾ വിലപിക്കയും, പൈതങ്ങൾ നിലവിളിക്കയും ചെയ്തു. അവരുടെ നിലവിളി സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കരേറുകയും കർത്താവ് നിരപ്പാകുകയും ചെയ്തു.

ബാറെക്മോർ

2. യൗനാൻ ദീർഘദർശി തണലിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് സ്വയമായി മരണം ആഗ്രഹിച്ചു. നിനുവയക്കാർ നാൽപതു ദിവസം നോമ്പു നിശ്ചയിച്ചു. നിനുവായുടെ നാശത്തെ യൗനാൻ നോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു. കണ്ണുനീർ ഉയരുകയും കരുണ ഇറങ്ങി വരികയും ചെയ്തു. ദൈവം അവരോട് ഉത്തരമരുളി അവരുടെമേൽ കരുണ ചെയ്തു.
3. സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ, നിന്നെ വിളിക്കുന്നവരായ ഞങ്ങളോട് നീ ഉത്തരമരുളണമേ. എന്തെന്നാൽ ഞങ്ങളെ സഹായിപ്പാൻ കഴിയുന്ന പിതാവ് ഞങ്ങൾക്ക് വേറെയില്ല. തിരുവുള്ളത്താൽ ഇല്ലായ്മയിൽ നിന്ന് ഞങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു. നിന്റെകോപം ഞങ്ങളെ നശിപ്പിക്കരുതേ. നിൻറെ കൽപനകൾ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കയും ഞങ്ങൾ അവയെ ആചരിക്കയും ചെയ്യുമാറാകണമേ. പുണ്യപ്രവൃത്തികളാൽ നിന്നെ ഞങ്ങൾ പ്രസാദിപ്പിക്കുമാറാകണമേ. നിന്റെ ദയവാൽ ഞങ്ങളോട് കരുണ ചെയ്യണമേ.

മൊറിയോ റാഹേം…

## ബോവൂസാ

1. കർത്താവേ, കരുണ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നിന്റെ വലിയ വാതിൽ ഞങ്ങൾക്കു തുറന്ന് ഞങ്ങളുടെ അപേക്ഷയുടെ ശബ്ദം കേട്ട് ഞങ്ങളുടെ ആത്മാക്കളോട് കരുണ ചെയ്യണമേ.

2. യൗനാൻ പറഞ്ഞതെന്തെന്നാൽ ‘നിനുവയേ, നിനക്ക് കഷ്ടം, അത്യുന്നതന്റെ കോപം നിന്റെ മേൽ വന്നിരിക്കുന്നു. അവൻ നിന്റെ കോട്ടകളെ ഇടിച്ച് കളകയും നിന്റെ കൊത്തളങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നിന്റെ പാപങ്ങൾ നിന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് പുക പോലെ ഉയർന്നിരിക്കയാൽ നിനക്ക് കഷ്ടം. ഇതാ നിന്റെ അധർമ്മങ്ങൾ മൂലം ദൈവകോപം പെരുകിയിരിക്കുന്നു. കീർത്തിയും പ്രതാപവുമുള്ള നിനുവയേ

നിനക്ക് കഷ്ടം. നിന്റെ അന്ത്യം അടുത്തിരിക്കുന്നു. നിന്റെ നിവാസികൾക്ക് വീഴ്ച ഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

3. നിനുവയക്കാരുടെ മേൽ കരുണ ചെയ്തവനായ ഉത്തമ നാഥനേ! നിന്നോടപേക്ഷിക്കുന്ന ഇടവകയുടെ മേൽ കരുണ വർഷിക്കണമേ. അതിൽ നിന്ന് ശിക്ഷകളും ക്രോധത്തിന്റെ വടികളും നീക്കിക്കളയണമേ. അതിന്റെ മക്കളുടെ മേൽ നിന്റെ സമാധാനവും ശാന്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കണമേ. അതിന്റെ ശത്രുക്കളുടെ തർക്കങ്ങളിൽ നിന്ന് അതിനെ കാത്തുകൊള്ളണമേ. അത് നിന്റെ ദൈവത്വത്തിന് എല്ലായ്പോഴും സ്തുതി കരേറ്റുമാറാകണമേ.

4. സകലവും കേൾക്കുന്നവനും പ്രാർത്ഥനകൾ കൈക്കൊളുന്നവനുമായുള്ളോവേ, ഞങ്ങളുടെ അപേക്ഷ കേട്ട് ഞങ്ങളുടെ ആത്മാക്കളോട് കരുണ ചെയ്യണമേ.

കർത്താവിനെ കൊണ്ടാടുവാനും... എന്ന സാധാരണ പ്രഭാത സ്തുതിപ്പും കൗമായും വിശ്വാസപ്രമാണവും ചൊല്ലി അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.