www.newwisdomministries.com

ஞா
ன
ஒ
லி

மலிஷா கார்வா
ஏழை இளவரசி

ஞானம் 6 - ஒலி 23- 04.06.2023

தனித்துவம் மகத்துவம்

தலையங்கம்

அருட்பணி.இ.சைமன் பீட்டர்,
ஆசிரியர் – ஞான ஒலி

இயேசு கிறிஸ்துவில் பிரியமான அன்புச் சகோதர, சகோதரிகளே உங்கள் அனைவருக்கும் என் பணிவான வணக்கங்கள். நமது மின்னிதழான ஞான ஒலி உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என நம்புகின்றேன். உங்களது கருத்துக்களையும், அபிப்ராயங்களையும் எங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டால், அவை எங்களின் வளர்ச்சிக்குப் பேருதவியாக இருக்கும் என நம்புகின்றேன். நன்றிகள் பல.

அட்டைப்படத்தில் நீங்கள் பார்க்கும் சிறுமி, மும்பையில் தாராவியில் கழிவறை இல்லாத குடிசையில் பெற்றோரோடு வாழும் இவர் இன்று உலகம் போற்றும் ஏழைச் சிறுமி. அவரது பெயர் மலிஷா கார்வா. அவரை வலைத்தள உலகம் ஏழை இளவரசி என்று கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறது. அவரின் இன்றைய அசுர வளர்ச்சியைப் படிப்படியாகக் காண்போம்.

இன்றிலிருந்து பத்தாண்டுகளுக்கு முன் இவரது குடும்பம் குஜராத்தில் வாழ்ந்து வந்தது. அங்கும் ஏழைக் குடிசை வாசிகள்தான். பஞ்சம் பிழைப்பதற்காக அவர்கள் மும்பைக்கு வந்து உலகின் மிகப்பெரிய குடிசைகள் நிறைந்த ஒரு நகரக் கிராமமான தாராவிக்கு வந்தார்கள். அந்தத் தாராவியைச் சுற்றி பெரும் பணக்காரர்கள் வாழும் ஆடம்பரமான அடுக்குமாடி வீடுகள் இருக்கும் விசித்திரத்தை அங்கு பார்க்கலாம். பரம ஏழைகளும், பெரும் பணக்காரர்களும் அருகருகே வாழும் அதிசய இடம் அது.

அலிஷா சிறுவயதிலிருந்தே தனது ஏழ்மையான நிலையைப்பற்றி வருத்தமேபட்டதில்லை. எப்போதுமே ஒரு உற்சாகத்தோடு, தனித்தன்மையயோடு இருந்தார். குடிசை வீடு, கழிப்பறையே இல்லாத நிலையில் ஒரு பெண் குழந்தையின் அவலநிலையை யாராலும் கற்பனை செய்யமுடியாது. இருந்தாலும், அவற்றையும் ஏற்று வாழ்ந்தார். வறுமையோடு வாழப் பழகிக்கொண்டார். எப்போதும் துருதுருவென இயங்கிக் கொண்டிருந்தார். அவர் நன்றாக நடனம்

ஆடுவார். கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டிக்கொண்டார். ஏழ்மையை சந்தோஷமாகக் கொண்டாடினார். கந்தல் துணியானாலும், அதை எவ்வளவு, அழகாகவும், கவர்ச்சிகரமாகவும் உடுக்கக் கற்றுக் கொண்டார். அதைப் புகைப்படமாக எடுத்து வலைத்தளத்தில் வெளியிட ஆரம்பித்தார். கருப்பாக இருந்தாலும் களையாக இருக்கக் கற்றுக் கொண்டார். தாராவியைச் சுற்றியிருக்கும் பணக்காரார்கள், தாங்கள் சில காலம் பயன்படுத்திய நல்ல உடைகளையெல்லாம் தாராவி மக்களுக்குக் கொடுப்பார்கள். அவ்வாறு அலிஷா பெற்றுக்கொள்ளும் உடைகளை விதவிதமாக அணிந்து புகைப்படம் எடுத்து வலைத்தளத்தில் வெளியிட்டார். அவற்றை விரும்பிப் பார்க்கும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமானது. அவருக்கென்று ரசிகர் வட்டம் பெருகியது. வலைத்தள உலகம் அவரைக் கொண்டாடியது. அவரை ஏழை இளவரசி என்றே செல்லமாக அழைத்தனர்.

கொரோனா பெருந்தொற்றின் காலத்தில் அவர் இன்னும் அதிகமாக விதவிதமான் தன் புகைப்படங்களால் மக்களுக்கு மகிழ்ச்சியளித்தார்.

அவரின் புகழைக் கண்ட டெல்லியை மையமாகக் கொண்டு இயங்கிய ஃபாரஸ்ட் எஸ்ஸென்சியல்ஸ் என்ற அழகுசாதன பொருட்கள் தயாரிக்கும் நிறுவனம் அவரை தனது அழகு சாதனப் பொருட்களின் விளம்பரத் தூதுவராக நியமித்தது. அதனால் அவரின் குடும்பம் வறுமையிலிருந்து மீண்டது.

அந்தப் கொரோனா பெருந்தொற்று சமயத்தில் ராபர்ட் ஹாஃப்மென் என்ற ஹாலிவுட் நடிகர் ஒரு இசைத்தட்டு வெளியீட்டு நிகழ்ச்சிக்காக மும்பை வந்தார். பெருந்தொற்றின் காரணமாக அவர் மும்பையிலேயே தங்க நேர்ந்தது. அச்சமயத்தில், அலிஷாவின் திறமையைக் கண்டு அவருக்கு உதவிசெய்ய விரும்பினார். அவருக்காக வலைத்தளத்தில் இன்ஸ்டாகிராம், பேஸ்புக் போன்றவற்றில் அலிஷாவின் பெயரில் கணக்குகளை ஆரம்பித்து அவருக்கு உதவி செய்ய நிதிதிரட்டினார்...அதன்மூலம் அவர் பத்து லட்சத்து எழுபத்தி ஏழாயிரம்த்தைத் திரட்டி அவருக்குக் கொடுத்தார்.

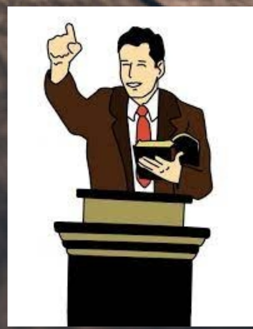
மேலும் அவர் ஆங்கிலத்திலும் மிகச்சரளமாக பேசிவது அவருக்கு மேலும் பல சிறப்புகளைக் கொடுத்தது. அவர் ஒரு குறும்படத்திலும் நடிக்க வாய்ப்பு வந்தது. அதைக் கண்ட பாலிவுட் இயக்குனர்கள் அவருக்கு இரண்டு படங்களில் நடிக்க வாய்ப்பும் கொடுத்திருக்கின்றார்கள்.

குடிசையிலிருந்து குன்றின்மீது ஏற உதவியது அவரின் தனிப்பட்ட திறமையும், துணிச்சலான மனநிலையும்தான். ஏழ்மை அவரை சிதைக்கவில்லை. மாறாக அவரை செதுக்கியது.

சிதைக்கும் எதையும் சட்டை செய்யாமல், அதிலிருந்து எழுந்த விருச்சம்தான் அலிஷா கார்வா. அவரின் அந்தத் துணிச்சலே உலகத்தை வியக்க வைத்து.

வசதிகள் வாழவிடாது. வாழவைக்காது. வறுத்தெடுக்கும் வறுமையிலும், சிதறடிக்கும் சிக்கல்களிலுமே நம்மைச் சிகரத்தில் தூக்கி நிறுத்தும் விருச்ச விதைகள் ஒளிந்திருக்கின்றன. எதைக்கண்டும் அஞ்சாத, அசராத திடமுள்ள எதார்த்த மனிதர்களின் இதயக் கண்களுக்கு மட்டுமே தெரியும் இரகசியம் இது. அதனால்தானோ என்னவோ, நம் தலைவர் இயேசுகிறிஸ்து சிலுவையைத் தேர்ந்துகொண்டாரா? இருக்கலாம். அவருக்குத் தெரியாததா? நானே வழியும், வாழ்வும் என்று சொன்னவரின் வார்த்தைகளில் ஒளிந்துள்ளது பேரண்டப் பேருண்மையே கார்வாவை உயர்த்தியது.

விவிலியம் அறிவோம்



பாலைவனப் பயணத்தில் நிகழ்ந்த முதல் மூன்று கிளர்ச்சிகள்; (எண் 11-12)

சீனாய் பாலைவனத்திலிருந்து மக்கள் பயணத்தைத் தொடங்குகின்றனர். வாக்களிக்கப்பட்ட நாட்டை நோக்கிப் பயணிக்கின்றனர். மகிழ்ச்சியோடு பயணத்தைத் தொடங்கிய சில நாள்களில் மக்களின் மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.நேர்மறைச் சிந்தனைகள் மறைந்து எதிர்மறைச் சிந்தனைகள் அவர்களை ஆக்ரமிக்கின்றன. அவர்கள் முணுமுணுக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். எகிப்திலிருந்து புறப்பட்டு சீனாய் மலையை நோக்கிப் பயணிக்கையில் கடவுளுக்கு எதிராகவும் மோசேக்கு எதிராகவும் அவர்கள் முணுமுணுத்ததுபோல (காண்கவிப 15:22-17:7) இப்போதும் முணுமுணுக்கின்றனர். சுருக்கமாகக் கூறினால் எகிப்திலிருந்து சீனாய் பாலைவனம் பயணத்தின் போதும்,சீனாய் பாலைவனத்திலிருந்து வாக்களிக்கப்பட்ட நாட்டை நோக்கிய பயணத்தின் போதும் நடந்த நிகழ்வுகளில் பல ஒற்றுமைகள் உள்ளன. அவர்கள் மன்னாவை உண்டனர்; பாறையிலிருந்து நீரைப் பருகினர் மற்றும் மோசே இஸ்ரயேல் மக்களை தனி ஒருவனால் வழிநடத்த முடியாது என்ற இயலாமையை வெளிப்படுத்துவதையும் கூறலாம்.

மோசேக்கு எதிரான முதல் கிளர்ச்சித பேரா என்ற இடத்தில் நிகழ்கிறது. ஆண்டவரின் செவிகளில் கேட்குமாறு மக்கள் தங்கள் கடினப்பாடுகளை முறையிடுகின்றனர். அதைக் கேட்ட ஆண்டவர் சினம் கொள்கிறார். இதனால் பாளையத்தின் ஒருகோடியில் நெருப்பு பற்றிப் பிடிக்கிறது. அதனால் அழிவு ஏற்படுகிறது (எண் 11:1-3). மோசே ஆண்டவரிடம் மன்றாட நெருப்பு அணைகிறது. மக்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றனர். இரண்டாவது கிளர்ச்சி உணவிற்கெதிரான கிளர்ச்சி. இஸ்ரயேல் மக்களும் அவர்களுடன் பயணம் செய்த பல இன மக்களும் மன்னா உணவிற்கெதிராக முறையிடுகின்றனர். உணவின் மீது பெருவிருப்பம் கொண்டவர்களாக எகிப்தில் தாங்கள் உண்ட உணவுகளை

நினைத்து முணுமுணுக்கின்றனர். கடவுள் அவர்களுக்குக் கொடுத்த மன்னாவை தொடர்ந்து உண்பதற்கு அவர்கள் விரும்பவில்லை. மன்னா கொத்துமல்லி விதைபோன்றும் அதன் தோற்றம் முத்துப்போன்றும் இருந்தது.மக்கள் வெளியில் சென்று அதைச் சேகரித்தனர்; அரவைக் கல்லில் அரைத்தனர் அல்லது உரலில் போட்டு இடித்தனர்; பானைகளில் அதை வேகவைத்து அதில் அப்பங்கள் செய்தனர்; அதன் சுவை எண்ணெயில் செய்த அப்பங்களின் சுவையை ஒத்திருந்தது என மன்னாவைப் பற்றிப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இரவில், பாளையத்தின்மேல் பனிவிழும்போது மன்னாவும் அதனுடன் விழுந்தது எனப் பார்க்கிறோம். ஒரு சில அறிஞர்களின் கருத்துப்படி மன்னா ஒருவிதமான பாலைவனச் செடியிலிருந்து கிடைத்த விதைகள் எனக் கூறப்படுகிறது. ஆனால் இந்தச் செடிகள் வருடத்தில் ஒரு சில மாதங்களில் மட்டுமே பலன் தருபவை. எனவே ஏறக்குறைய 39 ஆண்டுகள் பெருந்திரளான மக்கள் பாலைவனத்தில் தொடர்ந்து உண்பதற்கு இந்தச் செடிகளிலிருந்து விதைகள் கிடைத்திருக்கும் எனக் கூற முடியாது. கடவுளின் ஆற்றல் பாலைவனப் பயணத்தின் போது செயல்பட்டது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

மக்களின் கிளர்ச்சிக்கு இன்னொரு காரணமும் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். அவர்கள் இறைச்சி உண்பதற்கு விரும்புகின்றனர். நமக்கு உண்ண இறைச்சி யார் தருவார்? நாம் எகிப்தில் செலவின்றி உண்ட மீன், வெள்ளரிக்காய், கொம்மட்டிக்காய், கீரை, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றின் நினைவு வருகிறது.ஆனால் இப்பொழுதோ நம் வலிமை குன்றிப் போயிற்று; மன்னாவைத் தவிர வேறெதுவும் நம் கண்களில் படுவதில்லையே! என அவர்கள் அங்கலாய்க்கின்றனர் (எண் 11:6). அழுது புலம்புகின்றனர். அவர்கள் விரும்புகின்ற இறைச்சி ஆட்டிறைச்சியாகவோ, மாட்டிறைச்சியாகவோ தெரியவில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் ஆடுமாடுகளுடன்தான் பயணிக்கிறார்கள். அவர்கள் விரும்பினால் அவற்றை அடித்து உண்ண முடியும். அவர்கள் அவ்வாறு செய்ய விரும்பவில்லை. மேலும் ஆட்டிறைச்சி மற்றும் மாட்டிறைச்சி போன்றவற்றை அவர்கள் எப்போதும் உண்பதில்லை. விழாக்கள் கொண்டாடும்போது மட்டுமே உண்டார்கள். எகிப்தில் அவர்கள் நதிக்கரையோரங்களில் வாழ்ந்தார்கள். எனவே அதிகமாக மீனை உணவாக உண்டார்கள். எகிப்தில் அவர்கள் உண்டதாகக் கூறும் உணவு வகைகளிலும் மீன் முதலாவதாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. எனவே அவர்கள் கேட்ட இறைச்சி மீன்இறைச்சி எனப் புரிந்துகொள்ளலாம். பாலைவனத்தில் அவர்களுக்கு மீன் கிடைப்பது கடினமான ஒன்று. எனவேதான் மோசே கோபம் கொள்கிறார். மக்களின் அங்கலாய்ப்பையும் அழுகுரலையும் மோசே விரும்பவில்லை. அவர்; கடவுளுடன் முறையிடுகிறார். மோசே ஆண்டவரிடம்:

உம் அடியஸனுக்கு ஏன் இந்தக் கேடு? நீர் எனக்குக் கருணைகட்டாமல் இம்மக்களின் எல்லாப் பளுவையும் என்மேல் சுமத்தியது ஏன்? இம்மக்களையெல்லாம் நானா கருத்தரித்தேன்? நானா இவர்களைப் பெற்றெடுத்தேன்? பாலுண்ணும் குழந்தையை ஏந்திச் செல்பவள் போன்று இவர்களை மார்போடு ஏந்தி, அவர்கள் மூதாதையருக்கு நான் வாக்களித்திருந்த நாட்டுக்குக் கொண்டு செல் என்று நீர் சொல்வானேன்? இம்மக்கள் அனைவருக்கும் கொடுக்க வேண்டிய இறைச்சிக்கு நான் எங்கு போவேன்? அவர்கள் எனக்கு முன் அழுது, உண்ண எங்களுக்கு இறைச்சி தாரும் என்றும் கேட்கிறார்களே? நான் தனியாக இம்மக்கள் அனைவரையும் கொண்டு செல்லவே முடியாது; இது எனக்கு மிகப்பெரும் பளு. இப்படியே எனக்குச் செய்வீரானால் உடனே என்னைக் கொன்றுவிடும்; உம் பார்வையில் எனக்குத் தயை கிடைத்தால் இந்தக் கொடுமையை நான் காணாதிருக்கட்டும் எனப் புலம்புகிறார் (எண் 11:11-15).

மக்களின் முறையீடுகளையும் மோசேயின் முறையீடுகளையும் ஆண்டவர் கேட்கிறார். அவர்களுக்குப் பதில் தருகிறார். மக்களின் முறையீடுகளைக் கேட்ட ஆண்டவர் அவர்கள் உண்பதற்கு இறைச்சி தருகின்றார். காற்றினால் கடலிலிருந்து காடைகள் அடித்துக் கொண்டுவரப் பட்டு அவர்கள் இறைச்சி உண்பதற்காக கொடுக்கிறார். ஒருநாள். இரண்டுநாள் அல்ல ஒரு மாதம் முழுதும் அவர்களுக்குத் திகட்டிப் போகும்வரை காடை இறைச்சிஅவர்களுக்குக் கிடைக்கச் செய்கிறார். மோசேயின் முறையீடுகளுக்கும் ஆண்டவர்பதில் தருகிறார். மோசேக்கு உதவி புரிவதற்காக இஸ்ரயேலின் எழுபது மூப்பர்களை ஆண்டவரிடம் கூட்டிவரக் கட்டளையிடுகிறார். அவர்கள் சந்திப்புக் கூடாரத்திற்கு அழைத்துவரப்பட்டபோது மோசேயிடம் இருக்கும் ஆவியில் கொஞ்சம் எடுத்து அவர்களுக்கு அளிக்கிறார். மோசேயின் ஆவி அவர்களில் இறங்கவே அவர்கள் இறைவாக்குரைத்தனர் என வாசிக்கிறோம். இந்த இறைவாக்குரைத்தல் கடவுளுடைய செய்திகளை மக்களுக்குக் கொடுக்கின்ற இறைவாக்குரைத்தல் அல்ல; இது ஒரு பரவசநிலை. பண்டைய மேற்காசிய நாடுகளில் பரவசநிலையில் ஒருவர் பேசுவதையும் நடனமாடுவதையும் இறைவாக்குரைத்தலாகக் கருதினார்கள் (காண்க 1 சாமு 19:19-24; எரேமி 29:26). இங்கே எழுபது மூப்பர்களும் இறைவாக்குரைப்பது ஆண்டவருடைய ஆற்றலைப் பெற்றவர்களாக அவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதற்கான ஆதாரமாக உள்ளது. இந்த எழுபது மூப்பர்களையும் ஆண்டவர் மோசேக்கு உதவியாளர்களாகத் தருகிறார். மக்களின் பளுவை மோசேயுடன் சேர்ந்து அவர்களும் தாங்குமாறு செய்கிறார் (எண் 11:16-30). ஆண்டவர் மக்களின் வேண்டுதல்களைக் கேட்டு அவர்கள் உண்பதற்கு இறைச்சியைக் கொடுத்தாலும், ஆண்டவருக்கு எதிராக அவர்கள் முணுமுணுத்ததால் மிகுந்த கோபம் கொள்கிறார். மாபெரும்

வார்த்தையால் அவர்களைச் சாகடிக்கின்றார் (எண் 11:33-34).

மோசேயின் தலைமைக்கெதிராக இஸ்ரயேல் மக்கள் மட்டுமல்ல; இஸ்ரயேலின் தலைவர்கள் மத்தியிலும் முணுமுணுப்பு எழுகிறது. இஸ்ரயேல் மக்கள் நடுவில் மோசேக்கு அடுத்த நிலையில் தலைவர்களாக இருந்த மோசேயின் சகோதரி மிரியமும், அவருடைய சகோதரர் ஆரோனும் மோசேக்கு எதிராக முறையிடுகின்றனர். சீனாய் பாலைவனத்திலிருந்து வாக்களிக்கப்பட்ட நாட்டை நோக்கிய பாலைவனப் பயணத்தில் இது மூன்றாவது கிளர்ச்சியாக வருகிறது. மிரியமும் ஆரோனும் மோசேக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்வதற்குக் காரணம் மோசேயின் மனைவி எனக் கூறப்படுகிறது. மோசே எத்தியோப்பியப் பெண்ணை மணந்திருந்தார்; அவர் மணந்திருந்த எத்தியோப்பியப் பெண்ணை முன்னிட்டு மிரியமும் ஆரோனும் அவருக்கு எதிராகப் பேசினர் என எண் 12:1 பதிவு செய்கிறது. மிரியம் மற்றும் ஆரோனின் கிளர்ச்சிக்கு மோசேயின் திருமணம் ஏன் காரணமானது என்பது தெரியவில்லை. இங்கே ஒரு உண்மையை நாம் அறிந்துகொள்வது அவசியம். எத்தியோப்பியா என்பது இன்று நாம் எத்தியோப்பியா எனக் குறிப்பிடும் நாட்டைக் குறிக்கவில்லை. மாறாக எகிப்து நாட்டிற்குத் தெற்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள நைல் நதிக் கரையில் அமைந்திருந்த ஒரு நாடு. பண்டைய காலத்தில் இந்நாடு நுபியா என்றழைக்கப்பட்டது. இன்று அப்பகுதி சூடான் என அழைக்கப்படுகிறது.

விடுதலைப் பயணம் நூலின் படி மோசே மிதியானின் அர்ச்சகராக இருந்த இரகுவேலின் புதல்வியான சிப்போராவை மணந்திருந்தார். எனவே மோசே எத்தியோப்பிய பெண்ணை மணந்திருந்தார் என்ற செய்தி அவருக்கு வேறு மனைவியரும் இருந்தனர் என்பதைக் காட்டுவதாக உள்ளது. மோசே பல பெண்களை, அதிலும் வேற்றினத்தவரைத் திருமணம் செய்ததை மிரியமும், ஆரோனும் விரும்பாமல் மோசேக்கு எதிராகக் கிளர்ச்சி செய்திருக்கலாம். அபாகூக் 3:7 இன்படி மிதியான் நாடு எத்தியோப்பியாவுடன் (கூசா) அடையாளப்படுத்தப்படுகிறது. எனவே சிப்போராவை அவர்கள் எத்தியோப்பிய பெண் எனப் புரிந்துகொள்வதற்கும் வாய்ப்புள்ளது. மிதியானைச் சார்ந்தவரான சிப்போரா கறுப்பு நிறத்தினராக, இஸ்ரயேலின் பெண்களைவிட வித்தியாசமானவளாக இருந்திருக்கலாம். இதனால் மிரியமும் ஆரோனும் மோசே ஒரு வேற்றினப் பெண்ணை, முக்கியமாக ஒரு கறுப்புநிற பெண்ணை மணந்திருந்ததை குறைகூறியிருக்கலாம். அதன் காரணமாக, மிரியமும் ஆரோனும் மோசேக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்திருக்கலாம்.

ஆனால் அவர்களின் கிளர்ச்சி மோசேயின் அதிகாரத்திற்கு எதிராக உள்ளது. ஆண்டவர் உண்மையில் மோசே வழியாகமட்டுமா பேசியுள்ளார்? அவர் எங்கள் வழியாகவும் பேசவில்லையா? எனப் பேசுகின்றனர். இஸ்ரயேல் மக்களுக்கும் கடவுளுக்கும் இடையில் நடுவராக மோசே செயல்படுகிறார்.

நாங்களும் நடுநிலையாளர்களே. எங்கள் வழியாகவும் கடவுள் பேசுகிறார் என மிரியாமும் ஆரோனும் கூறுகின்றனர். அவர்களின் கிளர்ச்சி ஆண்டவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. கடவுள் மோசே, மிரியாம் மற்றும் ஆரோன் மூவரையும் சந்திப்புக் கூடாரத்திற்கு அழைத்துப் பேசுகிறார். மிரியத்தையும் ஆரோனையும் கண்டிக்கிறார். மோசேயின் அதிகாரத்திற்கு எதிரான இந்தக் கிளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணமாயிருப்பவர் மோசேயின் சகோதரி மிரியம். எனவே கடவுள் மிரியத்தைத் தண்டிக்கிறார். பனிபோன்ற வெண்மையான தொழுநோய் மிரியாமைப் பீடிக்கிறது. மோசே கறுப்பினப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்ததால் மிரியாம் அவருக்கெதிராகக் கிளர்ச்சி செய்தார். இப்போது மிரியாம் அதற்கு எதிர்மாறாக முழுவதும் வெண்மையாக மாற்றப்பட்டிருக்கிறார். மிரியாம் தொழுநோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்ட ஆரோன் மோசேயிடம் அவர்களை மன்னிக்கக் கேட்கிறார். மோசே மிரியத்திற்காகக் கடவுளிடம் வேண்டுகிறார். அவளைக் குணப்படுத்துவதற்குக் கேட்கிறார். ஏழு நாள்கள் பாளையத்திற்கு வெளியே தங்கியிருந்தபின் குணமடைந்து கூட்டத்தினரோடு சேர்ந்து கொள்ளப் படுகிறார். இஸ்ரயேல் மக்கள் பாலைவனப் பயணத்தைத் தொடர்கின்றனர். இந்தக் கிளர்ச்சிகளிலிருந்து ஒரு உண்மையை நாம் புரிந்துகொள்ளமுடியகிறது. மோசே ஆண்டவரால் தேர்ந்துகொள்ளப்பட்ட தலைவர். அவர் தனது பணியை முறைப்படிச் செய்வதற்கு ஆண்டவர் உடனிருந்து உதவி செய்கின்றார். அவருக்கு எதிராக வருகின்ற கிளர்ச்சிகளிலெல்லாம் மோசேக்கு ஆதரவாக இருந்து செயல்படுகின்றார்.

பயணம் தொடரும்,

அருள்பணி ஆ. அலெக்ஸ்.cmf

ஞாயிறு மறையுரை

அருட்பணி.ராபர்ட்
பங்குத்தந்தை, புனித அடைக்கலமாதா ஆலயம், மறவபட்டி, திண்டுக்கல் மறைமாவட்டம்

தூய மூவொரு இறைவன் பெருவிழா ஞாயிறு

04.06.2023

விடுதலைப் பயணம் 34/4-6, 8,9 - 2 கொரிந்தியர் 13/11-13 - யோவான் 3/16-13

சவாலான மனநிலைகள்

இறைஇயேசுகிறிஸ்துவில் பிரியமான சகோதர,சகோதரிகளே. இறைமகன் இயேசு தன் தந்தையைப்பற்றி சொல்லியிருக்கிறார். தந்தைக்கும் ஆவிக்குமான உறவைப்பற்றி சொல்லியிருக்கிறார். விண்ணகத்திற்கு தான் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் முன் துணையாளராகிய தூய ஆவியைப்பற்றி சொல்லியிருக்கிறார். மிகதெளிவாக தந்தை, மகன், தூயஆவியாரைப்பற்றி நற்செய்தியில் பல இடங்களில் நாம் வாசிக்க கேட்டிருந்தாலும், இன்னும் நம்மில் இந்த மூவொரு இறைவனைப்பற்றி புரிந்துகொள்வதெப்படி ஏற்றுக்கொள்வதெப்படி என்ற அறிவியல் சார்ந்த தர்க்கங்களும், விவாதங்களும், சந்தேகங்களும் நம்மிடம் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

அறிவுக்கு, ஞானத்திற்கு அப்பாற்பட்ட கடவுளை நாம் எப்படி ஏற்றுக்கொள்வது? கடவுள் பெரியவர் நாமோ சிறியவர்கள். நம்மால் கடவுளைப் புரிந்துகொள்வது என்பது கடினமானது. அப்படியானால் நாம் பெரியவர்களாக, நம்மைவிட சிறியவர்கள், நம்மை எப்படி புரிந்து கொள்கின்றனர்; என்பதை நாம் ஆராயவேண்டும். உதாரணத்திற்கு, ஒரு எறும்பை எடுத்துக் கொள்வோம். எறும்பால் ஒரே நேரத்தில் ஒரு முழுமனிதனின் உருவத்தைப் பார்க்க முடியாது. ஒரே நேரத்தில் பெரிய விரலை மட்டுமே பார்க்க முடியும். மற்ற விரல்களைக் கூட பார்க்க முடியாது. நம்மால் பார்க்க முடிந்த எறும்பாலே நம்மை முழுவதுமாக அறியமுடியவில்லை. நம்மைப் படைத்து நம்முடைய புறக்கண்ணுக்குப் புலப்படாத இறைவனை நமது சிறிய மூளையால் அறிந்துகொள்ள முடியும் என்று நாம் நினைப்பது எந்த அளவிற்கு சாத்தியமாகும்.

அறிவியல் கூறுகிறது, ஒரு மனிதனால் ஒரு எறும்மை முழுவதுமாக புரிந்துகொள்ள முடியாதென. அவ்வாறு இருக்க எல்லாம் வல்ல இறைவனை நாம்

எவ்வாறு புரிந்துகொள்ள முடியும். இப்பெருவிழா கடவுளை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் எனவும் அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதை எடுத்தியம்பவில்லை. மாறாக, மூவொரு இறைவனிடம் நமக்கு இருக்கக்கூடிய உறவை வளப்படுத்த இவ்விழா நமக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றது. எனவே மூவொரு இறைவனிடம் இருக்கக்கூடிய மனநிலைகள் நம்மிலும் இருக்கவேண்டும். அதில் முதலாவது,

1. அன்பு மனநிலை:

மூவொரு இறைவன் மூன்று பேருக்குள்ளாக கொண்டிருக்கக்கூடிய அன்பானது மேன்மையானது. உன்னதமானது. மனிதர்களுடைய அன்பில் நான், நீ, அவன், அவள், அவர்கள் என்று இருக்கும். ஆனால் மூவொரு இறைவன் அன்பில் நாம், நமக்கு என்ற ஒரே வார்த்தைதான் இருக்குமே தவிர, பிரித்துப் பார்க்கக்கூடிய அன்பு இருக்காது.

2. ஒன்றிப்பு மனநிலை:

இது ஒரு ஒற்றுமை மனநிலை. இங்கு அவர்களுக்குள்ளே ஏற்றத்தாழ்வுகள் கிடையாது. அறிவிலும், தன்மையிலும் ஒன்றாக இருக்கிறார்கள். மூவொரு இறைவனும் ஒன்றாக பிரிக்க முடியாத நிலையில், பிரித்துப்பார்க்க முடியாத அளவிற்கு இருக்கிறார்கள்.

3. செயல்பாடுகளின் மனநிலை:

தந்தையாம் கடவுள் படைப்பவராக இருக்கிறார். மகனாம் இயேசுகிறிஸ்து மீட்பராக இருக்கிறார். தூய ஆவியாராம் துணையாளர் புனிதப்படுத்துபவராக இருக்கிறார். இம்மூவரின் பணிகள் ஒன்றாக இருந்தாலும், ஒருவர் மற்றொருவருடைய பணிகளில் நுழைவதும் இல்லை. குறைத்து மதிப்பிடுவதும் இல்லை. அவர்கள் ஒவ்வொருவரும்; தங்கள் பணியினை சிறப்பாக செய்கிறார்கள். ஒருவர் மற்றொருவருக்கு ஒத்துழைக்கிறார்கள். இந்த, மூன்று மனநிலைகள், எங்கெல்லாம் இருக்கிறதோ, அங்கெல்லாம் மூவொரு இறைவனின் மனநிலைகள் வாழ வைக்கப்படுகின்றது.

அன்பு என்பது இவ்வுலகில் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்ட வார்த்தைகளில் முதன்மையான வார்த்தையாக இருக்கிறது. சினிமாவில் காட்டப்படுகின்ற அன்பு உண்மையான அன்பு இல்லை. அன்பு என்ற பெயரில் சுயநலம் தான் இருக்கின்றது. ஆனால் நீ வாழ நான் இருக்கின்றேன். நான் என் உயிரைத் தருகின்றேன் என்பதுதான் இந்த மூவொரு இறைவனின் மனநிலை. இவ்வுலகம் பிரிவினை வாதத்தை முன்னுறுத்துகிறது. ஆனால் மூவொரு இறைவன் ஒன்றிப்பை முன்னுறுத்துகிறார்கள். இன்றைய உலகில் நிறத்தின் பெயரால், மொழியின் பெயரால், ஜாதியின் பெயரால், வாழுகின்ற பகுதியின் பெயரால் பிரிந்து வாழுகின்றார்கள். பிரித்து வாழவைக்கப்படுகின்றார்கள். இப்படிப்பட்ட கலியுகத்தில் மூவொரு இறைவனின் மனநிலைகள் நமக்கு சவாலாக இருக்கின்றன. சவாலை சந்திப்போம்! மாற்றம் பெறுவோம்! ஒன்றுபடுவோம்!

மூவொரு இறைவன் பெருவிழா

விப. 34:4-6, 8-9,

2கொரி. 13:11-13, யோவா. 3:16-18

04-06-2023

பா. சேவியர்

திண்டுக்கல்

திருப்பலி முன்னுரை

மூவொரு இறைவன் பெருவிழாவில் பங்கெடுத்து இயேசுக் கிறிஸ்துவின் அருளையும், கடவுளின் அன்பையும், தூய ஆவியானவரின் நட்புறவையும் பெற்று மகிழ வருகை தந்துள்ள அன்பு இறைமக்களே, உங்கள் அனைவரையும் வாழ்த்தி வரவேற்கிறேன்.

இன்றைய விழா அன்பின் திருவிழா, மகிழ்ச்சியின் பெருவிழா. தந்தைக்குள் மகனும், மகனுக்குள் தந்தையும், இவ்விருவரின் அன்புப் பிணைப்பில் தூய ஆவியாரும் ஒரே சித்தம், ஒரே வல்லமை, ஒரே சுபாவம் கொண்டோராய் விளங்குகின்றனர். இது அதிபுனித திரித்துவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரே இறைவன் உலகைப் படைத்த தந்தையாகவும், உலகை மீட்ட மகனாகவும், உலகை வழி நடத்தும் தூய ஆவியாராகவும் வாழ்கின்றனர். இம்மூவரும் ஒரே இறைவனாய் இருக்கிறார் என்பது நமது நம்பிக்கையின் மறைபொருளாக உள்ளது.

மூவொரு கடவுள் அன்பானவர். இரக்கம் மிகுந்தவர், மன்னிக்கும் மனப்பான்மை கொண்டவர் என்பதையும், தந்தை மகன் தூய ஆவியார் அன்பிலே நம் அன்பு உருவாகி, ஒருவர் ஒருவரை மனதார ஏற்று அன்பு செய்து வாழ வேண்டும் என்பதையும் இன்றைய வாசகங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன.

ஒற்றுமையின் அடையாளமாய், உறவின் அடையாளமாய், அன்பின் அடையாளமாய் விளங்கும் மூவொரு கடவுளின் பண்புகளான ஒற்றுமை, அன்பு, நல்லுறவு போன்றவற்றை நமதாக்கி, மூவொரு இறைவனின் சாட்சிகளாய் வாழ வரம் வேண்டி இத்திருப்பலியில் பங்கெடுப்போம்.

முதல் வாசக முன்னுரை

சீனாய் மலையில் மோசே இறைவன் புகழ் பாடியது இன்றைய முதல் வாசகமாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. மூவொரு இறைவன் பெருவிழாவிற்குப் பொருத்தமான கடவுளின் அருளிரக்கத் தன்மையை விளக்குகின்ற இத்திரு வாசகத்தை கவனமுடன் கேட்போம்.

இரண்டாம் வாசக முன்னுரை

தூய பவுல் அடிகள் கொரிந் தியருக்கு எழுதிய இரண்டாம் திருமுகத்தின் இறுதிப் பகுதி இன்றைய இரண்டாம் வாசகமாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. ஒன்றுபட்டு சமாதானத்துடன் வாழும்போது மூவொரு இறை வனின் அன்பும் அமைதியும் இரக்கப் பெருக்கும் நம்மிலே தங்கும் என்பதை எடுத்து ரைக்கும் இவ்வாசகத்தை கவனமுடன் கேட்போம்.

மன்றாட்டுகள்

1) படைத்து, மீட்டு, வழி நடத்தி வரும் மூவொரு இறைவா, உம் திரு மகனின் அழைப்பை ஏற்று உம் திருஅவையை தலைமை ஏற்று வழி நடத்தி வரும் எம் திருத்தந்தை, ஆயர்கள், அருட்பணியாளர்கள் அனைவர் வாழ்விலும் உமது அன்பும் அருளும் தோழமையும் நின்று நிலவிட அருள் தாரும். நற்செய்தியின் தூதுவர்களாக நியமிக்கப்பட்ட அவர்கள் தங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட திருப்பணியை திறம்பட ஆற்றவும், கிறிஸ்துவின் சாட்சிகளாக வாழவும் அவர் களுக்கு வேண்டிய வரங்களைப் பொழிந்திட வேண்டுமென்று மூவொரு இறைவா உம்மை மன்றாடுகின்றோம்.

2) அன்பும் அமைதியும் வழங்கும் மூவொரு இறைவா, ஒற்றுமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்கும் உமது நற்பண்புகளை நாங்கள் வாழ்வாக்கி ஒற்றுமையுடனும் அமைதியுடனும் வாழவும், எங்கள் குடும்பங்களில் – வாழுகின்ற சமூகத்தில் – பங்கில் – அன்பியத்தில் பிளவுபட்ட மனநிலை இல்லாமல் உம்மைப் போன்று ஒற்றுமையுடன் ஒருங்கிணைந்து வாழ்ந்திடும் பரந்த மனத்தினை தந்தருள வேண்டு மென்று மூவொரு இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

3) அருளிலும் அன்பிலும் நட்புறவிலும் ஒன்றித்திருக்கும் மூவொரு இறைவா, அருள் வாழ்வுக்கு வேண்டிய உறுதியும் நம்பிக்கையும் எமக்குத் தாரும். உம் மீது நம்பிக்கை வைத்து வாழவும், பாவ வாழ்விலிருந்து விலகி, உமக்கு உகந்த வாழ்வு வாழவும், அடுத்த வரோடு சமாதானமாக வாழவும் வரமருள வேண்டுமென்று மூவொரு இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

4) அன்பும் இரக்கமும் கருணையும் கொண்ட மூவொரு இறைவா, எங்கள் குழந்தைகளை உம் திருப்பாதம் அர்ப்பணிக்கின்றோம். அவர்களுக்கு நல்ல உடல் நலத்தையும், ஞானம் – அறிவு – இறைபக்தி – கீழ்படிதல் – ஒழுக்கம் போன்ற நற்பண்புகளையும் தந்து, உமது மேலான பேரன்பை அவர்கள் மீது பொழிந்து, பாதுகாத்து வழி நடத்திட வேண்டுமென்று மூவொரு இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

பொன் மொழிகள் காட்டும் வாழ்வின் வழி

தனக்குப் பயன்பட்டவரை அது உண்மையான அன்பு
தனக்கு இனி பயன்படப்போவதில்லை எனும்போது
அதுபோலியான அன்பு அவ்வளவுதான் அன்பின் வரையறை

இனிய தருணங்கள் நம்மை வளர்ப்பதில்லை
சவால்களே நம்மை சாதிக்க வைக்கும்

தீமையை எதிர்ப்பதால் யாரும் நல்லவராவதில்லை
-ஏர்னஸ்ட் ஹேமிங்வே

வாழ்வதற்கான செலவு மிகக் குறைவே
அடுத்தவனைப்போல் வாழ்வதற்குத்தான் இங்கு செலவு மிக அதிகம்

நடிப்பவர்கள் கோபப்படுவதில்லை
கோபப்படுகிறவர்களுக்கு நடிக்கத் தெரிவதில்லை

பிறர் நம்மை நடத்தும் விதத்தில்
நம்மைப்பற்றி அவர்களின் கணிப்பு தெரியும்

கோபத்தில் நம்மைவிட்டுப் போகின்றவர் நிச்சயம் திரும்பி வருவார்
ஆனால் சிரித்துக்கொண்டு விலகுபவர்கள் எப்போதும் திரும்பி வரமாட்டார்

ஊக்குவிப்பதால் உயர்ந்தவர்களைவிட
உதாசீனப்படுத்தியதால் உயர்ந்தவர்கள்தான் உலகில் அதிகம்

உணர்வுகளைவிட உள்ளம் உறுதியுடையவரே நீடித்து நிலைப்பர்

திருப்பலி வாசகங்கள்

பொதுக்காலம் 8ம் வாரம்

04.06.2023 முதல் 11.06.2023

04.06.2023-மூவொரு கடவுள் பெருவிழா ஞாயிறு
விடுதலைப் பயணம் 34/4-6, 8-9
2 கொரிந்தியர் 13/11-13
யோவான் 3/16-18

05.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் திங்கள்
தோபித்து 1/1, 2-3, 2/1-8
மாற்கு 12/1-12

06.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் - செவ்வாய்
தோபித்து 2/9-14
மாற்கு 12/13-17

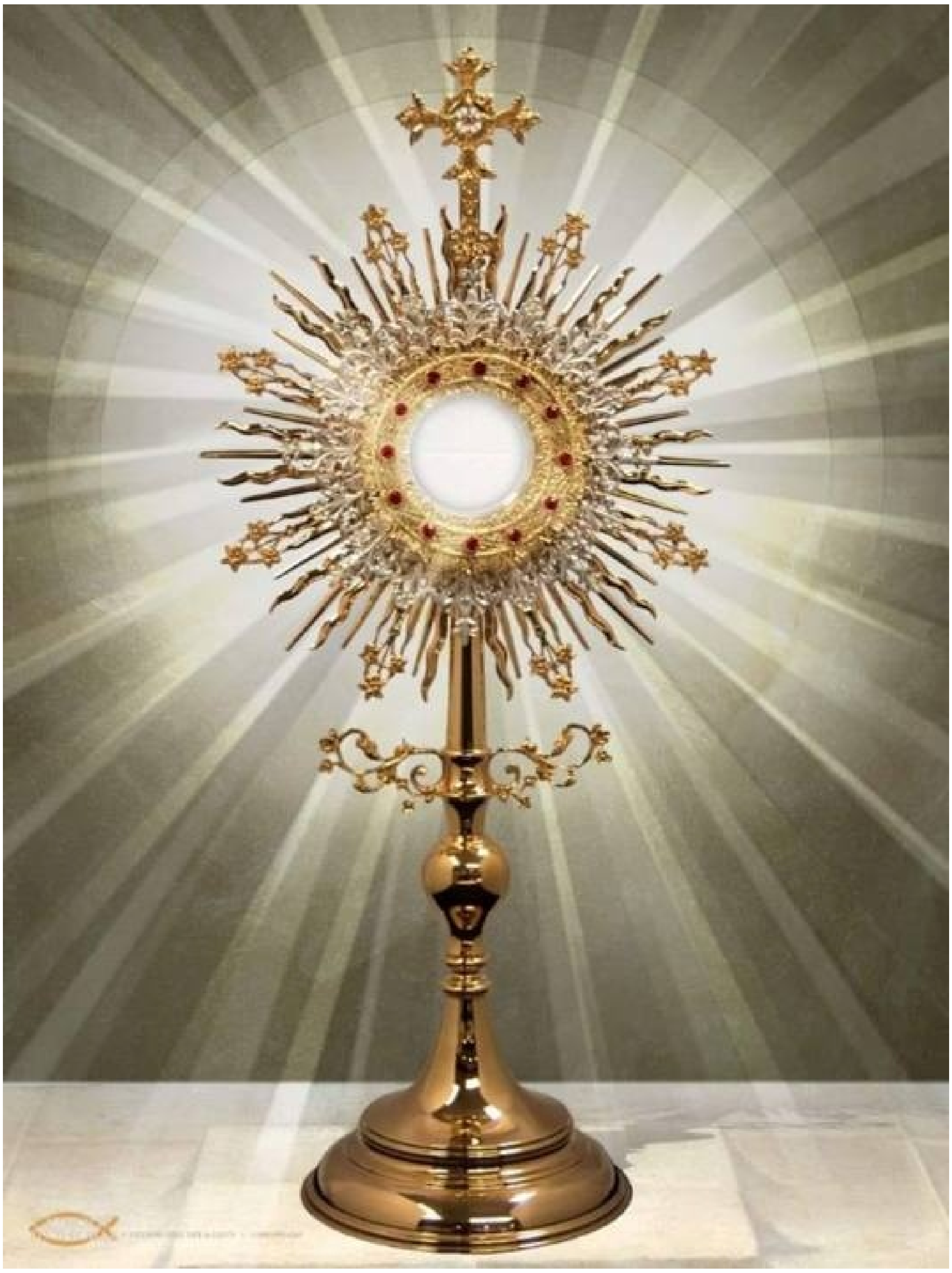
07.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் - புதன்
தோபித்து 3/1-11, 16-17
மாற்கு 12/18-27

08.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் - வியாழன்
தோபித்து 6/10, 7/1, 9-14, 8/4-8
மாற்கு 12/28-34

09.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் – வெள்ளி
தோபித்து 11/5-17
மாற்கு 12/35-37

10.06.2023-பொதுக்காலம் 9ம் வாரம் – சனி
தோபித்து 12/1, 515, 20
மாற்கு 12/38-44

11.06.2023-பொதுக்காலம் 10ம் வாரம் – ஞாயிறு
கிறிஸ்துவின் திருவுடல் திருஇரத்தம் பெருவிழா
இணைச்சட்டம் 8/2-3, 14-16
1 கொரிந்தியர் 10/16-17
யோவான் 6/51-58



திருக்குறள் வழங்கும் சமூக நெறி

குறள் 48

ஆற்றின் ஒழுக்கிஅறனிழுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து

குறள் விளக்கம்

மற்றவரைஅறநெறியில் ஒழுகச் செய்துதானும் அறம் தவறாத இல்வாழ்க்கை,தவம் செய்வதைவிடமிகச்சிறந்தவல்லமைஉடையவாழ்க்கையாகும்

சிந்தனை

மலைச்சரிவில் குழந்தைகளுடன் இறங்கிக் கொண்டிருந்தார் அந்த மனிதர். செங்குத்தாய் இறங்கியது பாதை. குழந்தைகள் மேலே திகைத்து நின்றுகொண்டிருக்க, மிகக் கவனமாய் பாதைகளில் கால் வைத்துப் பாதி தூரம் வரை இறங்கிவிட்டார் அவர். பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஒருவருக்கு பயங்கரமான கோபம். குழந்தைகளை விட்டுவிட்டுப் போகிறீர்களே ? அவர் சொன்னார், இறக்கிவிடுவது எளிது, என்னைப் பார்த்து அவர்களே இறங்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் . திரும்பிப் பார்த்தார். குழந்தைகள் பரவசத்துடன் மெல்ல மெல்ல இறங்கிக் கொண்டிருந்தன.

இல்வாழ்க்கையில் இருக்கின்றவர்கள் அறநெறியோடு கூடிய வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும் என்று சொன்ன வள்ளுவர் இந்தக் குறளில் அறநெறியோட வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டு பிறரையும் அதாவது தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் அறநெறியில் வாழச் செய்தார்களே என்றால் அவர்கள் தவம் செய்கின்ற துறவு நிலையில் இருக்கின்ற அவர்களைவிட மேலானவர்கள் என்று கூறுகின்றார்.

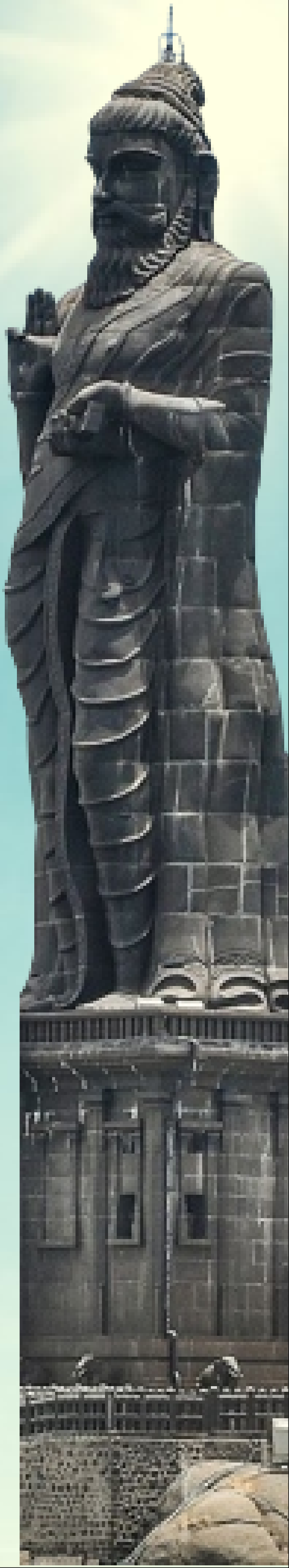
அதாவது தானும் நன்றாக இருக்கவேண்டும். பிறரையும் நன்றாக இருக்கச் செய்யவேண்டும். இதுதான் இல்வாழ்க்கையின் தர்மம்.

கவிஞர் ஒருவர் இவ்வாறு சொல்லுவார், தன்னைத் தானும் அறிந்துகொண்டு ஊருக்குச் சொல்கிறவர் தலைவர் ஆவது இல்லையாளன்பார். நான் மட்டும் நல்லவராய் இருந்தால் போதாது. பிறரும் நன்றாக இருக்கவேண்டும். இதுவே இல்வாழ்க்கையின் தர்மம்.

வேதாகமத்திலும், இவ்வாறு கூறியுள்ளதைப் பார்ப்போம்

உன் மீது
நீ அன்பு கூர்வதுபோல்
உனக்கு அடுத்திருப்பவர் மீதும்
அன்பு கூர்வாயாக
(மத் 19:19)

என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. நாமும் நல்லவர்களாக இருக்கவேண்டும். பிறரையும் நல்லவர்களாக்கஉழைக்கவேண்டும். அதுவேதன்னைப் போல் பிறரை நேசிப்பதாகும். நல்லவர்களாக எச்சூழலிலும் இருப்போம். நம்மைப் பார்த்து பலரும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.



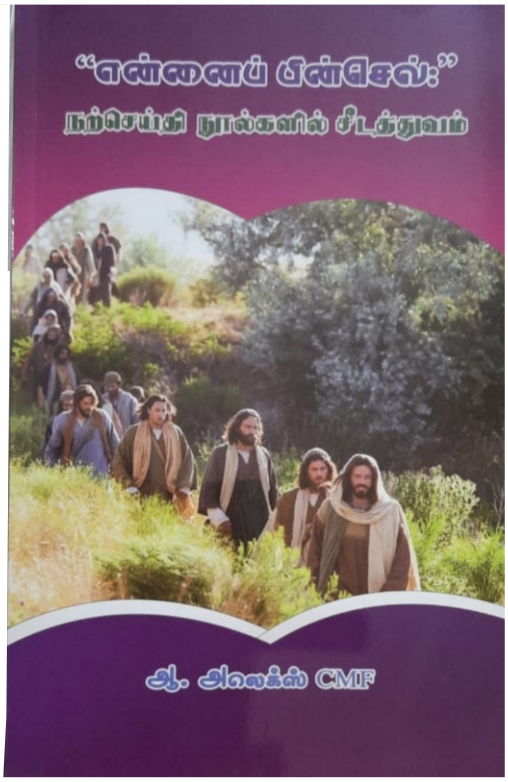
திரு.ஜெ.அம்புரோஸ்
கோபிச்செட்டிபாளையம்

நலம் தரும் இயற்கை வளம்

நலம் தரும் இயற்கை வளம்.
உறவுகளே இனிய வணக்கம்.
இன்றைய நலத்தகவல்.!
குறட்டை ஏன் வருகிறதா...?
இயற்கை மருத்துவம் என்ன..?
தொண்டைப் பகுதியில் ஒரு குழாய் இருக்கிறது.
இதற்கு உணவுக்குழாய் (Food Pipe) என்றும்
காற்றுக்குழாய் (Wind Pipe)) என்றும்
2 பெயர் உள்ளது.
இந்த குழாய் விரிந்து அகலமானால் குறட்டை வரும்.
உணவு சாப்பிடும் பொழுது
இந்த குழாய் வழியாகத் தான் வயிற்றுக்கு செல்கிறது.
மூச்சுக் காற்றை இழுக்கும் பொழுது
இந்த குழாய் வழியாகத் தான் நுரையீரலுக்கு செல்கிறது.
வாந்தி வரும்பொழுது
இந்த குழாய் வழியாக தான் வெளியே வருகிறது.
ஒரே குழாயில் பல வேலைகள் நடக்கிறது.
இந்தக் குழாய் விரிந்து அகலமாவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.
காரணம் 1:
அதிகமாக பேசினால் அகலமாகும்.
தீர்வு 1:
சொற்பொழிவாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மேடை பேச்சாளர்கள்
மைக் இல்லாமல், Topic ஏ இல்லாமல் வீட்டில் அளவுக்கு அதிகமாக பேசுவார்கள்.
தாங்கள் பேசுவதை குறைக்க வேண்டும்.
அல்லது பேசும் பொழுது இடைவெளி விட்டு பேச வேண்டும்.
அல்லது தண்ணீர் இளநீர் என்று ஏதாவது நடுவில் குடித்து

நாக்கை ஈரமாக்கி விட்டு பேச வேண்டும்.
காரணம் 2:
கழுத்துக்கு போதுமான அசைவு இல்லாததால் அந்த குழாய் அகலமாகும்.
தீர்வு 2 :
தினமும் காலை, மதியம், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைகளில்
இப்பொழுது நான் சொல்லும் கழுத்து பயிற்சியை செய்து வந்தால் குறட்டை குணமாகும்.
கழுத்துப்பகுதி குறைய சிறப்பு பயிற்சி:
1. நேராக நின்று கண்களை மூடிக் கொண்டு கழுத்தை கீழ்பக்கமாக தொங்க விட வேண்டும் பிறகு பின்பக்கமாக தொங்கவிட வேண்டும்
அதாவது கழுத்துப் பகுதியை முன்னும் பின்னும் அசைக்க வேண்டும்
இப்படி 20 முறை செய்ய வேண்டும்.
2. நேராக நின்று கொண்டு
கண்களை மூடி கழுத்தை இடது பக்கமாக மெதுவாக திருப்ப வேண்டும்
பிறகு வலது பக்கமாக திருப்ப வேண்டும் இப்படி 20 முறை செய்ய வேண்டும்.
3.நேராக நின்று கொண்டு கழுத்தை பக்கவாட்டில்
அதாவது காது தோளில் தொடுமாறு மெதுவாக இடது பக்கம் திருப்ப வேண்டும்
பிறகு வலது பக்கம் காது தொளில் வலது பக்க தோளில் தொடுமாறு கழுத்தை திருப்ப வேண்டும்
இப்படி 20 முறை செய்ய வேண்டும்.
4.நேராக நின்று கொண்டு
கண்களை மூடி கழுத்தை ஒரு முழு வட்டமாக சுத்தம் வேண்டும்.
வலது பக்கம் 20 முறை, இடது பக்கம் 20 முறை சுற்ற வேண்டும்.
இந்த நான்கு பயிற்சிகளை தலா
20 முறை காலையும் மதியமும் மாலையும் ஒரு நாளில் மூன்று வேளை செய்து வந்தால் உணவுக் குழாய் சுருங்கி குறட்டை நின்றுவிடும்.
காரணம் 5:
உணவுக் குழாயை சுருக்க தேவையான சத்துப் பொருட்கள் உடலில் குறைபாடு.
தீர்வு–5 :
உணவுக் குழாய் சுருங்குவதற்கு சின்ன வெங்காயம்
துளசி இலை, கற்பூரவல்லி இலை, தூதுவளை இலை, மிளகு, திப்பிலி முள்ளங்கி
இது போன்ற பொருட்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வாருங்கள்.
குழாய் சுருங்கி விடும்.
மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்களை
பச்சையாகவோ, வேகவைத்தோ
சாப்பிடுவதற்கு முன்னாலோ
சாப்பிடுவதற்கு பின்னாலோ
மேலும் சாப்பிடும் போதோ சாப்பிடலாம்.
இதில் முக்கியமாக தூதுவளை இலை குறட்டைக்கான அற்புதமான மருந்து.

எனவே தூதுவேளை இலையில்
ரசம் சாப்பிடலாம், சாறு குடிக்கலாம், சூப்பு சாப்பிடலாம், பொடி சாப்பிடலாம் லேகியம் சாப்பிடலாம்.
காரணம் 6 :
உடல் பருமன் அடைவது. உடல் முழுவதும் பருமன்அதாவது அகலம் அடையும் பொழுது,கழுத்தில் உள்ள அந்த குழாயும் அகலம் ஆகிவிடும்.
தீர்வு 7 :
உடல் எடையை குறைத்து ஸ்லிம்மாக ஆகுவதே குறட்டைக்கு தீர்வு.
அன்னாக்கு உள்ளே இலுத்துக் கொள்வதும் ஒரு காரணம்.
தூங்கும்போது இடது கைப்பக்கம் ஒருக்களித்து படுத்து தூங்கினாலும்
குறட்டை வராது.
அதேபோல் மூக்கிரட்டை வேர் பறித்து நீரில் அலசி காயவைத்த பவுடர் 75 கிராம்,
மிளகு பவுடர் 25 கிராம் இரண்டையும் ஒன்று கலந்து வைத்துக்கொண்டு
காலைஇ மாலை (அல்லது) இரவு உணவு உண்டு 25 நிமிடம் கழித்து
ஒரு வேளைக்கு இரண்டு கிராம் அளவு தேனில் குழைத்து
15 நாட்கள் சாப்பிட குறட்டை பிரச்சனை தீரும்.
நன்றி எம் உறவுகளே..!
என்றும் உங்கள் அன்பு சகோதரன்.
ஜே. அன்புரோஸ்.
நலநெறியாளன்
9360456063



நூல் அறிமுகம்

நூலின் பெயர்:

என்னைப் பின்செல்: நற்செய்தி நூல்களில் சீடத்துவம்

நூலின் ஆசிரியர்:

அருட்பணிமுனைவர் ஆ. அலெக்ஸ் ளீனிய்

வெளியீடு:

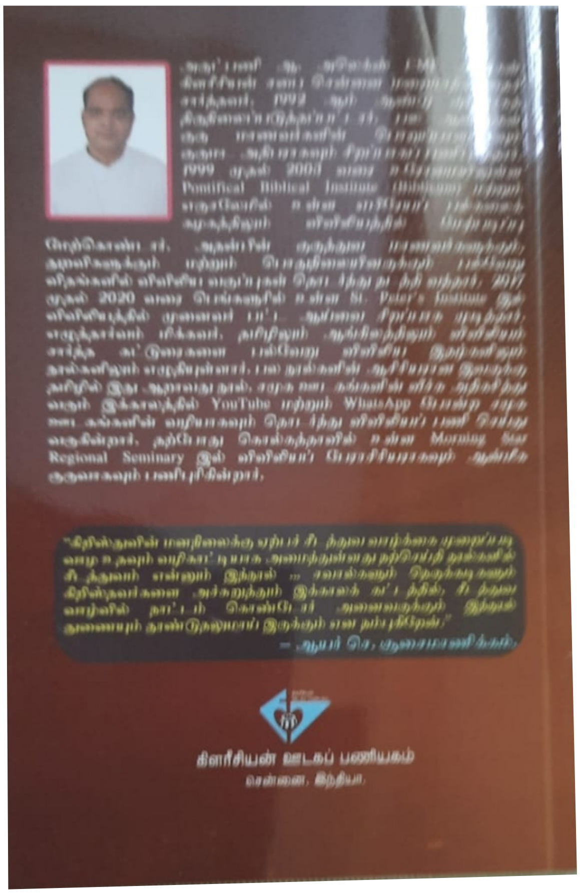
கிளரீசியன் ஊடகப் பணியகம்,சென்னை.

விலை:

ரூபாய் 150.

திருமுழுக்கு பெற்ற ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவரும் இயேசுவின் சீடர்களாக வாழவேண்டியவர்கள். இயேசுவின் போதனைகளையும் பணிவாழ்வையும் மையப்படுத்தி வாழ்வை அமைக்க வேண்டியவர்கள். நற்செய்தி நூல்களில் சீடத்துவம் என்ற இந்நூல் நான்கு நற்செய்தி நூல்களிலும் காணப்படும் சீடத்துவம் பற்றிய முதன்மையான கருத்துக்களை, எளிமையான நடையுடன் விளக்கமாகக் கூறுகிறது. இயேசு தனது சீடர்களுக்குக் கொடுத்த பயிற்சிகளையும் போதனைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு, சீடர்கள் எத்தகைய அறநெறிகளையும், விழுமியங்களையும் பின்பற்றவேண்டும் எனக் கூறுகிறது.

சிவகங்கை மறைமாவட்ட மேனாள் ஆயர் செ. சூசைமாணிக்கம் அவர்களின் கருத்துப்படி, கிறிஸ்துவின் மனநிலைக்கு ஏற்ப சீடத்துவ வாழ்க்கை வாழஉதவும் வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது இந்நூல் - சவால்களும், நெருக்கடிகளும் கிறிஸ்தவர்களை அச்சுறுத்தும் இக்காலகட்டத்தில், கிறிஸ்தவ வாழ்வில் நாட்டம் கொண்டோர் அனைவருக்கும் இந்நூல் துணையும் தூண்டுதலுமாய் இருக்கும்.



இந்நூலைப் பெற்று பயனடைய விரும்புபவர்கள் கீழ்க்காணும் முகவரிக்குத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

கிளரீசியன் ஊடகப் பணியகம்,
த.பெ.எண் 43,பாரதிநகர் முதல் தெரு,
ஜோதிநகர், மேற்குதாம்பரம்,சென்னை-600 045.
தொலைபேசி: 044 - 2226 0825,
அருள்பணி ச. இஞ்ஞாசியார் CMF
9486645393
அருள்பணி ஆ. ராயப்பன் CMF 8940118893
மின்னஞ்சல்:
artsmediacmf@gmail.com;
claretian.communications@yahoo.com
YouTube: Claretian Communications