എങ്ങിനെ പ്രാർത്ഥിക്കണം?

പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത് നീന്തൽ പോലെയാണ്. ആദ്യ പ്രാവശ്യം വെള്ളത്തിൽ വീഴുമ്പോൾ നിങ്ങൾ മുങ്ങിപ്പോയേക്കാം. ഭൂമിയുടെ ആകർഷണശക്തി എന്ന തത്വം വ്യത്യാസം വരുത്തുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തവിധം അന്തിമമാണെന്ന് അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ ചലനത്തിന്റെയും പൊങ്ങിക്കിടക്കുവാൻ സാധിക്കുക എന്നതിന്റെയുമായ മറ്റു തത്വങ്ങളുമുണ്ടെന്നതാണ് സത്യം. ഈ തത്വങ്ങളുടെയെല്ലാം വെറും അറിവിനു മാത്രം നിങ്ങളെ നീന്തൽ പഠിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുമില്ല. ഒരുവൻ വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങുകയും ആവർത്തിച്ചുള്ള പരിശീലനംകൊണ്ട് വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുവാനും വെള്ളത്തിനുപരിതലത്തിലൂടെയോ അടിയിലൂടെയോ ചലിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് സമ്പാദിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മാത്രമല്ല ചിലയാളുകൾ നീന്തുന്ന കാര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ സമർത്ഥന്മാരാണ്, എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അവർ തുടർച്ചയായുള്ള പരിശീലനത്താൽ നീന്തൽ നിയമങ്ങൾ പഠിച്ച് നിപുണത നേടിയിരിക്കുന്നു.

പ്രാർത്ഥനയിലെ ആദ്യത്തെ തത്വം, നീന്തലിന്റേതുപോലെ, ആദ്യത്തെ മൂന്നുനാലു ശ്രമങ്ങളിൽ പരാജയപ്പെട്ടു എന്നതുകൊണ്ട് പരിശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കരുത് എന്നുള്ളതാണ്. തുടർച്ചയായുള്ള പരിശീലനത്താൽ സംപ്രാപിക്കേണ്ട ഒരു ആത്മീയനൈപുണ്യമത്രെ പ്രാർത്ഥന.

രണ്ടാമത്തെ തത്വവും നീന്തലിന്റേതുപോലെ തന്നെ. അയച്ചുവിട്ടുകൊടുക്കുക എന്നു പറയാം. വെള്ളം നിങ്ങളെ താങ്ങുവാൻ അനുവദിക്കുക. ആകുല ചിന്താരഹിതരും ആശ്വസിക്കുന്നവരും ആയിത്തീരുക.

പ്രാർത്ഥനയിൽ നമ്മെത്തന്നെ അങ്ങനെ വിട്ടുകൊടുക്കുവാൻ അനുവദിക്കേണ്ടതുണ്ട്, നാം സ്വസ്ഥരാകേണ്ടതുണ്ട്, ദൈവം നമ്മെ താങ്ങിക്കൊള്ളുമെന്നും നമ്മെ പ്രാർത്ഥിപ്പാൻ പഠിപ്പിച്ചുകൊള്ളുമെന്നും നാം പരിപൂർണ്ണമായും വിശ്വസിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് തോന്നുന്നില്ലെങ്കിലും പ്രാർത്ഥനയിൽ യാതൊരു സന്തോഷവും കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിലും പ്രാർത്ഥനാശീലം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയമോഹങ്ങളോടുള്ള നമ്മുടെ സ്വതഃസിദ്ധ സ്നേഹത്തോയും സ്നേഹവും , സുഖ ത്തോടും മടിയോടുമുള്ള നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥസ്നേഹവും, പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതില്ല എന്നതിന് അനേക ന്യായീകരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചുകൊണ്ട്, പ്രാർത്ഥനാശീലത്തെ നാം തടസ്സപ്പെടുത്തുവാൻ തക്കവണ്ണം കടന്നുവരും. ""എനിക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ തോന്നുന്നില്ല'' എന്നോ, ""പ്രാർത്ഥന കൊണ്ട് എനിക്ക് യാതൊരു പ്രയോജനവും കിട്ടുന്നില്ല'' എന്നോ പറയുന്നതിൽ കാര്യമൊന്നുമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് പ്രാർത്ഥനാ സ്വഭാവം സമ്പാദിക്കുവാനും പ്രാർത്ഥനയിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ സന്തോഷം തോന്നിത്തുടങ്ങുവാനും വർഷങ്ങൾ തന്നെ വേണ്ടിവരും.

പ്രാർത്ഥനയുടെ കലയിലും നൈപുണ്യത്തിലും ഒരുവന് പുരോഗതിയുണ്ടാകണമെങ്കിൽ, ശരീരത്തിന്റെ മടിയേയും ജഡമോഹങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം അവൻ തന്റെ ഇച്ഛാശക്തിയെ ബലപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നിത്യവുമുള്ള പരിശീലനം എന്നതിനുപരി നിങ്ങളെ പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു കാര്യമില്ല.

നാലാമത്തെ തത്വം മൂന്നാമത്തേതിനോട് ബന്ധപ്പെട്ടതു തന്നെയാണ്:

ഉപവാസത്താലും സ്വയസംയമനത്താലും പ്രാർത്ഥനാശിക്ഷണത്തെ പരിപുഷ്ടിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുവരുക. തന്റെ ആന്തരിക പാച്ചിലുകളെയും മോഹങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ പഠിക്കുന്നതുവരെ മനുഷ്യൻ ദൈവത്തെപ്പോലെ

സ്വതന്ത്രനും നല്ലവനുമായിത്തീരുന്നില്ല. വിശപ്പിൽനിന്നും ദാഹത്തിൽനിന്നും കോപത്തിൽനിന്നും അസൂയയിൽനിന്നും ലൈംഗികാസക്തിയിൽനിന്നും,

മനുഷ്യപ്രശംസയ്ക്കും മുഖസ്തുതിക്കുമുള്ള വാഞ്ചയിൽ നിന്നും ശാരീരിക വിക്ഷോഭത്തിനും ഇന്ദ്രിയ ഉദ്ദീപനത്തിനുമുള്ള ആഗ്രഹത്തിൽനിന്നും നമ്മുടെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛക്കെതിരായി കാര്യങ്ങൾ നമ്മെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്ന മറ്റെല്ലാ ആന്തരീയ കലക്കത്തിൽ നിന്നും വിമോചിതനായിരിക്കുക എന്നത് പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഒരുക്കത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. തങ്ങളുടെ ശരീരവും മാംസപേശികളും സിരകളും നല്ല നിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന നല്ല കായികാഭ്യാസികൾ വളരെ കർശനമായ സ്വയശിക്ഷണം പാലിക്കുന്നതുപോലെ പ്രാർത്ഥനാമനുഷ്യൻ അവന്റെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ആത്മാവിനെയും നല്ല നിലയിലും ബോധപൂർവ്വമായ നിയന്ത്രണത്തിലും നിലനിർത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ശരീരം മുഴുവനും, മാത്രമല്ല മൂർത്തവസ്തുക്കൾ തന്നെയും പ്രാർത്ഥനാ നടത്തിപ്പിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് അഞ്ചാമത്തെ തത്വം. പ്രാർത്ഥന സമ്പൂർണ്ണ മനുഷ്യനാണ് നിർവ്വഹിക്കുന്നത്, അതായത് ശരീരവും ആത്മാവും അരൂപിയും - അല്ലാതെ മനസ്സിന്റെ മാത്രമുള്ളൊരു ക്രിയയല്ല. അംഗവിന്യാസം, ഉച്ചാരണം, ക്രിയകൾ എന്നിവവഴി ശരീരത്തിന് പ്രാർത്ഥനയിൽ പങ്കുചേരുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

അംഗവിന്യാസം:- കൈകൾ മേൽപ്പോട്ടുയർത്തിയോ അല്ലെങ്കിൽ നമസ്കാരത്തിന്റെയും ആരാധനയുടെയും ഭാവത്തിൽ കൈകൾ കെട്ടിയോ കിഴക്കോട്ടഭിമുഖമായി നിൽക്കുക എന്നതാണ് പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായുള്ള അംഗവിന്യാസം.

ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രം:- ഒരു ബാഹ്യകേന്ദ്രം ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതുനല്ലതാണ് - രണ്ടുവശത്തും മെഴുകുതിരികളോടുകൂടെ ഒരു കുരിശ്, ക്രിസ്തുവിന്റെയും വിശുദ്ധ കന്യകമറിയാമിന്റെയും വിശുദ്ധന്മാരുടെയും പടങ്ങളോ ഐക്കണുകളോ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബം മുഴുവനായി പ്രർത്ഥിക്കുവാൻ കൂടുന്ന മുറിയിൽ സ്ഥാപിക്കാവുന്ന വിപുലമായ ഒരു പ്രാർത്ഥനാപീഠം തന്നെയോ ആവാം. ക്രിസ്തുവിന്റെ ക്രൂശിതരൂപം തൂങ്ങുന്ന കുരിശുകൾ പാശ്ചാത്യപാരമ്പര്യത്തിൽപ്പെട്ടവയാണ്; അത് നമ്മുടെ പാരമ്പര്യത്തിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതല്ല. പടങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ തന്നെ പൗരസ്ത്യ ഐക്കണുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ക്രിസ്തുവിന്റെയും കന്യകമാതാവിന്റെയും "തിരുഹൃദയചിത്രങ്ങൾ' ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്; കാരണം ഇവ ലത്തീൻ മതഭക്തിയിലെ ഒരു പ്രത്യേക കാലഘട്ടത്തിന്റേതാണ്, ഒരു സമതുലിത ഭക്തിശീലത്തിന് സഹായകമായിരിക്കുന്നില്ല.

വായും അധരങ്ങളും:- ശരീരം പ്രാർത്ഥിക്കണം - മനസ്സു മാത്രം പോരാ. മനസ്സ് സദാസമയവും കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ തന്നെ നിങ്ങളുടെ വായും ചുണ്ടുകളും ദൈവസ്തുതികൾ പാടട്ടെ. ഏകാഗ്രതകൂടാതെ തന്നെയുള്ള വായുടെയും അധരങ്ങളുടെയും ചലനം തന്നെ ഒരു പ്രാർത്ഥനാക്രിയയാണ്. പ്രാർത്ഥന ഉരുവിടുന്നതിനേക്കാൾ പാടുന്നതാണ് നല്ലത്, എന്തെന്നാൽ കേവലം സംഗീതത്തിൽ തന്നെ ചില മാനുഷിക ചായ്വുകളും വാഞ്ചകളും പ്രകാശിതങ്ങളാണ്.

മനഃപതർച്ച:- മനഃപതർച്ചയുണ്ടാകുന്നതിനെ പറ്റി വേവലാതിപ്പെടേണ്ടതില്ല. മനസ്സ് അതിലെയും ഇതിലെയും ചുറ്റിതിരിയുകയാണ് എന്ന് ബോധവാനാകുന്ന നിമിഷത്തിൽ ആ പതറിയ മനസ്സുകൂടി ദൈവത്തിന് കാഴ്ച വെക്കുന്നതു വഴി അതിനെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരിക. നമ്മെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ഏറ്റുപറച്ചിലിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണത്. ""ഇതാണ് കർത്താവേ ഞാൻ; തടസ്സപ്പെടുത്തപ്പെട്ടവനും ഏകാഗ്രതയ്ക്ക് കഴിവില്ലാത്തവനും! എന്നെ ഞാനായിരിക്കുന്നവിധം ഇതാ നിനക്ക് ഞാൻ അർപ്പിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധതെറ്റിക്കപ്പെട്ട് അലയുന്ന എന്റെ മനസ്സിനെ കൈക്കൊണ്ട് നിന്റെ കൃപയാൽ

അതിനെ സൗഖ്യപ്പെടുത്തേണമേ.'' ദൈവം നമ്മോട് ക്ഷമിക്കുകയും നമ്മെ പടിപടിയായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

ചേഷ്ടകൾ:- കുമ്പിടുക, തലകുനിക്കുക, കുരിശുവരയ്ക്കുക, സമാധാനം കൊടുക്കുക എന്നീ ഹസ്താദി ചലനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഭാഷ എന്ന ഒരു മാധ്യമം മാത്രമല്ല നമുക്ക് ആശയവിനിമയത്തിനുള്ളത്. കൈകെട്ടുക, തലകുനിക്കുക ഇവ നമസ്ക്കാരത്തിന്റെയും അനുഗ്രഹത്തിനായി കാത്തുനില്ക്കുക എന്നതിന്റെയും ഒരു അടയാളമാണ്.

കൈകൾ മേലോട്ടുർത്തുക എന്നതിന് അപേക്ഷ , അനുതാപം,മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന എന്നീ അർത്ഥങ്ങളാകാം. കുമ്പിടൽ സാഷ്ടാംഗം പ്രണാമസദൃശമാണ്, സമ്പൂർണ്ണ കീഴടങ്ങലിന്റെ അടയാളവും; പൂർണ്ണവിശ്വാസത്തോടെ തങ്ങളെ ദൈവവകരങ്ങളിൽ ഭരമേൽപ്പിക്കുക എന്നതുതന്നെ. കുരിശുവരയ്ക്കുക എന്നത്, നാം ക്രിസ്തുവിന്റെ ക്രൂശിനാൽ രക്ഷ പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നും ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുക തന്നെയാണെന്നും നമ്മെ സ്വയം ഓർപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. മൂന്നു വിരലുകൾ (തള്ളവിരൽ, ചൂണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ) ഒന്നിച്ചുകൂട്ടി നെറ്റിയിൽ തൊടുവിച്ചിട്ട് (സർവ്വ ജീവന്റെയും നന്മയുടെയും ഉറവയായ ത്രിത്വത്തെ ദൃഷ്ടാന്തീകരിച്ചുകൊണ്ട്) നമ്മുടെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ദൈവപുത്രൻ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ഭൂമിയിലേയ്ക്കു അവരോഹണം ചെയ്തതിനെ കുറിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം നെഞ്ചിന്റെ താഴ്വശത്തേക്കു കൊണ്ടുവരിക, എന്നിട്ട് കുരിശിന്റെ ദിഗന്തസമാന്തരദണ്ഡിനെയും, ഇടത്തുഭാഗത്ത് അന്ധകാര സന്താനങ്ങളായിരുന്ന നാം ദൈവത്തിന്റെ വലത്തു ഭാഗത്തെ പ്രകാശസന്താനങ്ങളാം വിധം ഇപ്പോൾ കൊണ്ടുവരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിനേയും സൂചിപ്പിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം വിരലുകളെ ഇടത്തു തോളിൽ നിന്നും വലത്തുതോളിലേക്കു കൊണ്ടുവരുക. സമാധാനം കൊടുക്കുക എന്നത് പരസ്പര മാപ്പപേക്ഷയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും സൂചകമാണ്, കുടുംബാംഗങ്ങളുമായോ മറ്റു പുറത്തുള്ളവരുമായോ വന്നുപോയ മത്സരത്തിന്റെയും കോപത്തിന്റെയുമായ എല്ലാ അനുഭവങ്ങളെയും തുടച്ചുനീക്കുവാനുള്ളൊരു അവസരമാണത്. വാക്കുകളേക്കാൾ വളരെ ആഴത്തിലേക്ക് ചെന്നെത്തുകയും വാക്കുകൾ അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ ചെന്നെത്തൂ എന്ന ഉപബോധമനസ്സിനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ഭാഷയുടെ ഭാഗമാണ് ഈ എല്ലാ ഹസ്താദിചലനങ്ങളും.

(പ്രാർത്ഥന എന്ത് ? എന്തിന് ? എങ്ങനെ?' എന്ന ലേഖനത്തിലെ പ്രസക്ത ഭാഗങ്ങൾ)

ഫാ. ഡോ. കെ. എം. ജോർജ്

പരിശുദ്ധ പരുമല തിരുമേനിയുടെ ശിഷ്യനായിരുന്ന പ. ബസേലിയോസ് ഗീവർഗീസ് രണ്ടാമൻ കാതോലിക്കാ ബാവാ തിരുമേനി സവിശേഷമായ മുഖതേജസ്സുള്ള വിശുദ്ധനായിരുന്നു. അദ്ദേഹം തന്റെ ഗുരുവിന്റെ ആശീർവാദത്തോടെ സുറിയാനി ഭാഷയിൽ നിന്ന് മൊഴിമാറ്റം നടത്തിയ രഹസ്യപ്രാർത്ഥനകൾ വീണ്ടും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് ആത്മാന്വേഷികളായ എല്ലാവർക്കും പ്രയോജനപ്പെടും. ആഴമായ രഹസ്യപ്രാർത്ഥന ആത്മാവിന്റെ നിശ്വസനമാണ്. "ഉച്ചരണീയമല്ലാത്ത നെടുവീർപ്പുകളാൽ' നമുക്കുവേണ്ടി നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് പരിശുദ്ധാത്മാവ് അപേക്ഷിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു (റോമ. 8:26-27). ആ പ്രാർത്ഥനയുടെ സ്പന്ദനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, പരിശുദ്ധാത്മാവിനോട് ചേർന്ന് മനുഷ്യാത്മാവ് നടത്തുന്ന പ്രാർത്ഥനയാണ് രഹസ്യപ്രാർത്ഥന.

നമ്മുടെ കർത്താവ് രാത്രികാലങ്ങളിൽ പലസ്തീനിലെ കുന്നിൻചരിവുകളിൽ ഏകാന്തനായിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചതെന്താണെന്ന് നമുക്കറിഞ്ഞുകൂട. അവയെ ആരും രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. അവ ഒരു പക്ഷേ എഴുതപ്പെടാവുന്ന ഭാഷകളിലുമായിരുന്നില്ല. ""അതികാലത്ത് ഇരുട്ടുള്ളപ്പോൾ തന്നെ എഴുന്നേറ്റ് പുറപ്പെട്ട് ഒരു നിർജന സ്ഥലത്ത് ചെന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചു'' (മർക്കോസ് 1:35). വീണ്ടും വീണ്ടും സുവിശേഷകന്മാർ

രേഖപ്പെടുത്തുന്നു, ""അവരെ വിട്ട് തനിയെ പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ മലയിലേക്കു പോയി' എന്ന്.

"നിരാശപ്പെടാതെ എപ്പോഴും പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ, ഉണർന്നിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ' എന്ന് കർത്താവ് പഠിപ്പിച്ചു (ലൂക്കോസ് 18:1-5). "ഇടവിടാതെ പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ' എന്ന് പൗലോസ് ശ്ലീഹായും പഠിപ്പിച്ചു (1 തെസ്സ. 5:17). ഒരാൾക്ക് ഒരിയ്ക്കലായി ബോധോദയം ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ അല്ല, ഉണർവ് അഥവാ ബോധദീപ്തി നിരന്തരമായി പരിപോഷിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. കർത്താവ് തന്നെ മരണസമയം വരെ പ്രാർത്ഥിച്ചു. നിരന്തരപ്രാർത്ഥന അങ്ങനെ ക്രിസ്തീയാദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ഭാഗമായി. ഇരിക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും ഉണ്ണുമ്പോഴും ഉറങ്ങുമ്പോഴും പ്രാർത്ഥനയാകാം. സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി മന്ത്രരൂപത്തിലുള്ള ജപങ്ങളുണ്ടായി. പൗരസ്ത്യ സഭയിലെ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധമായ യേശു ജപമാണ് "യേശുവേ ദൈവവപുത്രാ എന്നോട് കരുണയുണ്ടാകേണമേ. " എന്നത്. നാലാം നൂറ്റാണ്ടിൽ സീനായി മലഞ്ചെരുവിൽ വിശുദ്ധ കാത്തറീനാ ആശ്രമത്തിൽ ആരംഭിച്ച ഈ

""ഹൃദയപ്രാർത്ഥന'' പിൽക്കാലത്ത് പ്രസിദ്ധമായി.

സമൂഹ എന്നും രഹസ്യ പ്രാർത്ഥന എന്നും രണ്ടായി പ്രാർത്ഥനയെ വേർതിരിക്കാവുന്നതാണ്. സമൂഹ പ്രാർത്ഥന പരസ്യ പ്രാർത്ഥനയാണ്. അതിന് കാനോനികമായ ചട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട് . ഉദാഹരണമായി, പരസ്യപ്രാർത്ഥനയിൽ ""ഞങ്ങൾ'' എന്ന ബഹുവചനമാണ് പൊതുവെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കർത്താവ് ശിഷ്യന്മാരെ പഠിപ്പിച്ച പ്രാർത്ഥന "സ്വർഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ' എന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. "ഞങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള അപ്പം ഇന്നു തരേണമേ' എന്ന് പറയുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ, സമൂഹപ്രാർത്ഥനയിൽ കിഴക്കോട്ട് തിരിയണം. നീതിസൂര്യനായ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഉദയ ദിക്കാണത്, ആദി പറുദീസയുടെയും. കർത്താവിന്റെ രണ്ടാമത്തെ വരവിന്റെയും സൂചന ഇത് ഉണർത്തുന്നു. കിഴക്കോട്ട് തിരിയുമ്പോൾ നാം പ്രകാശത്തിന് അഭിമുഖമായി തിരിയുന്നു. നന്മ പ്രകാശവും തിന്മ ഇരുട്ടുമാണ് എന്ന ചിന്തയുണ്ടിതിൽ. സമൂഹപ്രാർത്ഥനയിൽ വിശുദ്ധ വ്യക്തികളാൽ എഴുതപ്പെട്ട്, പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പ്രാർത്ഥനകളും ഗാനങ്ങളുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇവയാണ് കാനോനിക പ്രാർത്ഥനകൾ. പരസ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ തനത് പ്രാർത്ഥനയും തൽക്ഷണ പ്രാർത്ഥനയും സഭയിൽ വർജ്യമല്ല.

എങ്കിലും നല്ല പക്വതയില്ലാത്തവരും മറ്റും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് കുഴപ്പങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് അതിനെ പൊതുവെ സഭ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നത്.പരസ്യ പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്നത് എഴുന്നേറ്റു നിന്നുകൊണ്ടാണ്. എഴുന്നേറ്റ് നേരെ നിൽക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ കർത്താവിന്റെ പ്രതിരൂപമാണ്. ഉയിർപ്പിനും പെന്തിക്കോസ്തിക്കുമിടയിലുള്ള ദിവസങ്ങളിലും ഞായറാഴ്ചയും മാറാനായ പെരുനാളുകളിലും പരസ്യപ്രാർത്ഥനയിൽ കുമ്പിടുന്ന രീതി സുറിയാനി പാരമ്പര്യത്തിലില്ല. കാരണം, അവ ഉയിർപ്പിന്റെ സവിശേഷ ദിനങ്ങളാണ്. നാം നന്നായി നിന്നുകൊണ്ട്, അതായത് നേരെ നിന്നുകൊണ്ട് (സ്തൗമൻകാലോസ്) പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നാണ് സഭാനിയമം. എന്നാൽ രഹസ്യപ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ഈ നിയമങ്ങൾ ഒന്നും ബാധകമല്ല. നിരന്തര പ്രാർത്ഥനയിൽ ശരീരം ഏതു നിലയിലും അവസ്ഥയിലും ആകാം. വായും ഭാഷയും ആവശ്യമില്ല. ""ഹൃദയം പകരുക'' എന്നൊരുപ്രയോഗമുണ്ടല്ലോ. മറ്റാരും കാണുകയോ അറിയുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലാത്തതുകൊണ്ട് സമൂഹ പ്രാർത്ഥനയുടെ പൊതുരീതികൾ ഇവിടെ അവലംബിക്കണമെന്നില്ല.

പരസ്യ പ്രാർത്ഥനയും രഹസ്യപ്രാർത്ഥനയും ഒരുമിച്ചു ചേർന്നെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതം പൂർണ്ണമാവുകയുള്ളു. പരസ്യ പ്രാർത്ഥനയിൽ പൊതു നിയമങ്ങൾ ബാധകമാകയാൽ, ഏതാണ് യാമം, ഏതാണ് രാഗം (നിറം), എപ്പോഴാണ് തുടങ്ങേണ്ടത്, എപ്പോഴാണ് അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത് എന്നത് പ്രധാനമാണ്. ഈ ബാഹ്യബോധം ചിലപ്പോൾ പ്രാർത്ഥനയുടെ ആഴത്തെ ബാധിക്കും. എങ്കിലും സമൂഹ പ്രാർത്ഥന

അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വീടുകളിലും, പള്ളികളിലും, ദയറാകളിലും, സെമിനാരികളിലും എല്ലാം പരസ്യമായ പ്രാർത്ഥനയുടെ നിയമമുണ്ട്. പ്രാർത്ഥനയുടെ ശിക്ഷണം അഥവാ അച്ചടക്കം ഇതിലൂടെ നേടാനാവും.

സമൂഹ പ്രാർത്ഥനയുടെ ശിക്ഷണത്തിലൂടെ ചെറുപ്പത്തിൽ നാം മനഃപാഠം പഠിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകൾ പിൽക്കാലത്ത് പല സന്ദർഭങ്ങളിലും നമുക്ക് വളരെ ആശ്വാസവും സന്തോഷവും നൽകും. എന്നാൽ രഹസ്യ പ്രാർത്ഥന ഏകാന്തതയിലും ആരുമറിയാതെയുള്ളവയുമാകയൽ ബാഹ്യസാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം ആവശ്യമില്ല. ആത്മാവിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്കാണ് ഇവിടെ തിരിയുന്നത്. രഹസ്യപ്രാർത്ഥനകൾ എഴുതിവയ്ക്കുന്ന രീതി പൊതുവെ ഇല്ല. പരുമലതിരുമേനിയും പാമ്പാടി തിരുമേനിയും ഒന്നും അങ്ങനെ എഴുതിയതായി നമുക്കറിവില്ല. അത് മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനാണ്. വേണ്ടുംവണ്ണം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് അറിയാത്തവർക്ക്, ചിതറിപോകുന്ന ചിന്തകളെ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് ചിത്തവൃത്തികളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവർക്ക് മറ്റുള്ളവർ പ്രാർത്ഥിച്ച പ്രാർത്ഥന വളരെ സഹായിക്കും. ഒരാൾ ആത്മാർത്ഥമായി ചൊല്ലി എഴുതിവയ്ക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് സവിശേഷമായ രൂപാന്തരീകരണശേഷിയുണ്ട് . അതു കൊണ്ടാണ് പിതാക്കന്മാരെ അവരുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ നാം ആവർത്തിച്ച് ചൊല്ലുന്നത് . ആയുർവേദത്ത്തിലും മറ്റും മരുന്നുകൾ ""നൂറ്റൊന്ന് ആവർത്തിക്കുന്നതു'' പോലെയാണിത്. ആവർത്തിക്കുംതോറും വീര്യവും ഫലസിദ്ധിയും കൂടും.

രഹസ്യപ്രാർത്ഥന, വ്യക്തിഗതമായ പ്രാർത്ഥന എന്നൊക്കെ പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാ നല്ല രഹസ്യ പ്രാർത്ഥനക്കാരും മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ഈ സമയം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ അത് സ്വാർത്ഥപരമായ പ്രാർത്ഥനയല്ല. കർത്താവിന്റെ രഹസ്യവും പരസ്യവുമായ എല്ലാ പ്രാർത്ഥനകളും മനുഷ്യരായ നമുക്കും നമ്മുടെ രക്ഷയ്ക്കും വേണ്ടിയായിരുന്നു, ലോകരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടിയായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന കാനോനിക പ്രാർത്ഥന ആയാലും നിശ്ശബ്ദമായ ഹൃദയ പ്രാർത്ഥന ആയാലും എല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ എല്ലാ മക്കൾക്കും സകല സൃഷ്ടിക്കും വേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനയാവണം. സ്വന്തം പാപങ്ങൾ ഏറ്റുപറഞ്ഞ് അനുതപിക്കുമ്പോൾ "ഞാൻ' എന്നും "എന്റെ' എന്നും പറയാമെങ്കിലും, മറ്റെല്ലാകാര്യങ്ങളിലും "ഞങ്ങൾ' എന്നാണ് പറയേണ്ടത്. വിശുദ്ധന്മാരുടെ വ്യക്തിപരമായ അനുതാപ പ്രകടനം പോലും സമൂഹത്തിന്റെ അനുതാപമായി മാറുന്നു. ""ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോടു ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചതുപോലെ ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങളും പാപങ്ങളും ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിക്കണമേ'' എന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ അനുതാപ പ്രകടനം കൂടിയാണ് . ശിഷ്യൻമാരെപ്പോലെ, "വേണ്ടുംവണ്ണം പ്രാർത്ഥിപ്പാൻ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണമേ'' എന്ന് നാം കർത്താവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കണം.