Lectio Divina ക്ക് (ലെക്സിയോ ദിവിന) ഒരാമുഖം

"സഭാസംബന്ധമായ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും കാതലായ അംശംദൈവവചനം തന്നെയായിരിക്കും."

(കർത്താവിന്റെ വചനം ,1: Verbum Domini,1 **)**

Lectio Divina (Divine Reading, Sacred reading) എന്നത് വിശുദ്ധപാരായണം എന്നതിന്റെ ലത്തീൻ വാക്കാണ്. നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള ബെനഡ്ക്ടയിൻ പാരമ്പര്യത്തിൽ ദൈവവചനം വായിക്കുന്നതിനും ധ്യാനിക്കുന്നതിനും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനും ദൈവവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതിനും ദൈവവചന ജ്ഞാനത്തിൽ വളരുന്നതിനും ഉപയോഗപ്രദമായ രീതിയിൽ വളർത്തിയെടുത്ത ഒരു ദൈവവചന പഠന രീതിയാണ് '**ലെക്സിയോ ദിവിന**'. ദൈവവചനത്തെ ഒരു പാഠ്യവിഷയമായിട്ടല്ല, ജീവിക്കുന്ന വചനമായിട്ടാണ് ഇവിടെ നമ്മൾ സമീപിക്കുന്നത്.

പരമ്പരാഗതമായി ലെക്ഷ്യോ ഡിവിനയ്ക്ക് നാല് 'ഭാഗങ്ങളാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത് : 1. വായിക്കുക (Read) 2. മനനം ചെയ്യുക(Meditate) 3. പ്രാർത്ഥിക്കുക (Pray) 4.ധ്യാനിക്കുക (Contemplate). ആദ്യം ഒരു വചനഭാഗം വായിക്കുന്നു, അതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണെന്ന് വിചിന്തനം (Reflect) ചെയ്യുന്നു. ഇതേത്തുടർന്ന് ആ വചനഭാഗത്തെ ആധാരമാക്കി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അതേക്കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നു. ദൈവവചനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനമായ "കർത്താവിന്റെ വചന' (Verbum Domini) ത്തിൽ ബനഡിക്ട് 16-ാമൻ മാർപ്പാപ്പ ലെക്ഷ്യോ ഡിവിനക്ക് അഞ്ചാമത് ഒരു 'ഭാഗം കൂടി ചേർത്തു. വചനം പ്രാവർത്തികമാക്കുക (Action). വായിച്ച വചനഭാഗത്തോട് വ്യക്തിപരമായി പ്രത്യുത്തരിക്കുന്ന രീതി.

ലെക്സിയോ ദിവിനയുടെ ഊന്നൽ ബൈബിൾ 'ഭാഗത്തെ ദൈവശാസ്ത്രപരമായി അപഗ്രഥിക്കുക എന്നതല്ല, മറിച്ച് ക്രിസ്തുവിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ അതിനെ ഉൾക്കൊള്ളുക എന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് യോഹ 14:27ൽ സമാധാനം നിങ്ങൾക്ക് ഞാൻ തരുന്നു'എന്നുള്ള യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ അപഗ്രഥന രീതിയിൽ സമീപിച്ചാൽ അന്ത്യത്താഴ സമയത്ത് അത് പറയാനുള്ള കാരണത്തെപ്പറ്റിയായിരിക്കും നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത്. എന്നാൽ **ലെക്സിയോ ദിവിന**യുടെ രീതിയിൽ ആ സമാധാനത്തെ അപഗ്രഥിക്കാനല്ല അതിനെ അനുഭവിക്കാണ് വഴിതുറക്കുക. ക്രിസ്തുവിന്റെ സമാധാനത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുകയും അതിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രിസ്തീയ പ്രബോധന ശൈലിയിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ധ്യാനാത്മകമായ പ്രാർത്ഥന ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴമായ ജ്ഞാനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

ദൈവവചന വിചിന്തനത്തിന്റെയും വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെയും വേരുകൾ തേടിപ്പോയാൽ നമ്മൾ എത്തിച്ചേരുക 3-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഓറിജനിലായിരിക്കും അദ്ദേഹത്തിന് ശേഷം വി.അംബ്രോസ് അത് വി. അഗസ്റ്റിന് പകർന്നു കൊടുത്തു. ആശ്രമ ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് ഇത് പകർത്തിയത് 6-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വി. ബെനഡിക്ട് ആണ്. ഇതിനെ നാല് 'ഭാഗമായി തിരിച്ചത്. 12-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ കാർത്തുസിയൻ സന്യാസിയായ ഗുയ്ഗോ രണ്ടാമൻ (Guigo II) ആണ്

"ദൈവവചനം' (DEI VERBUM)എന്ന പ്രമാണരേഖയിലൂടെ 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അത് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ പോൾ ആറാമൻ മാർപാപ്പ ലഭ്യമാക്കി. 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ബെനഡിക്ട് 16-ാമൻ മാർപ്പാപ്പ **ലെക്സിയോ ദിവിന**യുടെ പ്രാധാന്യവും പ്രസക്തിയും ഊന്നൽ കൊടുത്ത് പ്രചരിപ്പിച്ചു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ ദൈവിക വായന (ലെക്ഷ്യോ ഡിവിന)യ്ക്ക് " ദൈവവചനത്തിന്റെ നിധികൾ വിശ്വാസികൾക്ക് തുറന്നുകൊടുക്കാൻ മാത്രമല്ല, സജീവ ദൈവവചനമായ ക്രിസ്തുവുമായി ഒരു നേർക്കാഴ്ച ഉളവാക്കുവാനും കഴിയും." (കർത്താവിന്റെ വചനം 296, Verbum Domini 296)

" കർത്താവ് തന്റെ വചനത്തിൽ പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവ ശ്രദ്ധിച്ചുകേൾക്കാനും പരിശുദ്ധാത്മാവാൽ പരിവർത്തിതരാകാൻ നമ്മെ അനുവദിക്കാനും പ്രത്യേകമായ ഒരു മാർഗമുണ്ട്. അതാണ് ദൈവികവായന **(ലെക്സിയോ ദിവിന)** എന്നു പറയുന്നത്. പ്രാർത്ഥനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ദൈവ—വചനം വായിച്ച് നമ്മെ അത് പ്രകാശിപ്പിക്കാനും നവീകരിക്കാനും അനുവദിക്കുന്നതിൽ അത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രസംഗകൻ ബൈബിൾ പാഠത്തിന്റെ കേന്ദ്രസ്ഥസന്ദേശത്തെപ്പറ്റി ഉറപ്പുവരുത്താൻ നടത്തുന്ന പഠനത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ടുനിൽക്കുന്നതല്ല പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വകമായ ബൈബിൾ വായന. നേരെ മറിച്ച്, അത് ആ പഠനത്തോടെ തുടങ്ങണം. ആ സന്ദേശം തന്റെ ജീവിതത്തോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻവേണ്ടി മുന്നോട്ടുപോകുകയും വേണം. ഒരു പാഠത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മിക വായന അതിന്റെ വാച്യാർഥത്തിൽ തുടങ്ങണം. അല്ലെങ്കിൽ സൗകര്യപ്രദമെന്ന് നാം ചിന്തിക്കുന്നതും നമ്മുടെ മുൻതീരുമാനങ്ങൾ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കുന്നതും നമ്മുടെ ചിന്താരീതിക്കും ചേർന്നതുമാണ് പാഠം പറയുന്നതെന്ന് എളുപ്പത്തിൽ നാം ആക്കിത്തീർക്കാം.'' (സുവിശേഷത്തിന്റെ സന്തോഷം 152, Evangelii Gaudium152)

ലെക്സിയോ ദിവിനയുടെ 5 ഘട്ടങ്ങൾ

Lectio:വായന

വചനഭാഗം വായിക്കുന്നതാണ് ആദ്യത്തെ ഘട്ടം. അതോടെ ദൈവവചനത്തിന്റെ മുഴുവൻ സത്തയെയും അറിയാനുള്ള ഒരു ആഗ്രഹം ജനിക്കുന്നു.

അതിൽ തന്നെ ഈ ബൈബിൾ 'ഭാഗം എന്താണ് പറയുന്നത്?

ഈ പടി ഒഴിവാക്കിയാൽ നമ്മുടെ ബോധ്യവും ധാരണയുമനുസരിച്ച് വചനത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടിയിരിക്കും.

Meditatio: മനനം

ദൈവവചനം നമ്മോട് എന്താണ് പറയുന്നത്?

ഇവിടെ ഓരോവ്യക്തിയും ഒറ്റയായിട്ടും സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടും വായിച്ച വചന ഭാഗം അവനവനെ വെല്ലുവിളിക്കാനും ചലിപ്പിക്കാനും അനുവദിക്കണം.

Oratio: പ്രാർത്ഥന

പ്രാർത്ഥനയിൽ നാം ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുന്നു.

ഈ വചനത്തിന്റെ പ്രത്യുത്തരമായി നാമെന്താണ് ദൈവത്തോട് പറയുന്നത്?

യാചന, മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന, സ്തുതി ആരാധന ഇങ്ങനെ ഏത് രീതിയിലുമുള്ള പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയുമാവാം ദൈവവചനം നമ്മെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ നമ്മൾക്കിടയാവുന്നത്.

Contemplatio: ധ്യാനം

യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ദൈവം കാണുന്ന കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ കണ്ടുകൊണ്ട് ഈ വചനഭാഗത്തെ ദൈവത്തിന്റെ വിശിഷ്ട ദാനമായി സ്വീകരിച്ച് നാം ഇങ്ങനെ ചോദിക്കുന്നു.

ഏതുതരം മനംമാറ്റം, ഹൃദയപരിവർത്തനം, ജീവിത വ്യതിയാനം ആണ് കർത്താവ് നമ്മോടാവശ്യപ്പെടുന്നത്?

റോമ 12:2 ൽ വിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ പറയുന്നു. "നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിനു അനുരൂപരാകരുത്; പ്രത്യുത, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നവീകരണം വഴി രൂപാന്തരപ്പെടുവിൻ. ദൈവഹിതം എന്തെന്നും, നല്ലതും പ്രീതിജനകവും പരിപൂർണ്ണവുമായത് എന്തെന്നും വിവേചിച്ചറിയാൻ അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും''. ധ്യാനിക്കുമ്പോഴാണ് യാഥാർത്ഥ്യത്തെക്കുറിച്ച് ദൈവം കാണുന്നതുപോലെ കാണാനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ചയും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ അവിടുത്തെ മനസ്സ് അറിയാനുള്ള (1 കൊറി 2:15) അവസരവുമുണ്ടാകുന്നത്.

ദൈവവചനം വിവേചനത്തിനുള്ള അളവുകോലായി പ്രകടമാകുന്നു. "ദൈവത്തിന്റെ വചനം സജീവവും ഊർജ്ജസ്വലവുമാണ്. ഇരുതലവാളിനേക്കാൾ മൂർച്ചയേറിയതും ചേതനയിലും ആത്മാവിലും സന്ധിബന്ധങ്ങളിലും മജ്ജയിലും തുളച്ചുകയറി ഹൃദയത്തിന്റെ വിചാരങ്ങളേയും നിയോഗങ്ങളേയും വിവേചിക്കുന്നതുമാണ്.'' (ഹെബ്രായർ 4:12)

Actio: പ്രവൃത്തി

ലെക്ഷ്യോ ഡിവിന പൂർണ്ണമാകുന്നത് ഒരു പ്രവൃത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ്. ഒരു വിശ്വാസിയുടെ ജീവിതം മറ്റുള്ളവർക്ക് സ്വയം ദാനമായി തീരുമ്പോഴാണ് അത് പൂർത്തിയാവുന്നത്.

എന്റെ ജീവിതം എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള ഒരു സ്നേഹദാനമായി മാറുന്നത്?

ലെക്ഷ്യോ ഡിവിന യുടെ പ്രകടനം പൂർണ്ണമായി നമ്മൾ കാണുന്നത് പരിശുദ്ധമാതാവിന്റെ ജീവിതത്തിലാണ്. ക്രിസ്തുശിഷ്യരായ ഒരോരുത്തർക്കും മാതൃകയാവുന്നത് പരിശുദ്ധമാതാവാണ്. ദൈവവചനം ലളിതമായി സ്വീകരിക്കുന്ന ആവ്യക്തിത്വമാണ് നമ്മുടെ മാതൃക. ലൂക്കാ2:19,2:51 വചനഭാഗങ്ങൾ പറയുന്നത്

"അവൾ ഇവയെല്ലാം ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ച് ഗാഢമായി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു'' എന്നാണ്. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വൈരുദ്ധ്യങ്ങളായി തോന്നാവുന്ന സംഭവങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും കാര്യങ്ങളും ദൈവീക പദ്ധതിയിൽ സംയോജിക്കപ്പെടുന്നതാണെന്ന് അവൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു

വായന (Lectio): ഫിലിപ്പി – 3: 8–21

ആദ്യം വായിക്കുന്ന ആൾ വചനഭാഗം മുഴുവൻ വായിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഓരോരുത്തരും ഓരോ വാക്യം മൂന്നുപ്രാവശ്യം വീതം വായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വചനഭാഗം മൊത്തം മൂന്നാവർത്തി വായിച്ചു കേൾക്കുന്നു. ദൈവവചനം ശ്രദ്ധയോടെ ഏകാഗ്രതയോടെ നിർത്തിനിർത്തി വായിക്കേണ്ടതാണെന്നത് പ്രത്യേകം ഓർക്കണം.

8 ഇവ മാത്രമല്ല, എൻെറ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെപ്പറ്റിയുള്ള ജ്ഞാനം കൂടുതൽ വിലയുള്ളതാകയാൽ, സർവവും നഷ്ടമായിത്തന്നെ ഞാൻ പരിഗണിക്കുന്നു. അവനെപ്രതി ഞാൻ സകലവും നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ഉച്ചിഷ്ടംപോലെ കരുതുകയുമാണ്.

9 ഇത് ക്രിസ്തുവിനെ നേടുന്നതിനും അവനോടുകൂടെ ഒന്നായി കാണപ്പെടുന്നതിനും വേണ്ടിയത്രേ. എനിക്കു നിയമത്തിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന നീതിയല്ല ഉള്ളത്; പിന്നെയോ ക്രിസ്തുവിലുള്ള വിശ്വാസംവഴി ലഭിക്കുന്ന നീതിയാണ്. അതായത്, വിശ്വാസത്തെ ആസ്പദമാക്കി ദൈവത്തിൽനിന്നുള്ള നീതി.

10 അത്, അവനെയും അവൻെറ പുനരുത്ഥാനത്തിൻെറ ശക്തിയെയും ഞാൻ അറിയുന്നതിനും അവൻെറ സഹനത്തിൽ പങ്കുചേരുന്നതിനും അവൻെറ മരണത്തോടു

താദാത്മ്യപ്പെടുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ്.

11 അങ്ങനെ മരിച്ചവരിൽനിന്നുള്ള ഉയിർപ്പ് പ്രാപിക്കാമെന്നു ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

12 ഇത് എനിക്കു കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞെന്നോ, ഞാൻ പരിപൂർണനായെന്നോ അർഥമില്ല. ഇതു സ്വന്തമാക്കാൻവേണ്ടി ഞാൻ തീവ്രമായി പരിശ്രമിക്കുകയാണ്; യേശുക്രിസ്തു എന്നെ സ്വന്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

13 സഹോദരരേ, ഞാൻ തന്നെ ഇനിയും ഇതു സ്വന്തമാക്കിയെന്നു കരുതുന്നില്ല. എന്നാൽ, ഒരുകാര്യം ഞാൻ ചെയ്യുന്നു. എൻെറ പിന്നിലുള്ളവയെ വിസ്മരിച്ചിട്ട്, മുമ്പിലുള്ളവയെ ലക്ഷ്യമാക്കി ഞാൻ മുന്നേറുന്നു.

14 യേശുക്രിസ്തുവിലൂടെ ഉന്നതത്തിലേക്കുള്ള ദൈവത്തിൻെറ വിളിയാകുന്ന സമ്മാനത്തിനുവേണ്ടി ഞാൻ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു പ്രയാണംചെയ്യുന്നു.

15 അതിനാൽ, നമ്മിൽ പൂർണതപ്രാപിച്ചവർ ഇങ്ങനെതന്നെ ആഗ്രഹിക്കട്ടെ. ആരെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ ഭിന്നമായി ചിന്തിക്കുന്നെങ്കിൽ ദൈവം നിങ്ങൾക്ക് അതു വ്യക്തമാക്കിത്തരും.

16 എന്നാൽ, നേടിയെടുത്തതിനെ മുറുകെപ്പിടിച്ചുകൊ്ുതന്നെയാവണം നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം.

17 സഹോദരരേ, നിങ്ങൾ എന്നെ അനുകരിക്കുന്നവരുടെകൂടെ ചേരുവിൻ. ഞങ്ങളുടെ മാതൃകയനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരെ കണ്ടുപഠിക്കുവിൻ.

18 എന്നാൽ, പലരും ക്രിസ്തുവിൻെറ കുരിശിൻെറ ശത്രുക്കളായി ജീവിക്കുന്നു എന്ന് പലപ്പോഴും നിങ്ങളോടു ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുതന്നെ ഇപ്പോൾ കണ്ണീരോടെ ആവർത്തിക്കുന്നു.

19 നാശമാണ് അവരുടെ അവസാനം; ഉദരമാണ് അവരുടെ ദൈവം. ലജ്ജാകരമായതിൽ അവർ അഭിമാനംകൊ ള്ളുന്നു.

20 ഭൗമികമായതുമാത്രം അവർ ചിന്തിക്കുന്നു. എന്നാൽ, നമ്മുടെ പൗരത്വം സ്വർഗത്തിലാണ്; അവിടെനിന്ന് ഒരു രക്ഷകനെ, കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെ, നാം കാത്തിരിക്കുന്നു.

21 സകലത്തെയും തനിക്കു കീഴ്പ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ശക്തിവഴി അവൻ നമ്മുടെ ദുർബലശരീരത്തെ തൻെറ മഹത്വമുള്ള ശരീരംപോലെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തും.

മനനം (Meditatio)

വചനഭാഗം മുഴുവൻ ഒരിക്കൽ കൂടി നിശബ്ദമായി വായിക്കുക. അതിനുശേഷം നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ച ഒരു വാക്കോ വചനഭാഗമോ കണ്ടെത്തുക.ആ ഭാഗമോ വാക്കോ ധ്യാനാത്മകമായിട്ട് മൂന്നുപ്രാവശ്യം പറയുക.

പങ്കുവയ്ക്കൽ (Sharing)

ദൈവവചനത്തിലൂടെ യേശുവിനെ കണ്ടുമുട്ടിയ ആദ്യത്തെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുക. അനുദിന ജീവിതത്തിൽ ദൈവകരങ്ങളിൽ സ്വയം സമർപ്പിച്ച്, കർത്താവിനാൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട് വർധിക്കപ്പെടാനും മുറിക്കപ്പെട്ട് പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടാനുമായി എപ്രകാരം ദൈവവചനം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു ?

പ്രവൃത്തി (Actio)

നിങ്ങൾ കേട്ടതും പങ്കുവച്ചതുമായ വചനത്തെ ആധാരമാക്കി എടുക്കാൻ പോകുന്ന

തീരുമാനം ഗ്രൂപ്പിൽ പങ്കുവയ്ക്കുക.

പ്രാർത്ഥന (Oratio)

ഇതേതുടർന്ന് അല്പസമയം നിശബ്ദതയിൽ ആയിരിക്കുക. ഒരോരുത്തരും കേട്ട വചനഭാഗത്തുനിന്ന് നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ച ഏതെങ്കിലും വചനഭാഗം ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് യാചനയായിട്ടോ നന്ദിയായിട്ടോ, സ്തുതിയായിട്ടോ ഒരു പ്രാർത്ഥന നടത്തുക. നിങ്ങളെടുത്ത തീരുമാനവും പ്രാർത്ഥനയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കാവുന്നതാണ്. ഓർക്കുക, പ്രാർത്ഥനയിലാണ് ദൈവവചനം നമ്മെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നത്.

“