வார்த்தையில் மையமாகுதல்

2023 தவக்காலச் சிந்தனைகள் கையேடு

முதல் ஆண்டு

பொருளடக்கம்

3	தவக்காலச் செய்தி 2023
4	இந்தக் கையேட்டின் நோக்கம்
4	இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தும் முறை
5	குழு அமர்வின் வடிவம்
6	குழுச் சிந்தனைகளை மேம்படுத்துதல்
8	தவக்காலத்தின் ஞாயிறுகள் (முதல் ஆண்டு)
9	தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு
18	தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு
26	தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு
34	தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு
41	தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு
48	திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு
56	பிறசேர்க்கை ~ நடவடிக்கைகள்
69	நன்றியறிவிப்புகள்

தவக்காலச் செய்தி 2023

கிறிஸ்துவில் அன்பார்ந்த சகோதரர் சகோதரிகளே,

தொடக்கக்கால கிறிஸ்தவர்கள் வேறுபட்டவர்களாகவும், கைவிட முடியாத எல்லைக்குள் அமைதியாக நுழையாததாலும் அவர்கள் வேட்டையாடப்பட்டனர். மேலும் அவர்கள் மற்றவர்களைப் போல சூழ்ச்சித் தந்திர விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடவில்லை. அவர்கள் எங்கு சென்றாலும், தங்கள் நம்பிக்கையில் தைரியத்தோடு வாழ்ந்தார்கள். இது மக்களைக் கவர்ந்தது. அவர்கள் அகதிகளாகத் தஞ்சம் அடைந்தக் கிராமத்து மக்கள், அவர்களில் சில வித்தியாசமான முறைகளைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தனர். அவர்களின் நடத்தை அவர்களை வேறுபடுத்திக் காட்டியது. தங்களது நம்பிக்கையை பிரகடனப்படுத்துபவர்களுக்கு இவர்களே அந்த நம்பிக்கைக்கு முதல் சாட்சிகளாக வாழ்ந்தனர். அவர்களின் சாட்சிய வாழ்வால் மட்டுமே அவர்கள் அறிவித்த வார்த்தைகளுக்கு வல்லமை இருந்தது.

நாம் நமது தவக்காலப் பயணத்தைத் தொடங்கும்போது, நமது வாழ்க்கை முறையில் நிகழ வேண்டிய மாற்றத்தை இறை வார்த்தை நமக்கு உணர்த்தட்டும். அந்த மாற்றம் இறைவன் மீது கொண்ட அன்பினால் மட்டுமே வர வேண்டும். இறை அரசை நோக்கி நாம் பயணிக்கும்போது நாம் நல்லவர்களாகவும் சிறந்தவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். ‘உங்கள் விண்ணகத் தந்தை நிறைவுள்ளவராய் இருப்பது போல நீங்களும் நிறைவுள்ளவர்களாய் இருங்கள்’ (மத்தேயு 5:48) என்ற இயேசுவின் அழைப்பின் பிரதிபலிப்பாக வளர நமக்கு ஆசை இருக்க வேண்டும். சிறந்து விளங்குவதில் நாம் முழுமை அடைவதென்பது ஒரு வாழ்நாள் பயணம். எனவே, பயணம் முடிந்துவிட்டது என யாரும் நினைக்கக் கூடாது.

மீண்டும் ஒரு முறை கலப்பையில் கை வைக்க நம் அனைவரையும் இந்தத் தவக்காலம் அழைக்கிறது (லூக்கா 9:62). வார்த்தையானது விதைக்கப்பட நமது இதயத்தையும் மனதையும் தயார்படுத்தினால், வரும் உயிர்ப்பு விழாவில் ஒரு புதுவாழ்வு நமது ஆழ் மனதிலிருந்து துளிர்விட்டு, நம்மையே காணிக்கையாகப் பெறக் காத்திருக்கும் நம் ஆண்டவருக்கு இது மாட்சி அளிக்கும்.

இத்தவக்காலத்தை நீங்கள் வீரியத்துடனும் விடாமுயற்சியுடனும் தொடங்கும் போது இறைவன் உங்களை அவரது அருளால் நிரப்புவாராக. இறை ஆசீர். ஆமென்.

அருள்திரு. டெரென்ஸ் பெரெய்ரா
புதிய நற்செய்தி முழக்கத்திற்கான முதன்மை குரு

இந்தக் கையேட்டின் நோக்கம்

இந்தக் கையேடு குடும்பங்களுக்காகவும், பெரியோர் மறைகல்விக் குழுக்களுக்காகவும், பங்குக் குழுமங்களுக்காகவும், அன்பியச் சமூகங்களுக்காகவும் உத்தேசிக்கப்பட்டது. இதைத் தனி மனிதச் சிந்தனைகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

- நாம் வாழும் கிறிஸ்தவ சமூகத்தை, இறைவனுடைய வார்த்தையைக் கேட்டு அதை நம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிக்கும் இடமாக மாற்றவும்,
- இதில் பங்கேற்போர், அண்டை வீட்டாருக்கும் தேவையுள்ளோருக்கும் உதவும் தங்களின் குறிக்கோளை அடையவும், சமூக அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்,
- பங்கிலுள்ள அமைப்புகளும் குழுக்களும் கிறிஸ்துவை மட்டுமே மையமாகக் கொண்டு, ஒன்று கூடி செபிக்கவும்,
- இதில் உள்ளச் சிந்தனைகள், செய்திகள், செயல்பாடுகள், நடவடிக்கைகள் மூலம் ஒருவரோடு ஒருவர் விசுவாசத்தைப் பகிர்ந்து, ஒப்புரவாக்கப்பட்டு, அன்பை மட்டுமே தகவல் பரிமாற்றத்தின் முக்கியச் செய்தியாக்கிக் குடும்பத்தினரிடையே உள்ள தொடர்பை அதிகரிக்கவும் இந்தக் கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தும் முறை

திருப்பலியில் இறைவார்த்தையைப் பெறுவதற்கான முன்தயாரிப்பாக ஞாயிறு திருப்பலிக்கு முன்னரோ, அல்லது திருப்பலியில் நாம் கேட்ட இறைவார்த்தைகளை நம் வாழ்க்கையில் பின்பற்றும் வகையில் ஞாயிறு திருப்பலிக்குப் பின்னரோ இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

குழு அமர்வின் போது இறைவார்த்தையைப் படிக்கவும், அமர்வை வழிநடத்தவும், கையாளவும் அமர்வின் உறுப்பினர்கள் தாராளமாக முன்வரலாம்.

ஒவ்வொரு அமர்வையும் சிறப்புடன் வழிநடத்த வெவ்வேறு உறுப்பினர்கள் பொறுப்பு ஏற்கலாம். வேறொருவர் அமர்வில் நடைபெறும் செயல்களைக் குறிப்பெடுத்து, வர இயலாதவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

ஒவ்வொரு அமர்வும் சுமார் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அடுத்த அமர்விற்கான இடமும் நேரமும் இந்த அமர்வில் அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

குழு அமர்வின் வடிவம்

தொடக்கச் செபம்
எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடலாம். தியான உணர்வையும், இறைவார்த்தையைச் யெசவிமடுக்கத் தூண்டும் பாடல்களைப் பயன்படுத்தவும்.

இறைவார்த்தை
கொடுக்கப்பட்டுள்ள மூன்று இறைவார்த்தைப் பகுதிகளை இரு முறையாவது வாசித்து, சில மணித்துளிகள் மௌனமாக தியானிக்கவும். பின்னர், இந்தக் கையேட்டில் உள்ளவற்றைப் பயன்படுத்தி அமர்வின் முதல்வர் அப்பகுதிகளுக்கு விளக்கம் தர வேண்டும். அமர்வின் முதல்வர் முன்னதாகவே தகுந்த தயாரிப்புடன் இருத்தல் அவசியம்.

தியானிப்போம்
இந்த வார இறைவார்த்தைப் பகுதிகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள, நமது சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் வாசித்தப் பின்னர் சிறிது நேரம் தியானிக்கவும்.

சிந்திப்போம்
வெவ்வேறு குழுக்களை நினைவில் கொண்டு இந்தப் பகுதி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு உகந்தப் பகுதியை எடுத்து வாசித்து, சிந்தித்துக் கருத்தளிக்கவும். பலரும் கருத்தளிக்க நேரம் ஒதுக்கவும். ஒரே நபர் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

நம் வாழ்விற்காக
இறைவார்த்தையின் அழைப்பை ஏற்றுக் குழுவாகவோ தனி நபராகவோ ஒரு திடமான செயலில் ஈடுபட உங்களுக்கான இவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நற்செயல் புரிவோம்
நம்பிக்கையில் தளர்வுறும் கத்தோலிக்கர்களுக்கும், புதிதாகத் திருமுழுக்கு பெற்றவர்களுக்கும் திருமுழுக்கு பெறாதவர்களுக்கும் இயேசுவின் நற்செய்தியையும், நம் நம்பிக்கையையும் பரப்பும் முயற்சிகளைச் சிறப்புடன் மேற்கொள்ளலாம்.

நிறைவு செபம்
எல்லோரும் இணைந்து, நிறைவு செபத்தைச் சொல்லி இவ்வமர்வை நிறைவு செய்யவும். நம் சமூகத்துக்காகவும், பங்கேற்போருக்காகவும், அவர்களது குடும்பத்திற்காகவும் சிறப்பாகச் செபிக்கவும்.

பிற்சேர்க்கை நடவடிக்கைகள்
நம் ஆன்மீகப் பயணத்தை நம் கிறிஸ்தவ சகோதரர் சகோதரிகளுடன் மேம்படுத்தச் செயல்பாடுகளும், நடவடிக்கைகளும் பிற்சேர்க்கைப் பகுதியில் உள்ளது.

குழுச் சிந்தனைகளை மேம்படுத்துதல்

'இரண்டு, மூன்று பேர் என் பெயரால் எங்கே கூடியிருப்பார்களோ அங்கே அவர்கள் நடுவே நான் இருக்கிறேன்.' (மத்தேயு 18:20)

கிறிஸ்துவின் பிரசன்னத்தைக் குறித்து கவனமாய் இருங்கள். குழுவினிடையே பேசும் போதும், செயல்படும் போதும் பணிவுடனும் மரியாதையுடனும் இருங்கள். உரையை தியானத்துடன் வாசியுங்கள். நற்செய்தி வாசகங்களுக்கு உங்களது சிறந்த கவனத்தைக் கொடுங்கள்.

'எல்லோரும் ஒன்றாய் இருப்பார்களாக. தந்தாய், நீர் என்னுள்ளும் நான் உம்முள்ளும் இருப்பது போல், அவர்களும் நம்முள் ஒன்றாய் இருக்கும்படி மன்றாடுகிறேன்.' (யோவான் 17:21)

அனைவரையும் உபசரியுங்கள். புதிய வருகையாளர்களுக்குச் சிறப்புக் கவனம் செலுத்துங்கள். ஒவ்வொருவரையும் சமூகத்தின் அன்பிற்குரிய அங்கங்களாக நடத்துங்கள். அமர்வில் அனைவரும் பங்கேற்கும்படி ஊக்குவியுங்கள். அனைவருக்கும் புரியும்படியான சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

'அவர்களுள் பெரியோர் அவர்கள் மீது அதிகாரம் செலுத்துகின்றனர். உங்களிடையே அப்படி இருக்கக் கூடாது.' (மாற்கு 10:42-43)

எப்போதும் யாரிடமும் அதிகாரத் தோரணையுடனும், அகந்தையுடனும், பிறருக்கு அறிவுரை கூறும் வகையிலும், யாவற்றையும் அறிந்த மாதிரி அல்லது என்ன செய்ய வேண்டுமென்று பிறருக்கு எடுத்துக்கூறும் வகையிலும், நடந்து கொள்ளக்கூடாது.

'என்னைப் பின்பற்ற விரும்பும் எவரும் தன்னலம் துறந்து தன் சிலுவையை நாள்தோறும் தூக்கிக் கொண்டு என்னைப் பின்பற்றட்டும்.' (லூக்கா 9:23)

இந்தச் சிந்தனைகளுக்கு மிகவும் அடிப்படையானது இறைவார்த்தை, திருச்சபையின் போதனைகள் மற்றும் கிறிஸ்துவின்பால் நம்மை மனமாறச் செய்யும் அழைப்பு. இந்த அமர்வில், உங்கள் பகிர்வு வேறு கருத்து நோக்கித் திசைமாறிச் சென்றால், அன்றைய கருத்துக்கு ஆதரவு தரும்படி அழைக்கவும்.

'ஏனெனில் நீங்கள் பேச வேண்டியவற்றைத் தூய ஆவியார் அந்நேரத்தில் உங்களுக்கு கற்றுத் தருவார்.' (லூக்கா 12:12)

பகிர்ந்து கூற வேண்டியதை முன் கூட்டியே தயாரிக்கவோ, இதற்காக ஒருவரை நியமிக்கவோ தேவையில்லை. இறைவனின் ஆவி இயல்பான கருணை மிகுந்த குணத்துடன் செயல்படுவதற்குக் காத்திருக்கவும். இக்கருத்து தொடர்பாக யாராவது தன்னிச்சையாகத் தங்களுடைய விசுவாச அனுபவத்தைப் பகிர வந்தால், அவருக்கு வாய்ப்பளித்து நன்றி கூறுங்கள்.

'உங்கள் ஒளி மனிதர் முன் ஒளிர்க! அப்போது உங்கள் நற்செயல்களைக் கண்டு உங்கள் விண்ணகத் தந்தையை போற்றி புகழ்வார்கள்.' (மத்தேயு 5:16)

இச்சிந்தனைகள் இறைவனுடைய விருப்பத்தைச் செயல்படுத்தச் சவால் விடுகின்றன. அதாவது நாம் சந்திக்கும் நபர்களிடம் இயேசுவின் அன்பைப் பற்றிச் சிந்திக்க அழைக்கின்றன. இதற்காக அடுத்த குழு அமர்வில் சிறிது நேரம் செலவழித்து, இதையே சென்ற வாரத்தில் நாம் எவ்வாறு சிந்தித்தோம் என்பதைப் பற்றி ஆராயவும்.

சிங்கை வானொலி

2023 தவக்காலச் சிந்தனைகள் கையேட்டின் ஒலி வடிவை வரும் பிப்ரவரி 23ம் தேதி முதல் ஒவ்வொரு வியாழன் அன்று காலை 8 மணிக்கு ஆங்கிலத்தில் எங்களது படைப்பாளர்கள் வழியாகக் கேட்டுப் பயன் பெறுங்கள்.

மேலும் எங்களது இணைப் பக்கம் (https://radio.catholic.sg) வழியாகவும், சிங்கை கத்தோலிக்க வானொலிச் செயலியை பதிவிறக்கம் செய்தும் கேட்டு மகிழுங்கள்.

Apple App Store | Google Play Store | Huawei App Gallery

சிங்கை கத்தோலிக்க வானொலிச் செயலி வழியாக இதே சிந்தனைகளையும், தினசரி நற்செய்திச் சிந்தனைகளைத் தமிழிலும், நீங்கள் எந்நேரத்திலும் கேட்டுப் பயன் பெறுங்கள். https://radio.catholic.sg/tamil-scripture-reflection/

தவக்காலத்தின் ஞாயிறுகள் (முதல் ஆண்டு)

வார்த்தையில் மையமாகுதல்

தவக்கால வாரம்	வாசகங்கள்	கருப்பொருள்
தவக்காலம் 1ம் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 2:7-9, 3:1-7 உரோமையர் 5:12-19 மத்தேயு 4:1-11	வார்த்தைக்குச் செவிகொடுத்தல்
தவக்காலம் 2ம் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 12:1-4 2 திமொத்தேயு 1:8-10 மத்தேயு 17:1-9	வார்த்தையால் உருமாற்றமடைதல்
தவக்காலம் 3ம் ஞாயிறு	விடுதலைப்பயணம் 17:3-7 உரோமையர் 5:1-2, 5-8 யோவான் 4:5-42	வார்த்தையால் ஊட்டமடைதல்
தவக்காலம் 4ம் ஞாயிறு	1 சாமுவேல் 16:1, 6-7,10-13 எபேசியர் 5:8-14 யோவான் 9:1-41	வார்த்தை என் பாதைக்கு வெளிச்சம்
தவக்காலம் 5ம் ஞாயிறு	எசேக்கியேல் 37:12-14 உரோமையர் 8:8-11 யோவான் 1:1-45	வார்த்தை உயிரளிக்கிறது
திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு	மத்தேயு 21:1-11 எசாயா 50:4-7 பிலிப்பியர் 2:6-11 மத்தேயு 26:14-27:66	வார்த்தையை வாழ்வாக்குவோம்

தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு

வார்த்தைக்குச் செவிகொடுத்தல்

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப் படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில் விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது.
இந்த வாழ்வின் கொடையைப் பெறுவதற்கு, வாழ்வின் ஆசிரியரான உம்மோடு நாங்கள் எங்களை நெருக்கமாக இணைத்துக் கொள்கிறோம். இவ்வாரம் நாங்கள் தவக்காலத்தை தொடங்கும் போது, உம்மிடமிருந்து எங்களைத் திசைதிருப்பும் இணைப்புகளை அடையாளம் காண எங்கள் கண்களைத் திறந்தருளும். மேலும், உமது தெய்வீக அன்பின் மீது நம்பிக்கை வைக்கும் துணிவுக்காக நாங்கள் உம்மை மன்றாடுகிறோம்.
ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்தப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: தொடக்க நூல் 2 : 7 - 9

இன்றைய முதல் வாசகத்தில், கடவுள் மண்ணிலிருந்து ஆதாமை உருவாக்கிய மனித இனத்தின் தொடக்கத்தைக் காண்கிறோம். இதை நாம் எளிதில் மறந்து, மனித வாழ்வை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். தவக்காலம் தொடங்கும் போது நம்மை தாழ்த்திக் கொள்ள இந்த நினைவூட்டல் நமக்கு மிகவும் தேவை. நாம் கடவுளுக்கு விருப்பமானவர்கள், நமது தொடக்கத்தின் உண்மை நம் இதயங்களில் ஆழமாகப் பதிய வேண்டும். நாம் விண்ணகம் செல்ல எப்போதும் நம் இதயங்களில் பொக்கிஷமாக இருக்க வேண்டிய உண்மையும், இவ்வுலகில் நமது வாழ்வு முடிவடையும் போது நமது இறுதி இலக்கும் இதுவே. இந்த இலக்கை நம் வாழ்வில் உறுதியாக வேரூன்றச் செய்தால் மட்டுமே தவக்காலத்தையும், அதன் ஒழுக்கத்தை அர்த்தமுள்ள வழியில் நாம் செயல்படுத்த முடியும்.

இரண்டாம் வாசகம்: உரோமையர் 5 : 12 - 19

முதல் மனிதன் தான் ஆதாம் என்று தூய பவுல் பெயரிடாத போதிலும், ஆதாம் வழியாகவே இவ்வுலகில் பாவம் நுழைந்தது என்பதை விவரிக்க அவர் சிரத்தை எடுக்கிறார். இருப்பினும், பாவம் மனிதன் மீது இறுதி உரிமை கோரவில்லை. தூய பவுல் இரண்டாம் பத்தியில் இயேசு கிறிஸ்துவின் வருகை மனித இனத்திற்கு ஒரு தாராளமான இலவசக் கொடை. அவர் தனது இறப்பாலும் உயிர்ப்பாலும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் நீதிமானாக்கும் திறனைக் கொடுத்துள்ளார். ஆதாம் வழியாக மனித இனத்திற்குள் பாவம் நுழைந்திருக்கலாம். ஆனால், இயேசு மனிதனின் வீழ்ச்சியை முறியடித்து, நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பாவ மன்னிப்பின் அருளால் மனிதனை நீதிமானாக்கினார். நாம் நமது வாழ்வில் பாவ வழியைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தாலும், ஒப்புரவு அருள அடையாளத்திற்கு நாம் அடிக்கடி சென்று, விண்ணகத்தை நோக்கிச் செல்லும் இலக்கை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இறைவார்த்தை:

நற்செய்தி வாசகம்: மத்தேயு 4 : 1 - 11

நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் வாழ்வில் பல சோதனைகளை அனுபவிக்கிறோம். இந்த வார நற்செய்தி வாசகத்தில், இயேசுவே அலகையால் சோதிக்கப்படப் பாலைவனத்திற்கு தூய ஆவியாரால் வழிநடத்தப்பட்டு, அங்கே அவர் எதிர்கொள்ளும் அலகையின் மூன்று சோதனைகளை இங்கு காண்கிறோம்.

இயேசுவை பாவத்திற்குள் விழச் செய்யும் முயற்சியில் அலகை மேற்கொள்ளும் இந்த மூன்று சோதனைகளும் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை. முதலாவதாக, அலகை இயேசுவிடம் கல்லை அப்பமாக மாற்றச் சொல்லி அவரது மனிதப் பசியைப் போக்க விரும்புகிறது. ஒருவரின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய தன்னை நம்பி இயற்கைக்கு எதிராகச் செய்யும் ஒரு பாவம். ஆனால் இயேசு, இந்தச் சோதனையைத் திட்டவட்டமாக நிராகரித்து, 'மனிதர் அப்பத்தினால் மட்டுமல்ல, மாறாக, கடவுளின் வாய்ச்சொல் ஒவ்வொன்றாலும் வாழ்வர்' (வசனம் 4) என்ற இறைவார்த்தையை மேற்கோள் காட்டி அலகைக்குப் பதிலடி கொடுக்கிறார்.

இரண்டாவதாக, அலகை இயேசுவை எருசலேமுக்குக் கூட்டிச் சென்று, கோவிலின் உயர் கோபுரத்தில் நிறுத்தி, அங்கிருந்து அவரைக் குதிக்கச் சொல்லி, அவர் இறை மகனாக இருப்பதால், வானதூதர்கள் அவரைக் காப்பாற்ற வருவார்கள் என்று கூறியது. இது ஒருவரின் செயலுக்கு பொறுப்பேற்காத பாவம். 'உன் கடவுளாகிய ஆண்டவரைச் சோதிக்க வேண்டாம் எனவும் எழுதியுள்ளதே' (வசனம் 7) என்று இயேசு மீண்டும் இறைவார்த்தையை மேற்கோள் காட்டி அதை முறியடிக்கிறார்.

இறுதியாக, அலகை அவரை மிக உயர்ந்த ஒரு மலைக்குக் கூட்டிச்சென்று உலக அரசுகள் அனைத்தையும், அவற்றின் மேன்மையையும் அவருக்குக் காட்டியது. தன் காலில் விழுந்து வணங்கினால் இவை அனைத்தையும் இயேசுவுக்குத் தருவதாக அலகை கூறியது. இது பொய்யான கடவுளை வைத்திருக்க நம்மை அழைக்கும் முதல் கட்டளைக்கு எதிரானப் பாவம். இயேசு தன் இயல்புக்கு ஏற்ப, 'உன் கடவுளாகிய ஆண்டவரை வணங்கி, அவர் ஒருவருக்கே பணி செய்' (வசனம் 10) என்ற இறைவார்த்தையை மேற்கோள் காட்டி மீண்டும் முறியடிக்கிறார்.

இவ்வாறாக, நாமும் நமது மனித வாழ்வில் பல சோதனைகளை அனுபவிக்கிறோம், கண்டிப்பாக, அவை இதே வரிசையில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும், இறை அருளிலிருந்து விலக்கி, மிக எளிதில் பாவத்தினுள் மூழ்கடிக்க மனிதராகிய நம்மைக் கவர்ந்திழுப்பதில் அலகை எடுக்கும் சூழ்ச்சிகள் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை கிறிஸ்தவர்களாகிய நமக்கு இவ்வாறாக இறைவார்த்தைக் கற்பிக்கிறது.

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தவக்காலம் என்பது நமது உள்ளார்ந்தச் சிந்தனையைத் தூண்டும் நேரம், மேலும் அது நம் மனித வாழ்வில் நாம் சுமக்கும் சிலுவைகளை அடையாளம் காட்டும் காலம். மறைந்த கர்தினால் ஹியூம் 'சிலுவையின் மறைபொருள்' என்றத் தலைப்பில் ஒரு நூலை எழுதினார். அதில், அவர் ஒரு கன்னியர் மடத்தில் தலைமைச் சகோதரி ஒருரைச் சந்தித்தது பற்றி எழுதியுள்ளார். அந்த மூத்த சகோதரி தனக்குக் கீழுள்ள இளைய சகோதரிகளில் ஒருவர் எப்போதும் சுருங்கிய முகத்தோற்றத்துடன் இருப்பதைக் கண்டு அவரிடம் 'நீ ஏன் எப்போதும் முகவாட்டத்துடன் இருக்கிறாய்' என்று கேட்க, அவரோ 'என் வாழ்வில் நான் சுமக்கும் சிலுவை மிகவும் கனமானது' என்று பதிலளித்தார். அந்த மூத்த சகோதரி 'முதலில் உன் சிலுவையை இழுக்காதே, அதை அருளோடு சுமந்து செல்' என்று கூறியது மிகவும் யதார்த்தமாக இருப்பதை நான் உணரந்தேன்.

சில சமயங்களில் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை, மாமியார், முதலாளி, சக ஊழியர் போன்றக் கடினமானவர்களையும் தேவையுள்ளவர்களையும் நாம் சுமக்க வேண்டிய கனமானச் சிலுவைகளாக நினைக்கிறோம். மேலும், நம் தந்தையாகிய இறைவனே நம் வாழ்வில் இந்தக் கனமானச் சிலுவைகளைச் சுமத்தினார் என்று அவர் மீதும் குற்றம் சுமத்துகிறோம். எனக்கோ என் உறவுக்கோ புற்றுநொய் இருப்பதும் இதயத்தில் ஓட்டை இருப்பதும் நாம் நம் வாழ்வில் சுமக்கும் சிலுவைகளல்ல. நாம் இறைவார்த்தையை வாழ முயற்சிப்பதே நாம் சுமக்கும் உண்மையான சிலுவை. இவ்வாறான வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் இந்த புதிய வழியை ஏற்றுக் கொள்ளாத மற்றவர்களின் நிராகரிப்பே இந்தச் சிலுவைகள். இத்தனை வருடங்களாக நம் இதயத்தில் குடியிருந்தப் பாவத்தை எதிர்த்து, இறைவார்த்தையின்படி வாழ முயற்சிப்பதே நாம் சுமக்கும் கனமானச் சிலுவைகள்.

ஒரு மனிதன் வழியாகப் பாவம் எப்படி நுழைந்தது, பாவத்தின் வழியாக மனித இனம் முழுவதும் இறப்பு பரவியது, ஏனென்றால் எல்லோரும் பாவம் செய்தார்கள் என்று இரண்டாம் வாசகத்தில் தூய பவுல் சாடுகிறார். அவர்களின் பாவம் வெறும் சட்டத்தை மீறுவதாக இல்லையென்றாலும், ஆதாம் முதல் மோசே வரையிலான அனைவரையும் இறப்பு ஆட்சி செய்தது என்பதைத் தூய பவுல் தெளிபடுத்துகிறார்.

ஆதாம் என்ற ஒரு மனிதனின் வீழ்ச்சியால் தான் பலர் இறந்தனர் என்றால், மற்றொரு மனிதனான இயேசு கிறிஸ்து வழியாக வரும் தெய்வீக அருள் பலருக்குத் தாராளமானக் கொடையாக அமைந்தது. மீட்பு என்பது மனித இனம் அனைவருக்கும் இறைவன் அளித்த ஒரு தகுதியற்ற பரிசு. ஆனால், பலர் அதை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை அல்லது

தியானிப்போம்:

அதை ஒரு பொருட்டாக நினைக்கவில்லை என்பதே வருத்தமளிக்கிறது. தவக்காலம் கிறிஸ்துவின் எல்லா சீடர்களுக்கும், கிறிஸ்து வழியாகக் கிடைத்த இந்த மீட்பின் கொடைக்காக தங்கள் நன்றியை வெளிப்படுத்த உதவும் ஒரு சிறந்த பரிசு. மீட்பைப் பெற நம் இதயங்களில் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தும் எண்ணம் இல்லாமல், நேர்மைத்தனத்தை நம்மில் பலர் மிகச் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம்.

இன்றைய நற்செய்தி வாசகத்தில், இயேசு கடந்து வந்த மூன்று சோதனைகளை நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கிப் பகுப்பாய்வு செய்தால், அவை முறையானவை என்று அறிவீர்கள். ஒருவர் தன் சொந்த வாழ்க்கையின் ஆசிரியராக இருக்க, தனது சொந்தக் கையில் எல்லா செயல்களையும் எடுத்துக் கொள்வது தான் இந்த முதல் சோதனை. இரண்டாவது, ஒருவரின் செயலுக்கான காரணத்தையும் பொறுப்பையும் கைவிட்டு, கடவுளைச் சோதனைக்கு உட்படுத்துவது. மூன்றாவது, கடவுளை மட்டும் வழிபடுவதிலிருந்து பிரிந்து சென்று, நம் தந்தையாகிய இறைவனை விட வேறு யாருக்கோ அல்லது வேறு எதற்கோ முக்கியத்துவம் அளிப்பது. இது நாம் அடிக்கடி செய்யப்படும் ஒன்று. இவ்வாறு நம் வாழ்வில் எல்லா விதமான சோதனைகளையும் நாம் சந்திக்கிறோம். அலகையையும் பாவத்தையும் முறியடிப்பதற்கான ஒரே வழியை இன்றைய நற்செய்தி எடுத்துக் காட்டுகிறது. இயேசு அனைத்தையும் இறைவார்த்தையால் பதிலளித்து முறியடித்தார். அலகையையும் அதன் தந்திரங்களையும் எதிர்க்க இயேசு ஒரு வழியைக் காட்டியுள்ளார். நாம் ஒரு சோதனைக்குள் விழுவதற்கு முன், அந்தச் சோதனையின் வேர் என்ன என்று அறிந்து கொள்ள இந்த வழி நமக்கு உதவுகிறது.

தவக்காலத்தில் கடவுள் நம்மோடு தொடர்ந்து பேசுகிறார். வருகின்ற அற்புதமான உயிர்ப்புப் பெருவிழாவிற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும் இந்த நாற்பது நாள்களில் அவர் உங்களைத் தொடுவதையும், உங்களை வழிநடத்துவதையும், உங்களைப் பாதுகாப்பதையும் உணர உங்களது இதயமும் செவிகளும் திறந்திருக்கட்டும்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கான கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கான கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

- இன்றைய நற்செய்தி வாசகத்தில் இயேசு மனமுவந்து மனத்தாழ்ச்சியை தழுவி இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்களா?
- இந்தத் தவக்காலம் முழுவதும் நீங்கள் மனத்தாழ்ச்சியோடு வாழ எவ்வாறு திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் சமூகம் ஒற்றுமையாக இருப்பதைத் தடுக்கும் அடிப்படைச் சோதனைகளை அடையாளம் காண ஒரே சமூகமாக உதவ முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?
- தனிநபர்களின் முக்கிய சோதனைகள் என்ன என்பதை உணர சமூகம் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- ஆலயப் பணிக்குழு ஒன்றித்திருப்பதை எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள் என்னென்ன?
- அருள்வாழ்விலிருந்து பணிக்குழு உறுப்பினர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் அலகையின் பாவக் கவர்ச்சிகளை நமது பணிக்குழுவினர்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் குடும்பம் எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள் என்னென்ன?
- நீங்கள் சுமக்க வேண்டிய சிலுவைகளாக நீங்கள் ஒருவரையொருவர் பார்க்கிறீர்களா?
- வார்த்தைக்குச் செவிகொடுப்பதிலும் நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் நமது குடும்பங்கள் சுமக்க வேண்டிய சிலுவைகள் என்னென்ன?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

நாம் பெரும்பாலும் பாவத்தை மேலோட்டமான அளவில் கையாள்வதால், அதன் ஆழமான நயவஞ்சக வேரைக் காணத் தவறிவிடுகிறோம்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

அழகானதொரு நோட்டுப் புத்தகத்தை வாங்கி, உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறை வார்த்தைகளை அதில் எழுதுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்துவை எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். இறைவார்த்தையைப் பற்றிச் சிந்திக்க நாங்கள் பேறுபெற்றிருப்பதால், நாங்கள் அதற்குச் செவிகொடுத்துச் சிந்தித்து எங்கள் அன்றாட வாழ்வில் அது ஊடுருவ உதவியருளும். நாங்கள் உம்மோடு இருக்கும் இந்த நேரத்தை நிறைவு செய்தாலும், செவிகொடுக்கும் பண்பு எங்களில் நிறைவடையாமலிருப்பதாக. உமது அன்பு எங்கள் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டது. இந்தத் தவக்காலம், என்றென்றும் இறைவனாக இருக்கும் உம்மோடும், உமது திருமகனாகிய இயேசுவோடும், தூய ஆவியாரோடும் என்றென்றும் ஆழமான உறவில் வளரும் காலமாக அமைவதாக. ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு

வார்த்தையால் உருமாற்றமடைதல்

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான
ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப்
படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில்
விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான
எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது.
இயேசு வழியாக உமது மாட்சியின்
முழுமையை எங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறீர்.
இந்த மாட்சியே எங்கள் சொல்லாலும்
செயலாலும் உமது பிரசன்னத்தின் மகத்துவத்தை
உலகம் அறியும்படி எங்களை வாழ
அழைக்கிறது. தூய ஆவியாரின் ஒன்றிப்பில்
என்றென்றும் வாழும் எங்கள் ஆண்டவராகிய
இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை
மன்றாடுகின்றோம்.
ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்தப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: தொடக்க நூல் 12 : 1 - 4

ஆபிராம் தனது வீட்டையும் உறவினரையும் விட்டுவிட்டுத் தெரியாத நாட்டுக்குச் செல்லும்படி கடவுளால் அழைக்கப்படுகிறார். அவருக்கு வாழ்வாதாரம் இருந்தது, நன்கு அறிந்தச் சுற்றுச்சூழல், அறிமுகமில்லாத இடத்திற்குள் நுழைய ஒரு இளைஞனுக்குரிய வீரியமும் அவருக்கு இல்லை. இருப்பினும், மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன், கடவுளின் வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்து, அவர் நம்பிக்கையோடு நடக்கிறார். நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பிரசன்னத்தைப் பற்றிய அவரது அனுபவம் அவரது வாழ்க்கைப் பாதையில் நீடித்தத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இதனால் அவர் மாபெரும் இனத்தின் தந்தையான ஆபிரகாமாக மாறுகிறார். அவரிடம் பல மீறல்களும் தவறான செயல்களும் இருந்த போதிலும், நம் தந்தையாகிய இறைவன் தனது வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றுகிறார். ஏனென்றால், ஆபிரகாம் நம்பிக்கை என்னும் நற்பண்பைக் கடைப்பிடித்ததால், அது அவரது மாற்றத்திற்கான பயணத்தில் அவரைத் தாங்கி வழிநடத்துகிறது. சோதனைகளில் அவர் பொறுமையாக இருந்து, இறுதியில் தன் ஒரே மகன் ஈசாக்கை பலியிட முன் வந்தது, எல்லாம் வல்ல இறைவன் தனது மகனை இறந்தோரிடமிருந்து எழுப்புவார் என்ற மிகுந்த நம்பிக்கையை ஆபிரகாமுக்கு அளித்தது. அவருடைய நம்பிக்கைச் செயல்களின் ஆசீர்வாதங்கள் இப்போது நமக்கும் உலகம் முழுவதும் பரவுகிறது.

இரண்டாம் வாசகம்: 2 திமொத்தேயு 1 : 8 - 10

தூய பவுல் மரண தண்டனைக்காகக் காத்திருக்கிறார். மேலும் அவரது முதன்மையானச் செய்தி, உண்மையான நற்செய்தி வாழ்வில் உறுதியாக இருக்க தீமோத்தேயுவுக்கும் எல்லா நம்பிக்கையாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறது. இயேசுவைப் பின்தொடரும் எல்லாரும் நமது சொந்த வாழ்வில் பாஸ்கா மறைபொருளான இயேசுவின் வாழ்வில், இறப்பில், உயிர்ப்பில் பங்கேற்பதை எதிர்பார்க்கலாம். கிறிஸ்து இயேசுவோடு நாம் ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும், நாம் தனியாக இல்லாததால், நற்செய்திக்காக அனைத்தையும் தாங்கும் அருளும் வலிமையும் நமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன என்று தூய பவுல் வலியுறுத்துகிறார். இயேசு நமக்கான வழியைக் காட்டியுள்ளார், எப்பொழுதும் நம்மோடு இருக்கிறார்.

இறைவார்த்தை:

நற்செய்தி வாசகம்: மத்தேயு 17 : 1 - 9

இயேசுவின் தோற்றமாற்றத்தில், பேதுருவும், யாக்கோபும், யோவானும் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் தெய்வீகப் பிரசன்னத்தை தோற்றமாற்றமடைந்த இயேசு கிறிஸ்து வழியாக அனுபவித்தார்கள். 'கதிரவனைப் போல ஒளிர்ந்த' அவரது முகமும், 'ஒளியைப் போல வெண்மையாக' மாறிய அவரது ஆடைகளும், மோசே நம் தந்தையாகிய இறைவனோடு கொண்ட சந்திப்பில் பத்துக் கட்டளைகளைப் பெற்ற பின் கொண்ட தோற்றத்தைக் குறிப்பிடுகின்றன. இந்தத் தோற்றமாற்றம் இயேசுவின் உயிர்ப்பை முன்னறிவிக்கிறது. இதே தோற்றமாற்றம் இயேசு உயிர்த்தப் பின் பிரகாசமான வெண்ணிற ஆடையில், கல்லறைக்கு வந்த மகதலா மரியாவுக்குத் தோன்றிய போதும் ஏற்பட்டது. அவரது தோற்றத்தில் ஏதோ வித்தியாசம் இருந்ததால் மகதலா மரியாவால் இயேசுவை அடையாளம் காண முடியவில்லை.

இறைவனோடு நாம் கொள்ளும் மலையுச்சி சந்திப்புகள் ஒரு அற்புதக் குணமளித்தலிலோ, தியானத்திலோ, அருள் அடையாளத்திலோ, திருப்பலியிலோ, அவருடைய நெருக்கத்தை உணர்ந்த விதமாக இருக்கலாம். மலையுச்சிகளில் அதிக தாவரங்கள் இல்லை. விவிலியத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மலையுச்சிகளில் கடவுளிடமிருந்து நம் கவனத்தைத் திசைதிருப்புபவை மிகவும் குறைவு. எனவே, நமது மலையுச்சிகள் வெறுமையாகவும் வறட்சியுற்றும் இருக்கலாம். நம் வாழ்வில் அப்படிப்பட்டச் சந்திப்புகளைக் குறிக்கும் இடங்கள் எது? அவை கடவுளை சந்திக்கும் இடங்களாக இருக்க முடியுமா?

மலையேறுவதில் கடினமானது என்னவென்றால், நீங்கள் மீண்டும் கீழே வர வேண்டும். இயேசுவும் திருத்தூதர்களும் அந்த மலையுச்சியில் தங்கிவிடவில்லை என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இயேசு தனது இறப்பிற்காக எருசலேம் செல்ல வேண்டியிருந்ததால் அவர்கள் திரும்பிக் கீழே வந்தனர். இறை அரசை இவ்வுலகில் நிலைநாட்ட இயேசு செய்ய வேண்டியப் பணிகள் பல இருந்தன.

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

உண்மையான நம்பிக்கை நாம் கொண்டுள்ள உறவின் செயலாகும். அதற்கு நாம் செவிசாய்த்துக் கீழ்ப்படிய விருப்பம் கொள்ள வேண்டும். நம்பிக்கை என்பது கொள்கைகளும் மதிப்புகளும் கொண்டத் தொகுப்பின் கீழ் வருவதில்லை. அது ஒரு நபருக்குக் கீழ்ப்படிதலால் வருகிறது. இந்தக் கீழ்ப்படிதலை வாழ்வாக்குவதால் நம் சொந்த வாழ்வில் தோற்றமாற்றம் அடைவதன் பொருள் என்ன என்பதை இன்றைய மூன்று வாசகங்கள் நமக்கு வெளிப்படுத்துகின்றன. 75 வயதான ஆபிராமைத் தனது பணியைத் தொடங்க எதற்காகத் தேர்ந்தெடுத்தார் என்பதை நம் தந்தையாகிய இறைவன் நமக்குச் சொல்லவில்லை. நெருக்கடிகள், தீராத வியாதிகள், பழக முடியாத குடும்ப நபர், புரிந்து கொள்ள முடியாத அநீதிகள் ஆகியவற்றால் நாம் ஏன் அலைக்கழிக்கப்படுகிறோம் என்பதை அவர் நம்மிடம் கூறவில்லை. இதற்கானத் தீர்வு கீழ்ப்படிதலுடன் தொடங்குகிறது: ஆபிராம் தனது மலையுச்சி சந்திப்பிற்குப் பின், கடவுள் அவரை எவ்வாறு வழிநடத்தினாரோ அதன்படி சென்றார். அறிமுகமற்றவர்களின் நிச்சயமற்றத் தன்மை, குழப்பம், பாதுகாப்பின்மை ஆகியவற்றோடு அவர் நடந்தாலும் ஏராளமான நண்பர்கள், வளங்களோடு புதிய வாழ்வைக் கண்டடைந்தார்.

ஆபிரகாமைப் போலவே நாமும் நம் வாழ்வில் நடந்த சம்பவங்கள், சந்தித்த மனிதர்கள் வழியாக மலையுச்சி சந்திப்பதைக் காண முடியாதா? இந்த மலையில், இயேசு தூய மனிதர்களால் சூழப்பட்டிருந்தார், ஆனால் வெகு விரைவில் அவர் வஞ்சக மனிதர்களால் சூழப்படுவார். இவ்வாறே நாமும் நம் வாழ்வில் நடக்கும் நிகழ்வுகளில் அடிக்கடி மாட்டித் தவிக்கிறோம். அப்போது நாம் நம்மிடம் வரும் இயேசுவைக் காண்கிறோமா அல்லது ஏமாற்றத்தைத் தாங்க முடியாமல் இப்படிப்பட்டத் திருப்பங்களால் அவரைத் தவறவிடுகிறோமா? நம் தந்தையாகிய இறைவன் யார் என்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம்.

நம் தந்தையாகிய இறைவன் நாம் பாவத்திலோ வாழ்வின்மையிலோ சிக்கித் தவிக்க விரும்பவில்லை. அவர் நம்மிடம் வருகிறார், நம்மை ஈடுபடுத்துகிறார், உறவில் வாழ நமது ஒத்துழைப்பை நாடுகிறார். ஆபிரகாமையும் தூய பவுலையும் போலவே, நமது எதிர்நோக்கு நம் சோதனைகளுக்கு முன்னால் இருக்கிறது. இயேசு கிறிஸ்துவின் தோற்றமாற்றத்தால், நமக்கு முன்னால் இருக்கும் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் மாட்சிமிக்க வாழ்வைக் காண வேண்டும். அவர் ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை அடுத்த மலையுச்சிக்கு அழைத்துச் செல்வார். அப்படிப்பட்ட அழைப்புக்குப் பதிலளிக்க நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா?

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

- கடவுளின் பிரசன்னத்தை நான் கடைசியாக எப்போது எதிர்கொண்டேன்? அது என்னை எப்படி மாற்றியது?
- (நீங்கள் அமைதியான ஒரு இடத்திற்குச் சென்று, குறிப்பாக கடவுளுடன் நெருக்கமாக உணர்ந்த ஒரு நேரத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவசரம் வேண்டாம். காட்சிகள், ஒலிகள், வாசனைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சற்று நேரம் அமைதியில் செலவழித்துப் பின், அது என்னவானது எனச் சிந்தியுங்கள். இந்நேரம் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது, அதை நீங்கள் எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.)
- நான் மாற்றமடைய என்னை அர்ப்பணித்திருக்கிறேனா? அவருடன் நெருங்கி நடக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நம் தந்தையாகிய இறைவன் விரும்புகிறார்?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் சமூகம் குறைவாக பயணித்த பாதையில் செல்ல உங்களை ஊக்குவிக்கிறதா?
- நீங்கள் நம்பிக்கையாளர் சமூகமா? அப்படியானால், இக்கருத்தை பிறர் உங்களுக்கு அளித்தார்களா?
- நீங்கள் எந்த வழிகளில் மலையுச்சியில் இருந்தீர்கள்? மேலும் வளர்ச்சி அடையாமல் நீங்கள் அந்த இடத்திலேயே இருந்து விட்டீர்களா?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் பணிக்குழுவில் 'மலையுச்சி' அனுபவம் நடந்துள்ளதா?
- கடைசி அனுபவம் எப்போது நடந்தது? அதுவே கடைசியானதா?
- அது உங்கள் பணிக்குழுவை மாற்றியதா?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்களது குடும்பக் கலாச்சாரம் இறைவனின் சந்திப்பை எதிர்க்கிறதா?
- இப்போது உங்கள் குடும்பத்தில் உங்களது மலையுச்சியை எப்படிக் காணலாம்?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

இறைவனுடன் நாம் மேற்கொள்ளும் சந்திப்பு, அவருக்கு முழுமனதாகக் கீழ்ப்படிய நமது இதயத்தையும் மனதையும் மாற்றும். முன்னோக்கிப் பயணிக்க இச்சந்திப்புகளை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைகளால் நீங்கள் மனமாற்றமடைந்த வழிகளை அந்தப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்துவை எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். கடந்த வாரம் நாங்கள் தொடங்கிய செவிகொடுத்தல், கவனச்சிதறல்கள் நிறைந்த இந்த உலகில் நாம் சிந்திக்கும் விதத்தையும், நாம் வாழும் விதத்தையும் மாற்றுவதாக. இயேசுவின் தோற்றமாற்றத்தை நினைவுகூரும் நாங்கள், இப்போது நடப்பவற்றில் எங்கள் இதயங்கள் திருப்தியடையாமல், உம்மோடு நெருங்கி நடக்க எப்போதும் ஏங்குவதாக. உமக்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருந்ததால் மோசேயின் முகம் வெண்மையாக மாறியது போல், எங்களின் வாழ்வும் உமது பிரசன்னத்தால் எங்களைச் சுற்றிலும் ஒளிர்விப்பதாக. எங்கள் ஆண்டவரும் மீட்பருமான இயேசுவுடன் நாங்கள் தினமும் புல்வெளியில் நடக்கும் போது அது உமக்கு விருப்பமானதாக இருக்க அருள் புரியும். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு

வார்த்தையால் ஊட்டமடைதல்

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப் படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில் விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது. ஆண்டவரே, இத்தவக்காலத்தில், இவ்வுலகக் கவலைகளால் நொந்து போன எங்களின் தோல்வியுற்ற இதயங்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் உமது வார்த்தை வழியாக எங்கள் வாழ்வில் உம்மைப் புதிதாகக் காண எங்கள் இதயங்களையும் மனதையும் திறத்தருளும். இவ்வேளையில், நாங்கள் ஒன்று கூடி உம்மிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளும் போது, உம் மீதும் உமது வார்த்தையின் மீதும் கவனம் செலுத்த எங்களுக்கு அருள் புரியம். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: விடுதலைப்பயணம் 17 : 3 - 7

'இஸ்ரயேல் மக்கள் கூட்டமைப்பினர் அனைவரும் ஆண்டவர் குறித்த ஒழுங்கின்படி சீன் பாலை நிலத்திலிருந்து வெளியேறினர்' என்று இவ்வாசகத்தின் தொடக்கத்தில் வாசிக்கக் கேட்டோம். அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுவித்து, மன்னாவை உணவாகக் கொடுத்த நம் தந்தையாகிய இறைவனை விட்டே அவர்கள் விலகிச் சென்றார்கள். அவர்கள் இப்போது ஒரு புதிய இக்கட்டான நிலையில் இருப்பதை உணர்ந்தார்கள். ஆம், குடிக்கத் தண்ணீர் இல்லை! செங்கடலைக் கடப்பதிலும், மன்னாவை உண்பதிலும் கடவுளின் மீட்புச் செயல்களை அனுபவித்திருந்தாலும், இஸ்ரயேலர்கள் இன்னும் கடின உள்ளத்தோடே இருந்தார்கள். 'நீர் எகிப்திலிருந்து எங்களை வெளியேறச் செய்தது எங்களையும், எங்கள் பிள்ளைகளையும் கால்நடைகளையும் தாகத்தால் சாகடிக்கவா?' என்று அவர்கள் மோசே வழியாக கடவுளிடம் மறைமுகமாக முறையிட்டனர். நாம் எடுக்கும் முயற்சிகள் நாம் நினைத்தவாறு நடக்காத போது நாமும் அவ்வாறே முறுமுறுக்கிறோம். இஸ்ரயேலர்கள் நன்றியற்றவர்களான இருந்தபோதும், அவர்களை துன்பத்திலிருந்து மீட்டெடுப்பதில் கடவுள் ஒருபோதும் தவறியதில்லை. இந்த முறையும் அவர் ஒரு பாறையிலிருந்து தண்ணீரை வரவழைத்து அவர்களுக்கு உதவி செய்கிறார். 'அன்று மெரிபாவிலும், பாலை நிலத்தில் மாசாவிலும் செய்தது போல், உங்கள் இதயத்தைக் கடினப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். அங்கே உங்கள் மூதாதையர் என்னைச் சோதித்தனர். என் செயல்களைக் கண்டிருந்தும் என்னைச் சோதித்துப் பார்த்தனர்.' என்றத் திருப்பாடல் (95 : 8 - 9) நமக்கு நினைவூட்டுவதாக உள்ளது.

இரண்டாம் வாசகம்: உரோமையர் 5 : 1 - 2, 5 - 8

'கிறிஸ்து கடவுளை நம்பாதவர்களுக்காகவும் இறந்தார்' என்பது நம் மனதை மிகவும் கவர்கிறது. ஏனென்றால் நாம் அறிந்தும் அறியாமலும், நம் வாழ்வில் கடவுள் இல்லை என்றாலும், நம் தந்தையாகிய இறைவன் தம் மகனை நமக்காக பலியாக்க அனுப்பினார். அதனால் நாம் அவருக்கு முன் நீதியுள்ளவர்களாகவும் நியாயமுள்ளவர்களாகவும் நிற்க முடியும். இந்த எதிர்நோக்கு நம்மில் இருக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புவதைப் பற்றியதல்ல. ஆனால், கடவுளுடைய வாக்குறுதியைக் கடைப்பிடிக்க அவர் உண்மை உள்ளவர் என்பதில் நாம் உறுதியாக இருக்கவே என்று தூய பவுல் கூறுகிறார். இது நாம் அனைவரும் சார்ந்திருக்கக்கூடிய கடவுளின் மீட்புச் செயலின் வாக்குறுதியாகும்.

இறைவார்த்தை:

கடவுள் நம் மீது கொண்டுள்ள தம் அன்பை வெளிப்படுத்த நாம் பாவிகளாய் இருந்த போதே கிறிஸ்துவை நமக்காகப் பலியாக்க அனுப்பினார் (வச. 8). நம் தந்தையாகிய இறைவன் நாம் அறியாமையில் இருந்த போதே நமக்காக இதைச் செய்தாரென்றால், இப்போது அவர் நம்மீது வைத்திருக்கும் அன்பை உணர்ந்து நமக்கு இன்னும் எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்வார் என்பதை நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 4 : 5 - 42

விவிலியத்தில் தண்ணீர் என்பது வாழ்க்கையின் அழுத்தமான உருவகம். கிணற்றில் தண்ணீர் எடுக்க வந்த ஒரு சமாரியன் பெண் பற்றி நமக்குத் தெரிந்த இக்கதையில், தாகம் தணிக்கத் தண்ணீர் கேட்ட ஒரு கோரிக்கை எளிமையாகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் நம் தந்தையாகிய இறைவன் தன் பிள்ளைகளை ஈர்க்கும் அன்பின் ஆழத்தை நாம் அறிய முடியும். யூதர்களால் வெறுக்கப்பட்ட சமாரியப் பெண்ணிடம் இயேசு தண்ணீர் கேட்டதால், யூத சமூகத்தின் நடைமுறையிலுள்ள பல சமூக விதிகளை இயேசு உடைத்தெறிந்து, நம் அன்புத் தந்தையின் மீட்பிலிருந்து யாரும் விலக்கப்படவில்லை என்ற செய்தியைத் தெளிவாக்கியுள்ளார்.

'தாகமாய் இருப்பவர்களே, நீங்கள் அனைவரும் நீர்நிலைகளுக்கு வாருங்கள். கையில் பணமில்லாதவர்களே, நீங்களும் வாருங்கள்.' என்ற (எசாயா 55:1) வசனத்தை எதிரொலிக்கும் 'உயிருள்ளத் தண்ணீராக' இயேசு தம்மை ஒப்புக்கொடுத்தார். 'உணவாக இல்லாத ஒன்றிற்காக நீங்கள் ஏன் பணத்தைச் செலவிடுகின்றீர்கள்?' என்ற வசனம் (எசாயா 55:2), அனைவருக்கும் நிலைவாழ்வு கிடைக்கத் தன்னையே வழங்கும் நம் இறைவனின் நோக்கத்தைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துகிறது. இது இயேசுவுக்கும் சமாரியப் பெண்ணுக்கும் இடையே நடக்கும் உடையாடலில் நமக்குப் புலப்படும். நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு முன் எல்லா மனித இனத்திற்கும் நீதியும், நியாயமும் கிடைக்க வேண்டும் என்பதே இயேசுவின் தாகம். இதன் வழியாக அனைவரையும் நம் தந்தையிடம் ஈர்க்கத் தம்மையே கையளிப்பதன் வழியாக மட்டுமே அவருடைய இந்தத் தாகம் தீர்க்கப்படும்.

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

வளர்ச்சிக்கும் உயிர்வாழ்வதற்கும் நமது உடலிலுள்ள உள்ளமைப்பு முறையில் ஒரு சில வகையான உணவுகளுக்கான ஏக்கத்தின் வாயிலாக உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்க வழிகள் உள்ளன. பெரும்பாலும், நமது சில ஆசைகள் நம் உடலிலுள்ள குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்றன என்பது கூட நமக்குத் தெரியாது. நமது ஆன்மீக வாழ்வும் இது போன்றதே. ஏனெனில் நமக்கு உண்மையிலேயே என்ன தேவை என்பதை நாம் அறிந்திருக்கவில்லை. எவ்வாறாயினும், நம் அன்புத் தந்தையாகிய இறைவன் நம்மை நிலைவாழ்வுக்கான ஒரு உள்ளமைப்பு முறையோடு படைத்துள்ளார். மேலும் நிலைவாழ்வுக்குத் தேவையான 'ஊட்டச்சத்துக்களை' வழங்குவதில் ஒருபோதும் அவர் தவறியதில்லை. நமக்கு உணவளிக்க வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கம், இன்றைய முதல் வாசகத்தில், பாலைவனத்தில் உணவாலும் நீராலும் இஸ்ரயேலர்களின் உடல் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில் தொடங்கி, நமக்கு ஆன்மீக உணவாக அவருடைய ஒரே மகன் இயேசுவை அளித்தது வரை இது தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. எல்லா மனிதரும் நிறைவான வளமான வாழ்வை அனுபவிக்க வேண்டும் என்னும் விருப்பமே ஒரு அன்பான தந்தையின் உறுதியான அடையாளம்.

இந்தத் தாராள அன்பின் முடிவில், நாம் சில வேளைகளில், நம் சொந்த விருப்பப்படி எதுவும் நடக்காத போது ஏற்படும் துயரில் நாமும் அந்த இஸ்ரயேலர்களைப் போலவே, 'முறுமுறுக்கிறோம்'. சில வேளைகளில், இயேசு நம் வாழ்வில் என்ன செய்கிறார் என்பதை நாம் முழுமையாக அறியாமல், எதை இழந்திருக்கிறோம் என்பதை உணராமல், நிறைவேறாத வாழ்வை வாழ்ந்து, நம் ஆழ் மனதில் எதற்காகவோ ஏங்கி, 'மேலும் எதிலாவது' தாகம் கொண்டு காலத்தைத் தள்ளிக்கொண்டிருக்கிறோம். இந்த 'மேலும் எதிலாவது' என்னவாக இருக்கும்? அது இறைவனின் மகிழ்ச்சியாலும் அமைதியாலும் நிரம்பிய கண்ணியமான, நோக்கமுள்ள வாழ்வுடன் இறைவனின் பிள்ளைகளாக ~ நாம் யாராக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் ஆசைப்படுகிறோம், செழிக்கிறோம் என்பதை அறிவதுதான். நம் தந்தையாகிய இறைவனின் நன்மையாலும் உண்மையாலும் நம்மை நிரப்பவும் நமக்கு உணவளிக்கவும் ஆண்டவராகிய இயேசு வார்த்தை வழியாக நம்மை நோக்கி வருகிறார். இந்த இயேசு மீது நம்பிக்கையோடு தாகமுள்ள அனைவருக்கும் 'வாழ்வு தரும் தண்ணீர் ஆறாய்ப் பெருக்கெடுத்து ஓடும்' (காண்க: யோவான் 7:37).

நமக்குக் கிடைக்கும் இந்த 'ஊட்டச்சத்தை' நம்பி, நம் வாழ்வை வார்த்தை மீது மையமாக வைக்கத் தீர்மானம் செய்வோம். இந்த நிலையான வார்த்தை நம் ஆண்டவர் மீதுள்ள அன்பில் இன்னும் ஆழமாக வளர நம்மைச் செழுமையாக உணவளிக்கட்டும். இந்நாள் வரை நீங்கள் இதைப் புறக்கணித்து, இறைவார்த்தை உங்களுக்கு உணவளிப்பதை அனுமதிக்கத் தவறியிருந்தால், இறைவனுடன் உங்கள் உறவை சரிசெய்யவும் புதுப்பிக்கவும் இதுவே ஒரு தகுந்த காலம்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

- உங்களை ஊட்டி வளர்த்த ஒருவரிடமிருந்து நீங்கள் ஊக்கம் பெற்ற ஒரு நிகழ்வை நினைவு கூருங்கள். அந்த உணர்வு உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- உங்கள் வாழ்வின் வெவ்வேறு தருணங்களில் உங்களுக்கு ஊட்டமளித்த விவிலியப் பகுதிகளை நினைவு கூருங்கள். அவை என்ன? அந்த விவிலியப் பகுதிகளை நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கான கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் சமூக வாழ்வு இறைவார்த்தையை மையமாகக் கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்வதற்கான சில வழிமுறைகள் என்ன?
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்கமளிக்கவும் உற்சாகப்படுத்தவும் இறைவார்த்தையை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்? சமூகத்தில் ஒருவரையொருவர் ஊக்கப்படுத்த உதவும் இறைவார்த்தைகள் இருக்கின்றனவா? அவை என்னென்ன?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் ஆலயப் பணியில் இறைவார்த்தை எவ்வாறு மையமாக இருக்கிறது?
- ஆலயப் பணியை இறைவார்த்தையை ஊக்குவிக்கவும் வழிநடத்தவும் அனுமதிக்கும் ஒரு ஒழுக்கத்தை உங்கள் பணிக்குழு எவ்வாறு கற்பிக்க முடியும்?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- இறைவார்த்தை உங்கள் குடும்பத்திற்கு எவ்வாறு ஊட்டமளித்தது என்பதைப் பற்றிய ஒரு நிகழ்வை உங்கள் குடும்பத்தாருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- இறைவார்த்தை நம் குடும்பத்தின் மையமாக இருக்க என்ன பழக்கவழக்கங்களை நம் குடும்பத்தில் ஊக்குவிக்க வேண்டும்?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

இறைவனுடன் நாம் கொண்டுள்ள உறவை வளர்க்க இறைவார்த்தை நமக்கு தினமும் ஊட்டமளிக்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

வார்த்தை வழியாக ஆண்டவரிடமிருந்து நீங்கள் பெறும் ஊக்கத்தை எழுதி, உங்கள் நண்பருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்துவை எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். அன்புள்ள இயேசுவே, உமது வாழ்வை எங்களுக்காகக் கையளித்தமைக்காக உமக்கு நன்றி. எங்கள் பழைய வழிகளின் சாம்பலிலிருந்து மீண்டும் எழவும், தினமும் உமது வார்த்தையால் நாங்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு ஊட்டம் பெறவும் எங்களுக்குக் கற்றுத் தாரும். தூய ஆவியாரின் தூண்டுதலுக்குக் கீழ்ப்படிந்து, எங்களை உருவாக்கிட உமது அருளை எங்கள் மீது பொழிந்தருளும். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு

வார்த்தை என் பாதைக்கு வெளிச்சம்

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான
ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப்
படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில்
விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான
எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது.
எங்கள் தந்தையாகிய இறைவனே,
உமது வார்த்தைகளாலும், செயல்களாலும்
வழிகாட்டும் ஒளியை வெளிப்படுத்தும் உமது
திருமகனுக்கு எங்கள் மனது மற்றும் இதயத்தின்
கண்களைத் திறந்தருளும். அவரது வாழ்வுதரும்
வார்த்தையினால் நாங்கள் அவரை ஏற்று,
எங்கள் வழியைவிட அவரது வழியே சிறந்தது
என்று நம்பி, அவரை உண்மையுடன் பின்பற்ற
எங்களுக்கு ஊக்கமளித்தருளும்.
ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்தப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: 1 சாமுவேல் 16 : 1, 6 - 7, 10 - 13

நம் தந்தையின் திருவுளத்திற்கேற்ப சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதும், வழக்கமான சிந்தனை செயல்முறைகளை மீறும் வழிகளை நாம் எவ்வாறு எடுக்க முடியும் என்பது பற்றிய நுண்ணறிவுகள் நமக்கு இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன. வெளித்தோற்ற அடிப்படையில் ஈசாவின் மகனுக்கு அளிக்கப்பட்டத் தீர்ப்பு திருத்தப்பட்ட பின், சாமுவேல் படிப்பினையை இதயத்திற்குள் எடுத்து, தாவீதை அருள்பொழிவு செய்யப்பட்டவராக அடையாளம் காண கடவுள் வழிநடத்த அனுமதித்தார். இனி அவர் அனுமானங்கள் எதையும் செய்யாமல், ஆறு நிராகரிப்புகளுக்குப் பின்னும் கைவிடதமல் பொறுமையாகக் கடவுளின் குரலுக்குச் செவிகொடுத்தார். கடவுளின் பணியை நிறைவேற்றும் போதும் இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்கள் காலப்போக்கில் அவிழ்ந்து விடுகின்றன என்பதை வெளிப்படையாக ஏற்றுக் கொள்ள சாமுவேல் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டார்.

இரண்டாம் வாசகம்: எபேசியர் 5 : 8 - 14

எபேசு சமூகத்திற்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை வழங்கும் கிறிஸ்துவின் புதிய அடையாளத்தை தூய பவுல் அவர்களுக்கு நினைவூட்டினார். இருள் மற்றும் ஒளியின் வேறுபாட்டைப் பயன்படுத்தி, அவர்களில் மறைந்திருக்கும் பாவ வாழ்வை மாற்றி அமைக்கவும், இதனால் அவர்களின் சீர்திருத்த வாழ்வு அனைவருக்கும் தெரியவும் அவர் அறிவுறுத்தினார். கிறிஸ்துவை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு, ஒருவரின் மனச்சாட்சி நிலையை முழுமையாக அறிந்து, தங்களுக்குத் தேவையானதை நிறைவேற்ற இது உதவும். அவர்களின் செயல்களால், அவர்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பையும் அவரது பிரசன்னத்தையும் இவ்வுலகிற்குப் பிரதிபலிப்பார்கள்.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 9 : 1 - 41

இந்த அருள் அடையாளத்தில், இயேசு ஒரு பார்வையற்றவருக்குப் பார்வை அளிப்பதை விட மேலானதைச் செய்தார். இந்தச் சந்திப்பால், அவர் கிறிஸ்துவின் மீது நம்பிக்கை கொண்டு, அவரது நற்செய்தியை அறிவிப்பவராகவும் மாறினார். இருப்பினும், இந்தப் பார்வை பெற்ற அற்புதத்தைக் காணாது, பார்வைபெற்றவரின் சாட்சியைக் கேட்ட மற்ற அனைவரும், அதை நிராகரித்தனர். அவர்கள் அதன் நம்பகத்தன்மையையும் சட்டப் பூர்வத்தையும் கேள்விக்குள்ளாக்கி, இயேசுவையும் அம்மனிதனையும் கேலி செய்தனர். இவர்கள் உண்மையை உணர்ந்தும் மனமாற்றம் பெறுவதற்கு பல்வேறு தடைகள் இருந்தன: நம்பிக்கை இல்லாமை (அண்டை வீட்டார்), பயம் (பெற்றோர்கள்) மற்றும் தற்பெருமை (யூதர்கள்).

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

நம் தந்தையாகிய இறைவனுடைய பிள்ளைகளாகவும், கிறிஸ்துவின் சீடர்களாகவும் நம் வாழ்வைச் சிறப்பாக வாழ உதவும் பல்வேறு கருவிகளை நம்பிக்கையாளர்களான நாம் கொடையாகப் பெற்றுள்ளோம். இவற்றில் விவிலியமும் ஒன்று, 'என் காலடிக்கு உம் வாக்கே விளக்கு! என் பாதைக்கு ஒளியும் அதுவே!' (திருப்பாடல் 119:105), நாம் தொடர்ந்து செபச் சிந்தனையில் ஈடுபட்டால். இருப்பினும், கடவுள் மற்ற வழிகளிலும், அதாவது, நம் வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் நிகழ்வுகள், மக்கள் வழியாகவும் நம்மோடு பேசுகிறார். இது போன்ற நிகழ்வுகளில் அவர் நம்மிடம் பேசுவதைக் கேட்க நமக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட மனப்பான்மை தேவைப்படுகிறது. விழிப்புணர்வோடும் திறந்தமனதோடும் சேர்ந்த, வார்த்தைக்கான நமது பங்களிப்பின் ஒரு பகுதியாக மாறுவதற்கான விருப்பமும் இணைந்திருக்க வேண்டும். இந்த அனுபவங்கள் அவற்றின் குறிப்பிட்ட குணங்களுடன் தனித்து நிற்க உதவுகிறது. இறைவாக்கினர் சாமுவேலைப் போலவே, இந்தச் சந்திப்பு, சமூகக்கதைகளால் அடிக்கடி வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு பொதுவான முன்னோக்கு அல்லது நடைமுறையைக் கேள்விக்குள்ளாக்குகிறது. மற்றுமொரு தனித்துவமான அம்சம் என்னவென்றால், செய்தியை வெளிப்படுத்தும் ஆதாரம் முற்றிலும் எதிர்பாராதது. எனவே, அதற்கு முக்கியத்துவம் இல்லை. நம் தந்தையாகிய இறைவன், ஏழை தச்சரான இயேசு வழியாக யூதர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்பி, பார்வையற்றவனையும் நற்செய்தி அறிவிக்கச் செய்தார். யூதரின் பார்வையில் இருவரும் மிகவும் சாதாரணமானவர்களாக இருக்க முடியாது. அவர்கள் இருவரையும் 'பாவிகள்' என்றும், இகழத்தக்கவர் என்றும், கேட்கவும் மதிக்கவும் தகுதியற்றவர்கள் என முத்திரையிட்டனர். அவ்வாறே, நாமும் மக்களைப் புனிதர்கள் பாவிகள் என வகைப்படுத்தவில்லை என்றாலும், வெளித்தோற்றம் சமூக மதிப்பீடுகள் போன்ற அளவுகோல்கள் அடிப்படையில் அவர்களைப் பிரிக்கிறோம். மிகவும் கவர்ச்சியான உடல் தோற்றமுள்ளவர்களையும், அதிகம் படித்தவர்களையும் அதிக நம்பகத்தன்மை கொண்டவராக மதிப்பிடுகிறோம். ஆயினும், நாம் போதுமான கவனம் செலுத்தினால், உயர் தகுதிச்சான்றுகள் இல்லாத தனிநபர்கள், ஒரு ரயில் நிலையத்தில் வயதான பெண்மணி, ஒரு புலம்பெயர்ந்த தொழிலாளி, ஒரு பங்கு ஆலயத்திலுள்ள ஒரு சாதாரண நபர், சிறு குழந்தை போன்றோரும் வல்லமையான ஒரு படிப்பினை நமக்கு வழங்க முடியும் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வோம். இயேசுவைப் போல், பிறரிடம் இத்தகைய எதிர்~கலாச்சார அடையாளங்களைக் காணவும், உணரவும், பாராட்டவும் நாம் நம் இதயத்தையும் மனதையும் திறக்க வேண்டும்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் கொண்டிருந்த நீண்டகால நம்பிக்கையை எதிர்பாராமல் சவால் செய்த ஒரு சந்திப்பையும், கண்ணோட்டத்தில் ஏற்பட்ட இந்த மாற்றம் உங்களை எவ்வாறு கடவுளிடம் நெருக்கமாக்கியது என்பதையும் விவரிக்கவும்.

- சாமுவேல், பரிசேயர்கள், பார்வையாற்றவர், அயலார், பெற்றோர்: இதில் எந்த கதாபாத்திரத்தோடு நீங்கள் உங்களை அடையாளம் காண்கிறீர்கள்? ஏன்?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- ஒரே சமூகமாக நாம் நம்மைப் போலில்லாதவர்களை விரைவாக மதிப்பிடுகிறோமா?
- பார்வையற்ற மனிதனின் மனப்பான்மையையும் பதிலையும் சிறப்பாகப் பின்பற்ற ஒரே சமூகமாக நாம் என்ன செய்ய முடியும்?
- நமது சமூக உறுப்பினர்களை ஆதரிப்பது எவ்வாறு நமது பங்கின் நல்வாழ்விற்கும் வளர்ச்சிக்கும் பங்களித்துள்ளது?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- பிரபலமில்லா உறுப்பினர்கள், பிரச்சனைக்குரிய உறுப்பினர்கள், அமைதியான உறுப்பினர்கள், புதிய உறுப்பினர்கள் குறித்து உங்கள் பணிக்குழுவில் நிலவும் கலாச்சாரம் என்ன?
- ஒரு சில உறுப்பினர்களை மட்டுமே நம்பி, அவர்கள் மட்டுமே பணிக்குழுவைத் திறம்பட வழிநடத்தத் தகுதியானவர்களாக கருதும் பணிக்குழுவின் ஒருபக்கச் சார்புகளால் உங்கள் பணிக்குழுவின் செயல்கள் தடைபடுகின்றனவா?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு வெளிப்படையான உரையாடலைத் தடுக்க நிலவும் பாரபட்சம் என்ன?
- சிறியோரும் இறைவனின் கருவியாக இருக்க முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உங்கள் குடும்பத்தில் இருக்கும் நிலை என்ன?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

வெளியிலிருந்து நமக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களைக் கொண்டு தீர்ப்பளிக்காமல், நம் இறைவனின் வழிகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் மனம் திறந்திருங்கள்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

உங்கள் வாழ்வில் உங்கள் கால்களுக்கு விளக்காக இருக்க விரும்பும் ஒரிரு திருப்பாடல்களை அந்தப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள். மேலும் கடினமான நேரங்களிலும் (கோபம், மனச்சோர்வு, நம்பிக்கையின்மை, குழப்பம், இழப்பு, விரக்தி) மகிழ்ச்சியான நேரங்களிலும் (அன்பு, சிறந்தப் புரிதல், பாராட்டுகள் போன்றதை உணரும் போது) எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவூட்டப் பயன்படும் இறை வார்த்தைகளை எழுதுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்து எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். எங்கள் தந்தையாகிய இறைவனே, இயேசு கிறிஸ்து வழியாக ஞானம் பெற்ற வேளைகளுக்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். ஒவ்வொரு முறையும் நாங்கள் இறை வார்த்தையை வாசிக்கும் போதும் கேட்கும் போதும் உமது ஒளியைக் காண எங்களுக்கு உதவியருளும். உமது மாட்சியைப் பிரதிபலிக்கும் விதங்களில் நாங்கள் பதிலளிக்க எங்கள் வாழ்வின் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் உமது வார்த்தைக்குச் செவிகொடுக்க எங்களுக்கு அருள்புரியும். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு

வார்த்தை உயிரளிக்கிறது

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப் படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில் விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது. வாழ்க்கைப் பயணத்தில் எங்களுடன் நடக்க தெய்வீக வாழ்வின் வார்த்தையான உம் மகனை அனுப்பினீர். உமது வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்து, சண்டை சச்சரவும் சுயநலமும் மிகுந்த இவ்வுலகில் நாங்கள் எவ்வாறு வாழ்வது என்பதைக் கற்பிக்க வந்தார். எங்கள் மீட்பின் மறைபொருளைக் கொண்டாட நாங்கள் தயாராகும் இந்த வேளையில் எங்களுக்கு வாழ்வளிக்கும் வார்த்தையைப் பெற உம் அருளால் எங்கள் இதயங்களைத் திறந்தருளும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாகவும் தூய ஆவியார் வழியாகவும் உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: எசேக்கியேல் 37 : 12 - 14

எருசலேம் நகரம் பாபிலோனியர்களின் படையெடுப்பால் அழிக்கப்பட்டு, மக்கள் நாடு நாடுகடத்தப்பட்டபோது இறைவாக்கினர் எசேக்கியேல் தனது பணியைத் தொடர்ந்தார். இந்த நாடுகடத்தலுக்குப் பின் ஒரு நோக்கம் இருந்தது. அது மக்களை மனமாறச் செய்து புதிய இதயத்தைப் பெற அழைத்தது. நாடுகடத்தப்பட்ட மக்கள் இறந்தவர்களைப் போலிருந்தனர். அவர்களின் எலும்புகள் உயிரற்று உலர்ந்தன, எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையை அவர்கள் இழந்து தவித்தார்கள். இந்த எலும்புகளும் உயிர் பெறுமா? எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை இருக்கிறதா? 'கடவுள் இந்த எலும்புகளுக்கு சதையும் மூச்சும் ஆவியும் அளித்து அவற்றை மீண்டும் உயிர்ப்பிப்பார். கடவுள், தனது வல்லமையால், இஸ்ரவேலை மீட்டெடுப்பார்' என்பதே எசேக்கியேலின் இறைவாக்கு.

இரண்டாம் வாசகம்: உரோமையர் 8 : 8 - 11

'ஊனியல்புக்கு ஏற்ப வாழ்வோர் கடவுளுக்கு உகந்தவர்களாய் இருக்க முடியாது.' தூய பவுல் இந்த உலகியல் பொருள்களிலிருந்து நாம் துண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்ற பொருளில் சொல்லவில்லை. நாம் அனைவரும் வேலை செய்து, நமது குடும்பங்களை நிர்வகிக்க வேண்டும். 'எனக்குக் கடவுள் தேவையில்லை' என்போரே ஆன்மீகமற்றவர். மறுபுறம், ஆன்மீகவாதி அவர் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் இயேசுவின் படிப்பினைகளால் வழிநடத்தப்படுகிறார். இப்படி வாழ்ந்தால்தான் நிலைவாழ்வும் நிறைவும் கிடைக்கும்.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 11 : 1 - 45

இயேசு மார்த்தாவிடம், 'என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்பவர் இறப்பினும் வாழ்வார். இதை நீ நம்புகிறாயா?' இதை நாம் நமது நம்பிக்கையில் அறிக்கையிடுகிறோம், மறைபொருளாக நாம் இதை நிலைவாழ்வாக வாழ்ந்தும் வருகிறோம். ஆனால், இதன் முழுமையானப் புரிதலை மட்டும் நாம் இன்னும் அனுபவிக்கவில்லை. நாம் மேலும் துன்பங்களையும் இறப்பையும் அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் நிலையானதும் மாட்சி நிறைந்ததும் இப்போதோ எதிர்காலத்திலோ இறைவனின் முன்னிலையில் மட்டுமே வெளிப்படும். நாம் ஆன்மீக மக்களாக இருந்தால், நமது வாழ்க்கை முறை கிறிஸ்துவின் வாக்குறுதிகள் மீதும் அவரது படிப்பினைகள் மீதும் நிலைநாட்டப்படும். இதில் தான் நமது எதிர்நோக்கு அமைந்துள்ளது.

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

நமது வாழ்வின் ஒரு கட்டத்தில், நம் அன்புக்குரியவர் ஒருவர் இறந்துவிட்டால், அவர் மீண்டும் நமது வாழ்வில் ஒரு பகுதியாக இருக்க மாட்டார் என்பதை நினைக்கும் போது நாமும் இறுதி நிலையில் இந்த இறப்பை எதிர்கொள்வோம் என்பதை உணர்வோம். நம் வியாபார முயற்சி வீழ்ச்சியடையும் போதும், ஒரு கையை இழக்கும் போதும், நண்பர்களிடையே பிரிவு ஏற்பட்டுத் தவிக்கும் போதும், நாம் இந்த இறுதி நிலையை வேறு வழிகளில் எதிர்கொள்கிறோம். நாமும் இலாசருடைய குடும்பம் போல, பாபிலோனில் நாடுகடத்தப்பட்ட இஸ்ரயேலர்களைப் போல, எல்லா நம்பிக்கையையும் இழந்து விரக்தியடையலாம். கடவுள் எங்கே? இதை எப்படி கடவுள் அனுமதிக்க முடியும்?

நாம் விரைவில் கொண்டாடவிருக்கும் பாஸ்கா மறைபொருள் இந்தக் கேள்வியை எதிர்கொள்ளவும் சிந்திக்கவும் நமக்கு உதவுகிறது. நம் தந்தையாகிய இறைவன், அவரது மகன் வழியாகவும் தூய ஆவியாரின் பணி வழியாகவும் நமக்குப் புதிய வாழ்வையும் புதிய எதிர்நோக்கையும் அளிக்கிறார் என்பதை நம்புகிறோமா? கடவுள் அனைத்தையும் மேற்பார்வையிடுகிறார், அவரது திட்டப்படியே அனைத்தையும் வழிநடத்துகிறார் என்பதையும் நம்புகிறோமா?

இலாசருடைய குடும்பமும் நாடுகடத்தப்பட்டவர்களும், தாங்கள் தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கும்போது, இழப்பை எதிர்கொண்டபோது, உலர்ந்த எலும்புகளைப் போல உணர்ந்தபோது, அவர்கள் இறைவனின் அருள் மீதும், அவருடைய மீட்பின் மீதும் நம்பிக்கை கொள்ளக் கற்றுக்கொண்டார்கள். இது ஒரே இரவில் நடக்காது. ஆனால், இயேசுவின் வார்த்தைகள் வாழ்வு தரும் வார்த்தைகள். அவை நம்மை நம்பிக்கைக்குள் அழைத்து, நமக்கு எதிர்நோக்கை அளிக்கும் ஒரு வாக்குறுதியை வழங்கும்.

இயேசுவும் தனது இறுதி நிலையில் தான் கைவிடப்பட்டதாக எண்ணிக் கதறினார். ஆனால், எப்படிப்பட்டத் துன்பமும் இன்னல்களும் வந்தாலும், என் தந்தை என்னைக் காப்பாற்றி எழுப்புவார் என்ற நம்பிக்கையை அவர் கைவிடவே இல்லை. இயேசுவின் இறுதிப் பயணத்தில் நாம் அவருடன் நடக்கும்போது, அவருடைய வார்த்தைகளும் முன்மாதிரியும் நம் அனைவருக்கும் துணிவையும் புது வாழ்வையும் தருவதாக. 'இயேசுவை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினவருடைய ஆவி உங்களில் குடியிருந்தால், சாவுக்கேதுவான உங்கள் சரீரங்களுக்கு அவர் உயிரளிப்பார்.'

'இறந்த இயேசுவை உயிர்த்தெழச் செய்தவரின் ஆவி உங்களுள் குடிகொண்டிருந்தால், கிறிஸ்துவை உயிர்த்தெழச் செய்த அவரே உங்களுள் குடிகொண்டிருக்கும் தம் ஆவியினாலே சாவுக்குரிய உங்கள் உடல்களையும் உயிர் பெறச் செய்வார்.'

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கான கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கான கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

- ‘நான் உங்கள் கல்லறைகளைத் திறந்து உங்களை அவற்றிலிருந்து வெளியே கொணர்கையில், நானே ஆண்டவர் என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள்.’ நீங்கள் இழப்பை எதிர்கொண்ட ஒரு காலத்தை நினைவில் கொண்டு, அதை எதிர்கொள்வதற்கான வல்லமையை எங்கிருந்து பெற்றீர்கள்?
- அந்த இழப்பின் சூழ்நிலையில் ஆண்டவருடைய வார்த்தை உங்களுக்குப் புது வாழ்வு அளித்ததா?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- துக்கப்படுவோர், துன்பப்படுவோர், நம்பிக்கை இழந்தோர் போன்றோரை உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு நம்பிக்கையூட்ட முடியும்?
- தூய பவுல் கிறிஸ்தவ சமூகங்கள் கடவுளின் ஆவியால் வழிநடத்தப்பட வேண்டும் என்று தொடர்ந்து நினைவூட்டுகிறார். உங்கள் சமூகம், வழிகாட்டுதலுக்காகத் தூய ஆவியாரை நம்பியிருக்கிறதா? இது எவ்வாறு செயலாக்கப்படுகிறது?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- உங்கள் பணிக்குழு இறைவாக்கினர் எசேக்கியேலின் காட்சியில் வந்த உலர்ந்த எலும்புகளைப் போலுள்ளதா? உங்கள் பணிக்குழு மீண்டும் மீண்டும் செய்து வரும் ஒரே விதமானப் பணியில் உயிர் உள்ளதா? வாழ்வு தரும் வார்த்தை எவ்வாறு உங்கள் பணிக்குழுவை புது வாழ்வுக்கு உயர்த்த முடியும்?
- இறை மக்களுக்குப் பணியாற்ற ஒரு புதிய இதயத்தைப் பெற நாம் எவ்வழிகளில் மனம் திறந்திருக்கலாம்?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- வார்த்தை உயிரளிக்கிறது. உங்கள் குடும்பம் எத்தனை முறை இறைவார்த்தையில் ஈடுபட்டுள்ளது?
- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் இறைவார்த்தையைப் பேசவும், அதை வாழவும் வெட்கப்படுகிறார்களா அல்லது பயப்படுகிறார்களா?
- இயேசுவின் வார்த்தைகள் நமக்குத் துணிவையும் வாழ்வையும் தருவதால், ஒரு கிறிஸ்தவ குடும்பமாக உங்கள் ஏற்றத் தாழ்வுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு ஒன்றாகப் பயணிக்க முடியும்?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

நமது எல்லா பிரச்சனைகளிலும், துன்பங்களிலும், குழப்பங்களிலும், துக்கங்களிலும், இறைவார்த்தை நமக்கு வாழ்வையும் எதிர்நோக்கையும் நமக்கு அளிக்கிறது.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

இழப்பை எதிர்கொண்டுள்ள ஒருவருக்கு நீங்கள் சொல்லும் இறைவார்த்தைப் பகுதியை எழுதுங்கள். (அன்புக்குரியவரின் இழப்பு, வேலை இழப்பு, உறவில் இழப்பு, வாழ்வின் திசையில் ஒரு இழப்பு போன்றவை)

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்து எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். இரக்கத்தின் தந்தையே, உமது வார்த்தையின் கொடைக்காக நாங்கள் உம்மைப் போற்றிப் புகழ்ந்து உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். உமது வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்து, எங்களுக்கு வாழ்வையும், துணிவையும், நம்பிக்கையையும் அளித்துள்ளார். உமது வாழ்வளிக்கும் வார்த்தையால் நாங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டதால், இந்த வாழ்வையும், நம்பிக்கையையும் இன்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவர்களுடன் பகிர எங்களுக்கு அதிகாரம் அளித்தருளும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாகவும் தூய ஆவியார் வழியாகவும் உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு

வார்த்தையை வாழ்வாக்குதல்

தொடக்கச் செபம்

இன்று நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும், இறை வார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவிசாய்க்கவும், அனைவரும் ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடி, கீழுள்ள தொடக்கச் செபத்தை இணைந்து சொல்லவும்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, நீர் அன்பினால் எங்களைப் படைத்தீர், எங்கள் வாழ்வின் இறுதியில் விண்ணக மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான எதிர்நோக்கு உம்மிடமே உள்ளது. உமது மகனின் துன்பகரமான மீட்பின் பாடுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க நாங்கள் ஒன்று கூடியுள்ளோம். வாழ்வு தரும் வார்த்தைக்கு நாங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் சாட்சி பகர எங்களைத் தூண்டும் அருளை எங்கள் இதயங்களுக்குள் அனுப்பியருளும். நாங்கள் உமது வழியில் வாழத் தேவையான உறுதியை, செபமும் சிந்தனையும் நிறைந்த இந்தப் புனிதமான வேளை, எங்களுக்குள் நிரப்புவதாக. அது எங்களையும் ஊக்குவித்து, எல்லோரும் கேட்கும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ள வாழ்வு தரும் வார்த்தைக்கு மற்றவர்களையும் ஊக்குவிப்பதாக. உமது வார்த்தை இதயங்களை மாற்றி, நீர் விரும்பும் வழியில் வாழ எங்களுக்கு அருள் புரிவதாக. ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின், அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவார். அமர்வுக்கு முன் குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பவனி வாசகம்: மத்தேயு 21 : 1 - 11

குருத்தோலை பவனிக்கான இவ்வாசகம், இயேசு எருசலேம் நகருக்குள் வந்த போது, மக்கள் கூட்டம், அரசருக்கு அடையாளமாகக் குருத்தோலைகளை வழியில் பரப்பி வரவேற்ற வெற்றிகரமான நுழைவை நினைவுபடுத்துகிறது. தாவீது அரசர் வழியாக வந்த இயேசுவை அரசராக மாட்சிப்படுத்திக் கூட்டத்தினர் 'ஓசான்னா' என்று உரக்கக் கூச்சலிட்டனர். பின்னர், இதே மக்கள் இயேசுவுக்கு எதிராகத் திரும்பி அவரை ஒரு குற்றவாளியாக நடத்தியதே இந்த நிகழ்வின் முரண்பாடு. இறைவாக்குகள் கூறியபடி தன்னை அரச நிலையிலிருந்து சிலுவையில் அறையப்படும் குற்றவாளி நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதை இயேசு அறிந்திருந்தார். இன்றும் நாம் நற்கருணை வழிபாட்டில் அதே புகழுரையைச் சொல்கிறோம். திருப்பலியின் போது நாம் ஏதோ கவனக்குறையோடு ஒரு நொடியில் இயேசுவை மகிமைப்படுத்திவிட்டு அடுத்த நொடியில் அவரைச் சிலுவையில் அறையும் அதே வலையில், அந்தக் கூட்டத்தைப் போலவே நாமும் விழுந்துவிட்டோமா? நம் தந்தையின் நிமித்தம் இயேசு வெறுக்கப்படுவதற்குத் தயாராக இருந்தார்.

முதல் வாசகம்: எசாயா 50 : 4 - 7

எசாயாவின் இந்தப் பகுதி, ஊழியரின் பாடல்கள் என்று அழைக்கப்படும் கவிதைத் தொகுப்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. இப்பாடல்களில், இஸ்ரயேலை எருசலேமிலுள்ளக் கடவுளிடம் திரும்பக் கொண்டுவர நம் தந்தையாகிய இறைவன் தம் ஊழியராகிய ஒரு இறைவாக்கினரை அழைத்தார். அடக்கியாளும் பாபிலோனிய அரசால் அந்நிய நாடுகளில் முன்பு நாடுகடத்தப்பட்ட கடவுளின் மக்கள், கடவுளுடைய மீட்பின் வல்லமையில் நம்பிக்கை இழந்து விட்டனர். இது தெய்வீகப் பணியாக இருந்தாலும், ஊழியன் அவமதிப்பையும், சித்திரவதைகளையும், அடிகளையும் அனுபவித்தான். திருச்சபையின் தொடக்கத்திலிருந்தே, கிறிஸ்தவர்கள் இந்த ஊழியனை எப்போதும் இயேசு என்றே கருதுகிறார்கள். அவர் பாவத்திலிருந்தும் இறப்பிலிருந்தும் நம்மை மீட்கும் பணியை உண்மையாகச் செய்தார். ஆயினும், அந்த துன்புற்ற ஊழியனைப் போலவே இயேசுவும் பாடுபட்டு ஒரு கொடிய சாவை அனுபவித்தார். கடவுள் நமக்கு ஒரு பணியைக் கொடுத்தார் என்பதற்காக, அது எளிதாக இருக்கும் என்று அர்த்தமல்ல. இதை நாம் அறிந்திருந்தால், நற்செய்தியைச் சுமந்து செல்பவராக நாம் மாறத் தயாராக இருப்போமா?

இறைவார்த்தை:

இரண்டாம் வாசகம்: பிலிப்பியர் 2 : 6 - 11

இயேசு தெய்வீகத் தன்மை கொண்டிருந்த போதிலும், அவர் தானாக முன்வந்து மனித உருவெடுத்து, அடிமையின் தன்மை கொண்டுத் தம்மையே வெறுமையாக்கினார் என்று தூய பவுலின் இந்த அழகானப் பாடல் பகுதியில் குறிப்பிடுகிறார். இந்த வெறுமையைக் குறிக்கும் கிரேக்க வார்த்தை ‘கெனோசிஸ்’. இது போதாது என்று, இயேசு அதற்கு மேலும் சென்றார். ஒரு கடவுளாக, அவர் ஒரு அவமானச் சாவின் பாதையில் சென்றார். ஆனாலும், இறப்பு ஒரு முடிவல்ல என்று பாடலைக் கேட்போருக்குச் சொல்லப்படுகிறது. கிறிஸ்துவுக்கு அளவிட முடியாத ஒரு மாட்சி காத்திருந்தது. இந்த பாடலை மேற்கோள் காட்டி, தூய பவுல் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவதற்கான தனது விருப்பத்தைச் சுட்டிக் காட்டுகிறார். அவரும் கிறிஸ்துவைப் போலவே, நற்செய்திக்காக தன்னை வெறுமையாக்க விரும்பினார். இயேசுவையும் தன்னையும் உதாரணமாக் கொண்டு பிலிப்பி திருச்சபையும் இவ்வாறு செய்ய ஊக்கம் பெறும் என்று அவர் நம்பினார். அவர்கள் மனத்தாழ்ச்சியை அதிகரித்து, ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும் எனவும் அவர் விரும்பினார். ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், தூய பவுலின் செய்தி இன்றும் பொருத்தமானதாக உள்ளது. நம்மை நாமே வெறுமையாக்க நாம் தயாரா? துன்பங்கள் இன்னல்கள் இருந்தாலும் கிறிஸ்துவையும் தூய பவுலையும் பின்பற்றி தாழ்ச்சியோடு பணியாற்ற நாம் தயாரா இருக்கிறோமா? நம்மிடையே உள்ள சண்டை சச்சரவுகளை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, உண்மையிலேயே முக்கியமானவற்றில் நாம் கவனம் செலுத்த முடியுமா?

நற்செய்தி வாசகம்: மத்தேயு 26 : 14 - 26 : 66

குற்றவாளிகளுக்கு மரண தண்டனை விதிக்கும் அதிகாரத்தைப் பெற்ற அதிகாரிகளின் கைகளில் இயேசு அனுபவித்தப் பாடுகளைப் பற்றிய நீண்ட பகுதியே இன்றைய நற்செய்தி வாசகம். ‘என் கடவுளே, என் கடவுளே, ஏன் என்னைக் கைவிட்டீர்?’ என்று இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டதை நாம் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். இது நம் இதயத்தை உலுக்கும் தருணம். திருப்பாடல் 22ன் பின்னணியில் அமைந்துள்ள இந்த அழுகை, குருத்தோலை ஞாயிறுக்கான பதிலுரைப்பாடலில் உள்ளது. திருப்பாடலின் முதல் வசனத்தை இயேசு உரக்கச் சொன்னதால், இந்தத் திருப்பாடல் முழுவதையும் இயேசு செபிக்கிறார் என்று நற்செய்தியாளர் மறைமுகமாகக் கூறுகிறார். இத்திருப்பாடல், செபிப்பவருக்கு மிகுந்த வேதனையையும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையையும் ஒரே நேரத்தில் வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. இது ஒரு ஆதரவற்ற குழந்தை கடவுளிடம் மன்றாடும் நேர்மையான அழுகை. இருப்பினும், கடவுள் கடந்த காலத்தில் செய்ததைப் போலவே, இறுதியில் நமக்கு உதவி செய்ய வருவார் என்பதற்கான ஒரு அங்கீகாரமாகும்.

தியானிப்போம்:

இந்த வார வாசகங்களின் சிந்தனையை ஆழப்படுத்த உதவும் இப்பகுதியை ஒருவர் சத்தமாக வாசிக்கவும். சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

குருத்து ஞாயிறு வாசகங்கள், அனைத்து படைப்புகளையும் மீட்க இயேசு அனுபவித்தப் பாடுகளையும் இறப்பையும் விவரிக்கிறது. பாவம் நிறைந்த இவ்வுலகில் பாவமும் இறப்பும் பயங்கரமான யதார்த்தம் என்பதை அவை வெளிப்படுத்துகின்றன. அவ்வாறே, தீமைக்கும் இறப்புக்கும் இறுதி வார்த்தை இல்லை என்பதையும் அவை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. சுருக்கமாக, விவிலிய நூல்கள் இறை மகனாகிய இயேசுவால் மீட்கப்பட வேண்டிய உலகிற்கு வந்த மீட்பின் யதார்த்தத்தைத் தொடர்ந்து நினைவூட்டுகின்றன. இயேசு கிறிஸ்து அனைத்து படைப்புகளுக்கும் முதற்பேறானவர் (கொலோ 1:15-18) என்றும், அவருடைய மனநிலையை நாம் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் தூய பவுல் நமக்கு நினைவூட்டுகிறார் (பிலி 2:5). மேலும், இவ்வாசகங்கள் நாம் செயலற்ற பார்வையாளர்களாக மட்டுமில்லாமல், இயேசுவை தீவிரமாகப் பின்பற்றும் சீடர்களாக இருக்க அழைப்பு விடுக்கின்றன.

குருத்தோலை பவனி வாசகத்தில், எருசலேம் மக்களிடையே இயேசு மிகவும் பிரபலமாக இருந்தார் என்று கூறப்படுகிறது. அவர் நம் தந்தையின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதில் கவனம் கொண்டவர். கடவுளின் ஊழியருக்கு மிகுந்த துன்பங்களும் எதிர்ப்புகளும் இருக்கும் என்று முதல் வாசகத்தில் பார்த்தோம். எவ்வாறாயினும், ஏசாயா வெளிப்படுத்திய ஊழியன் கடவுள் உதவுவார் என்று அவர் மீது வைத்த நம்பிக்கையில் தளரவில்லை. எசாயாவின் அந்த ஊழியனைப் போல நாம் எப்படி இருக்க முடியும் என்பதை இரண்டாம் வாசகம் மேலும் தெளிவாக்குகிறது. பிலிப்பியரின் பாடல், நம்மை வெறுமையாக்கவும், தாழ்ச்சியோடிருக்கவும் நம்மை அழைக்கிறது. இந்த வெறுமையிலிருந்து கடவுளின் மாட்சி நம்மில் பிரகாசிக்கும். இது இல்லாமல், இயேசு கிறிஸ்துவோடும் நமது சமூகத்தோடும் உண்மையான ஒன்றிப்பு இருக்க முடியாது. இயேசு கிறிஸ்துவோடும் தூய ஆவியோடும் ஒன்றிக்காமல் கிறிஸ்துவின் மீட்புக்கு உண்மையாகச் சாட்சியமளிப்பது சாத்தியமில்லை. இறுதியாக, உரோமையர்களின் வன்முறைக்கும் யூதாஸின் துரோகத்திற்கும் எதிராக இயேசு அகிம்சையின் பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்தார் என்பதை நற்செய்தி நமக்குக் காட்டுகிறது. இயேசு துன்பக் கிண்ணத்தையும், நம் தந்தையாகிய இறைவனின் திருவுளப் பணியையும் ஏற்றுக்கொண்டதால், அவர் பட்ட மகத்தானப் பாடுகள் நமக்குக் காட்டப்பட்டது. இயேசு உண்மையிலே பாதிக்கப்பட்டதையும் உண்மையான மனிதத் தருணங்களை நம்மால் காண முடிந்தது. ஆனாலும், அவர் நம்பிக்கையோடும் கீழ்ப்படிதலோடும் சிலுவையைச் சுமந்து சென்றார்.

இயேசுவின் இவ்வுலகப் பணி நிறைவுற்றது. இவ்வளவு பெரிய தியாகத்திற்கான பதில் நம் கைகளில் உள்ளது. கிறிஸ்து நம் மீது கொண்ட அன்பின் நிமித்தம் துன்பப்பட்ட கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியை நாம் பின்பற்றுவோமா? நம் சொந்த வாழ்வில் நாம் போராடும் போதும், கெத்செமனியின் இருளிலும் நிச்சயமற்ற நிலையிலும் அவருடன் சேர்ந்து விழித்திருக்க முடியுமா? உயிர்ப்பின் மாட்சி நமக்காகக் காத்திருக்கிறது என்பதை நினைவூட்டும் போது, நாம் தாழ்வுற்றத் தருணங்களிலும் நமது நம்பிக்கையை நம்மால் காத்துக்கொள்ள முடியுமா? சிந்திப்போம், செபிப்போம், செயல்படுவோம்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

இந்தப் பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுக்கள் பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பிற்பகுதி அன்பியங்கள், ஆலயப் பணிக்குழுக்கள், குடும்பங்கள் என்றக் குறிப்பிட்டச் சூழலுக்கேற்பக் குழுப் பகிர்வுகளைத் தூண்ட உதவும். அனைவரும் இக்கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பதிலளிக்கத் தகுந்த நேரத்தை அனுமதிக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவில் இருந்தால் பகிரவும்.
உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதி எது?
உங்கள் உள்ளத்தைத் தூண்டியது எது? அதை சற்று சிந்தியுங்கள்.

- நாம் எத்தகையத் தருணத்திலும் மகிமைக்காக வாழக் கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ளும்படி இயேசுவின் வெற்றிகரமான எருசலேம் நுழைவு சுட்டிக் காட்டுகிறது. நீங்கள் மற்றவரோடு அனுபவித்த நல்ல தருணம், இப்போது மோசமாகிவிட்டதால் அவர்கள் மீதான நம்பிக்கையை நீங்கள் இழந்துவிட்டீர்களா?
- உண்மையான நட்பு நல்ல தருணங்களாலும், நல்ல உறவினாலும் உருவாக்கப் படுகிறதா அல்லது தவறான புரிதல்கள், மன்னிப்பு, நெருங்கிச் செல்ல விரும்பும் சோதனைகள் வழியாக மூலம் உருவாக்கப்படுகிறதா?

சிந்திப்போம்:

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- ஒற்றுமையின்மை, சண்டை சச்சரவுகள், கருத்து வேறுபாடுகள் போன்ற காரணத்தால் உறுப்பினர்கள் உங்கள் சமூகத்தை விட்டு சென்று விட்டார்களா?
- நாம் ஒரே சமூகமாக இயேசுவைப் போல மனத்தாழ்ச்சியுடன் இருக்க முடியுமா? மேலும், சவால்களுக்கும் வேறுபாடுகளுக்கும் மத்தியில் நாம் ஒற்றுமையாக இருக்க முடியுமா?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- நம் சொந்த சிந்தனைக்கும் செயல்களுக்கும் நாம் இறக்க வேண்டும் என்பதை இன்றைய வாசகங்கள் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றனவா?
- ஒரு பணிக்குழுவாக, வெளிநடப்பு அச்சுறுத்தல்கள் இருந்தபோதிலும், சவால்களுக்கும் வேறுபாடுகளுக்கும் மத்தியில் நாம் இயேசுவைப் போல மனத்தாழ்ச்சியுடன் ஒற்றுமையாக இருக்க எத்தகைய முயற்சிகளை எடுக்கலாம்?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
நீங்கள் வாசிக்கக் கேட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.

- ஒருவர் தன் குடும்பத்திற்கு ஏதாவது செய்யத் தவறினால், அது மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினருக்குத் துன்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். குடும்பத்தில் வரும் துன்பங்களும் தவறான புரிதல்களும் நாம் ஒருவரையொருவர் ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளவும், நற்செய்தியின் வாழ்க்கை முறைக்கும் நம்மைக் கொண்டு செல்கிறதா?
- நமது ஒற்றுமைக்கு சவால்கள் நிறைந்த, வீழ்ந்து மீட்கப்பட்ட இந்த உலகில், நாம் ஒன்றாகப் பயணிக்கும் போது, ஒரே குடும்பமாக, பணிவையும் திறந்த மனப்பான்மையையும் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்வது?

நம் வாழ்விற்காக:

உறுதியான செயல்களால் பதிலளிக்க இறைவார்த்தை எவ்வாறு நம்மைக் குழுவாகவோ அல்லது தனித்தனியாகவோ அழைக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

இயேசு நம்மை ஆழமாக அன்பு செய்ததால் இவ்வுலகிற்காகவும் நமக்காகவும் மிகவும் துன்பப்பட்டார். நாம் துன்பப்பட வேண்டியிருக்கும் போது, நாம் இதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். துன்பம் என்பது நம்மில் எவருக்கும் இறைவனின் திட்டம் அல்ல.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்.

உங்களுக்கு ஒளியும், எதிர்நோக்கும், நம்பிக்கையும் அளித்த இறைவார்த்தையால், துன்பங்கள், நிராகரிப்புகள், அவமானங்கள் போன்றவற்றை உங்களால் எவ்வாறு சமாளிக்க முடிந்தது என்பதைப் பற்றி உங்கள் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்.

நீங்கள் சிந்தித்து அறிந்து, இறைவார்த்தையை மையமாகக் கொண்டு உங்கள் வாழ்வை எப்படி வாழ்ந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி எழுதியப் புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டிய ஒருவருக்கு, வரும் உயிர்ப்பு ஞாயிறு அன்று கொடுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

நிறைவு செபத்தை அனைவரும் இணைந்து சொல்லி இந்த அமர்வை முடிக்கவும். பங்கேற்ற அனைவருக்காகவும் சமூகத்திற்காகவும் செபியுங்கள்.

எங்கள் கடவுளும் படைப்பாளருமான ஆண்டவரே, உமது அன்பினால் என்றென்றுமுள்ள வார்த்தையான இயேசு கிறிஸ்து எங்களுக்கு அளித்தீர். இறைவா, இந்தச் சிந்தனை நேரத்திற்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். எங்களுக்காக மரித்த உமது ஒரே மகனின் துன்பத்தையும் அன்பையும் எங்கள் இதயங்களில் சுமக்க நினைவூட்டியருளும். இன்று எங்களுக்குள் நீர் தூண்டிய எண்ணங்கள் இனி நாங்கள் வாழும் விதத்தில் வெளிப்பட அருள் புரியும். கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவதற்கான உமது அன்பான அழைப்பு, இறைவார்த்தை வழியாக எங்கள் இதயத்தின் கடினத்தையும் மீறி கேட்பதாக. புனிதமான இத்தவக்காலத்தின் நிறைவை நாங்கள் நெருங்குகையில், இறைவார்த்தைகள் எங்கள் ஆன்மாவினுள் ஊடுருவுவதாக. நீர் எங்கள் நம்பிக்கையைப் புதுப்பிக்கும்போது, மீண்டும் உம்மை எங்கள் வாழ்வின் மையத்தில் வைக்க உமது அருளைத் தாரும். உமது திருமகனைப் போல நாங்களும் அன்பு செய்து வாழ வரமருளும். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

தவக்காலம் என்பது உயிர்ப்புப் பெருவிழாவுக்குத் தயாராகும் வகையில் செபம், தபம், நோன்பு, தானம் உள்ளடக்கிய, வசந்தம் எனப் பொருள்படும் நாற்பது நாள் வழிபாட்டுக் காலம். 'நாற்பது' என்ற எண் முதலில் நைசியாவின் நம்பிக்கை அறிக்கையில் (கிபி 325) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது இயேசு தன் பொதுப்பணிக்கு முன் பாலை நிலத்திலிருந்த உண்ணா நோன்பைக் குறிப்பதாக இருக்கலாம். தவக்காலம் திருநீற்றுப் புதன் அன்று தொடங்கி, புனித சனிக்கிழமையின் திருப்பலியின் போது, 'விண்ணகத் தூதரணிகள் மகிழ்வதாக' என்ற பிரகடனத்துடன் அதிகாரப்பூர்வமாக முடிவடைகிறது. தவக்காலம் என்பது, தம் மக்களை இருளிலிருந்து ஒளிக்குக் கொண்டு வருவதற்கான இறைவனின் மீட்புத் திட்டத்தைப் பற்றியும், மனமாற்றத்திற்கும் தூய்மையாவதற்கும் அவர் விடும் அழைப்புக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறோம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க நாம் எடுக்கும் ஒரு பயணமாகவும் சித்தரிக்கப்படுகிறது.

இந்த ஆண்டுத் தவக்காலத்திற்காக நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?

பெரும்பாலான கத்தோலிக்கர்கள் விருப்பமான உணவையோ, பொழுதுபோக்கையோ கைவிடுவதாகக் கூறுவார்கள். தவக்காலத்துக்காக எதையாவது விட்டுக்கொடுப்பது மிகவும் சிறந்தது, அது நம் சுய ஒழுக்கத்தை வளர்க்க நமது விருப்பத்தைத் தூண்டி விடுகிறது. இது தவத்தின் ஒரு வடிவமாகும், மேலும் இது ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கிறது. வித்தியாசமாக இந்த ஆண்டு, உங்கள் நம்பிக்கையின் ஞானத்தை அதிகரிக்க, உங்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கையை வலுப்படுத்த, வீட்டில், வேலையில், ஆலயத்தில், சமூகத்தில் இரக்கச் செயல்களைச் செய்வதற்கான சாத்தியக் கூறுகளைப் பற்றிச் சற்றுச் சிந்தியுங்கள்.

தவக்காலச் செபமும் பக்தி முயற்சிகளும்

- தினமும் காலையில் சிறு செபத்துடன் தொடங்குங்கள்: 'ஆண்டவரே, நான் இந்த நாளை உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன். மேலும் நான் நினைப்பது, செய்வது, சொல்வது போன்ற அனைத்தையும் நான் உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன். '
- தினசரித் திருப்பலியில் கலந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- செபமாலை செபிக்கும் போது துயர் நிறை மறைபொருளைத் தியானியுங்கள்.
- வீட்டிலோ ஆலயத்திலோ சிலுவைப்பாதையின் நிலைகளைத் தியானியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் 10 நிமிடங்களாவது விவிலயத்தை வாசியுங்கள்.
- மன வருத்தத் திருப்பாடல்களை (6, 32, 38, 51, 102, 130 & 143) சொல்லுங்கள்.
- திவ்விய நற்கருணை முன் அமைதியான செபத்தில் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வாரமும் ஓரிரு நாள்கள் கூடுதலாக இறைச்சியைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்களது ஆன்மீக எண்ணங்கள், சிறப்புக் கருத்துகள், நீங்கள் செபிக்க விரும்பும் நபர்கள், அர்ப்பணிக்க விரும்பும் துன்பங்கள், ஏமாற்றங்கள், தவக்காலத் திட்ட முன்னேற்றங்கள் போன்றவற்றை தவக்காலக் கையேட்டில் குறிப்பிடுங்கள்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

பிறருக்கு இயேசுவைப் பரிசளித்தல்

இயேசுவில் நம்பிக்கை கொள்வதென்றால், நாம் அவரை நம்மோடு மட்டும் வைத்துக் கொள்ளாமல், இயேசுவின் நற்குணத்தை அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறரிடம் அன்பு காட்டுவதால் இயேசுவைப் போல் நீங்களும் அன்பு செய்கிறீர்கள் என அவர்களிடம் கூறலாம். இதன் வழியாக கடவுள் அன்பானவர் எனப் பிறரும் அறிந்து கொள்வார்கள்.

கடவுளின் அன்பு மிகவும் தேவைப்படும் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள். *(குறிப்பு: அது தனிமையை உணரும் ஒருவராகவும் இருக்கலாம் அல்லது நோயுற்ற ஒருவராகவும் இருக்கலாம்)*. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வகையில் ஒரு சிலுவையை உருவாக்கி, அதை அவருக்குப் பரிசளியுங்கள். தவக்காலச் சிலுவையை உருவாக்கும் போது கீழுள்ள செப அமர்வைப் பயன்படுத்திக் குடும்பமாகவோ குழுவாகவோ செய்யலாம்.

தவக்காலச் சிலுவை தயாரித்தல்

தேவையானவை:

- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு அட்டை
- வண்ணக் களிமண்
- பல் குத்தும் குச்சி
- தாள் இணைப்பான்
- பெரிய மெழுகுவர்த்தி

செய்முறை:

- ஒரு மேசையின் மீது அட்டைகளையும், வண்ணக் களிமண்ணையும், பல் குத்தும் குச்சிகளையும், தாள் இணைப்பான்களையும் வைக்கவும்.
- மேசையின் நடுவில் மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வைத்து, செபிக்க அனைவரையும் ஒன்று சேருங்கள்.
- ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு சிலுவையை உருவாக்க வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செப அமர்வைப் பயன்படுத்தி தங்கள் சொந்த விருப்பப்படி தங்களது சிலுவையை உருவாக்கலாம். தேவைப்பட்டால் மற்றவர்களது உதவியை நாடலாம்.
- செப நிலையில் வேலை செய்வதற்கு ஏற்ற மென்மையான இசையைப் பின்னணியில் ஒலிக்கச் செய்யலாம்.
- சிலுவையை உருவாக்கக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- இந்த அமர்வின் முடிவில், நீங்கள் செய்த இயேசுவின் உருவத்தை அட்டைச் சிலுவையில் ஊசிகளைப் பயன்படுத்திப் பொருத்துங்கள்.
- இறுதி செபத்தைச் சொல்லி அமர்வை நிறைவு செய்யவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

செப அமர்வு

அனைவரும் அமைதியடையும் வரை தகுந்ததொருப் பாடலைப் பாடுங்கள்.
மெழுகுவர்த்தியை ஏற்ற ஒருவரை அழைக்கவும்.
பின்னர், தலைவர் கீழுள்ள செபத்துடன் தொடங்குகிறார்:

தலைவர்:
நம் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவில் நம் உள்ளங்களை மையப்படுத்தி, அவரை நம் அமைதியான உள்ளத்தினுள் நுழைய அனுமதிப்போம். இதுவே நீங்கள் இயேசுவை சந்திக்கும் உங்கள் உள்ளார்ந்த இடம். உங்களது சிலுவையைத் தயாரிக்கும் முன் உங்கள் உள்ளத்திலிருக்கும் அவரோடு பேசுங்கள். அவர் உங்களை எவ்வளவு அன்பு செய்கிறார் என்று சிந்தியுங்கள். 'இறைவன் தம் ஒரே பேறான மகனை அளிக்கும் அளவுக்கு உலகின் மீது அன்பு கூர்ந்தார்' என்பதை நினைவில் நிறுத்துங்கள். உங்கள் அழகிய சிலுவையை உருவாக்கும் போது இயேசுவின் அன்புக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். உங்களை வழிநடத்தத் தூய ஆவியாரிடம் மன்றாடுங்கள். உங்களது படைப்பைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!

சிறிது இடைவெளிக்குப் பின்

இப்போது நாம் இயேசுவின் உருவத்தை உருவாக்கத் தொடங்குவோம். நீங்கள் செய்வது அழகாகவே இருக்கும், ஏனென்றால் நண்பர்களான நீங்களும் இயேசுவும் சந்தித்த அந்த உள்ளார்ந்த இதயத்திலிருந்து அது உருவாகிறது. இது உங்களுக்கும் இயேசுவுக்கும் இடையிலான ஒரு தனித்துவமானத் தரத்தைக் கொண்டிருக்கும். அது உங்களை இயேசுவோடு இன்னும் நெருக்கமான உறவிற்கு அழைத்துச் செல்லும். உங்களது சிலுவையைப் போல வேறொன்று யாரிடமும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அனைவரும் கவனம் செலுத்தும் வகையில் அமைதியாக வேலை செய்யுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், எப்படி செய்கிறீர்கள் என்பதில் பயபக்தியுடன் இருங்கள்.

அனைவரும் சிலுவை செய்தப் பின், கீழுள்ள செபத்துடன் அமர்வை முடிக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

இறுதி செபம்:
செபத்தை சொல்ல ஒவ்வொருவரையும் அழைக்கவும்.
அனைவரும் பதிலுரையை இணைந்து சொல்ல வேண்டும்.

பதிலுரை: அதனால் நாங்கள் உம்மோடு ஒன்றாக நடக்க அருள்புரியும்.

செபம்:
1. இயேசுவே, ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்யவும், பகிர்ந்து கொள்ளவும் எங்களுக்கு நீர் உதவியருளும்.
2. இயேசுவே, நோயுற்றோரையும், தனிமையில் வாடுவோரையும், ஏழை எளியோரையும் பராமரிக்க எங்களுக்கு நீர் உதவியருளும்.
3. இயேசுவே, பிறரை மன்னிக்கவும், பிறரிடம் மன்னிப்பு கேட்கவும் எங்களுக்கு நீர் உதவியருளும்.
4. இயேசுவே, அந்நியர் மீது இரக்கம் காட்ட எங்களுக்கு நீர் உதவியருளும்.
5. இயேசுவே, சிலுவையை பெறவிருக்கும் *(நபரின் பெயர்)*க்காக நாங்கள் சிறப்பாக மன்றாடுகிறோம். உமது திருவுளப்படி *(நபருக்குரிய விண்ணப்பத்தையும் கூறி)* இவை அனைத்தும் நிறைவேற நீர் உதவியருளும்.

(அமர்விலுள்ள அனைவரும் செபிக்கும் வரை இது தொடர வேண்டும்.
ஒவ்வொருவரும் இந்த செபத்தைச் சொல்ல வேண்டும்)

தலைவர்:
எங்களை அன்பு செய்து பராமரிக்கும் இறைவா, இந்த செப வேளையில் நீர் எங்களோடு இருந்தமைக்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். இந்தத் தவக்காலத்தையும், எங்கள் வாழ்வின் எல்லா நாள்களையும் நினைவு கூர்ந்து, பிறருக்காக நாங்கள் வாழும் போது உம்மைப் பற்றிச் சிந்திக்க உதவியருளும். எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம், ஆமென்.

தகுந்ததொரு பாடலுடன் அமர்வை நிறைவு செய்யவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

குடும்பச் சிலுவைப்பாதை

இந்தக் குடும்பச் சிலுவைப்பாதை ஒரு எளிய இனிய அமைதியான செப நேரமாகவோ, ஒவ்வொரு நிலையையும் தியானிக்க நல்லதொரு வாய்ப்பாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் இதைத் தொடங்கும் முன் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில குறிப்புகள்:

- இந்தக் குடும்பச் சிலுவைப்பாதையைச் செபிக்க உங்கள் பங்கிலுள்ள நிலைகளையோ, வேறு தகுந்த ஓவியங்களையோ, படங்களையோ (ஒவ்வொரு வாரமும் வித்தியாசமான ஒன்றை) பயன்படுத்தலாம். வழிபாட்டுக் கலை மூலமாக உங்கள் குடும்பம் கடவுளை அனுபவிக்க இது நல்லதொரு வாய்ப்பு.
- இந்தக் குடும்பச் சிலுவைப்பாதை ஒரு செபம் என உங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் நினைவூட்டுங்கள். இயேசுவின் பாடுகள், இறப்பு, உயர்ப்பு ஆகியவற்றின் மறைபொருளை ஆழமாகப் புரிய இது மிகவும் உதவும்.
- நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் அனைத்து நிலைகளையோ, சிலவற்றையோ அல்லது ஒன்றை மட்டுமோ தியானிக்கத் தீர்மானிக்கலாம்.
- நீங்கள் ஒரு நிலையைத் தொடங்கும் போது அதற்குரிய படத்தை சில நிமிடங்கள் உற்று நோக்குங்கள். பின்னர், அந்த நிலையின் பொருள், அது எவ்வாறு உங்கள் மனதைத் தொட்டது, இங்கு இயேசு உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறார், இதிலுள்ள மக்களுடன் உங்களைத் தொடர்பு படுத்த முடியுமா, நீங்கள் இதற்காக நன்றி செலுத்த முடியுமா என்பதைப் பற்றியும் சற்றுச் சிந்தித்துச் செபியுங்கள்.

தேவையானவை:

- எல்லா நிலைகளுக்குரிய படங்கள்
- முதல் 12 நிலைகளுக்கு மெழுகுவர்த்திகள்
- மெழுகுவர்த்தி அணைப்பான், தீப்பெட்டி
- இருட்டு அறை ~ செபத்தைப் படிக்க ஏதாவது விளக்கு

தொடக்கச் செபம்:

ஆண்டவராகிய இயேசுவே, நீர் எங்களை அதிகமாக அன்பு செய்வதால், எங்களைப் புனிதமாக்க உம்மையே சிலுவையில் முழுமையாக ஒப்புக்கொடுத்தீர். எங்கள் விண்ணகத் தந்தை முழுமையாய் இருப்பது போல நாங்களும் முழுமையாய் இருக்க விரும்புகிறோம். இந்தச் சிலுவைப்பாதையைத் தியானிக்கும் எங்களைப் புனிதமாக்கியருளும். நாங்கள் ஒரே குடும்பமாக விசுவாசத்துடன் ஒன்றித்து நடக்க உதவியருளும். ஆமென்.

முதல் 12 நிலைகளுக்கான மெழுகுவர்த்திகளுக்கு ஒளியூட்டவும்.

ஒவ்வொரு நிலையைத் தொடங்கும் முன்:

முத: திவ்விய இயேசுவே உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம்.
எல்: ஏனென்றால் உமது பாரமான திருச்சிலுவையால் உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்.

ஒவ்வொரு நிலைக்குப் பின் கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ் சொல்ல வேண்டும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

முதலாம் நிலை:

இயேசு சாவுக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

தீர்ப்புக்காகப் பிலாத்துவின் முன் இயேசு, தலைமைக் குருக்களாலும் மூப்பராலும் நிறுத்தப்பட்டுள்ளார். அவர் நிரபராதி என்றாலும் அவருக்குத் துணை நிற்க யாருமில்லை. எவ்விதப் பிரச்சனைகளையும் விரும்பாத பிலாத்து தன்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியாதக் காரணத்தால் இயேசுவை சிலுவைச் சாவுக்குக் கையளிக்கிறான்.

இயேசுவைப் பார்:

உங்களைப் பற்றி யாராவது தவறாகப் புண்படும்படிப் பேசியதுண்டா? உங்களைப் பற்றி யாராவது அபாண்டமாகப் பொய் சொல்லியதுண்டா? அப்படி யாராவது செய்திருந்தால், அந்த நேரத்தில் உங்கள் உள்ளம் எப்படி இருந்ததென உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் மிகவும் பயந்திருக்கலாம், காயப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது கோபப்பட்டிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட இதயத்தை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள். மேலும், நம் தந்தையாகிய இறைவன் என்றும் நம்மோடு இருப்பதை நமக்கு நினைவூட்டும்படி இயேசுவிடம் சொல்லுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
முதல் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

இரண்டாம் நிலை:

இயேசு சிலுவை சுமந்து செல்கிறார்

படைவீரர்கள் இயேசுவைச் சாட்டையால் அடித்து, துன்புறுத்தி, காறித் துப்பி ஏளனம் செய்த பின், அவர் மேல் பாரமான சிலுவையைச் சுமத்தி, நகருக்கு வெளியிலிருக்கும் கல்வாரியின் கொல்கொதா மலை நோக்கி நடத்திச் சென்றனர்.

இயேசுவைப் பார்:

நீங்கள் எப்போதாவது கடினமான செயலைகளைச் செய்ததுண்டா? உங்களை யாராவது எப்போதாவது, குறிப்பாக நீங்கள் நோயுற்ற போது, சரியாக நடத்தவில்லையா? சில வேளைகளில் நாம் விரும்புவது போல நம்மைச் சிலர் நடத்துவதில்லை. அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் உங்கள் இதயத்தை உற்று நோக்குங்கள். உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
இரண்டாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

மூன்றாம் நிலை:

இயேசு முதல் முறை கீழே விழுகிறார்

சிலுவையின் பாரச் சுமையால் வலுவிழந்த இயேசு முதல் முறை கீழே விழுகிறார். சிலுவை அவர் தோள்களை அழுத்த, சாலையின் கற்கள் அவரது கால்களை காயப் படுத்துகின்றன. மக்கள் கூட்டம் கூச்சலிட்டு அவரைத் தள்ள, படைவீரர்கள் அவரை வேகமாக முன்னோக்கி நகர்த்துகின்றனர். இயேசு மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறார்!

இயேசுவைப் பார்:

விழுந்தால் வலிக்கத்தானே செய்யும். மக்கள் தவறு செய்வது விழுவதற்குச் சமம். அந்த நேரத்தில் நம் இதயமும் அந்த வலியை உணர்கிறது. நீங்கள் எப்போதாவது விழுந்ததுண்டா? அப்போது உங்கள் இதயம் வலித்ததுண்டா? அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
மூன்றாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

நான்காம் நிலை:

இயேசு தன் தாயை சந்திக்கிறார்

கோபமான கூட்டத்தின் நடுவில், அவர் அங்கு இருக்கிறார். இயேசு தன் தாயைப் பார்க்கிறார். தாயும் சேயும் அவரவர் வலியை உணர்ந்து கொண்டனர். அந்த வலியைப் போக்க அவர்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆனால் இருவரும் தங்களைத்தானே ஆறுதல் படுத்திக்கொள்கின்றனர்.

இயேசுவைப் பார்:

நீங்கள் வருந்தி அழுத நேரத்தை நினைவு கூறுங்கள். அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
நான்காம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

ஐந்தாம் நிலை:

இயேசுவின் சிலுவையை சுமக்க சீரேனே ஊர் சீமோன் உதவுகிறார்

கல்வாரிக்குச் செல்லும் வழியில், இயேசுவின் சிலுவையைச் சுமக்கப் படைவீரர்கள் ஒருவனை இழுத்து வந்தனர். அவர் சீரேனே ஊரைச் சார்ந்த சீமோன். அவர் எருசலேமுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தார். பின் இருவரும் சேர்ந்து சிலுவையைச் சுமந்தபடி வெகுதூரம் நடந்து சென்றனர்.

இயேசுவைப் பார்:

பல காரணங்களுக்காக, உதவி செய்வதென்றால் நமக்குக் கடினமாகத்தான் இருக்கும். அந்த நேரம் நாம் ஏதையாவது விரும்பிச் செய்து கொண்டிருக்கலாம், அல்லது அந்த நபருக்கு உதவி செய்ய விரும்பம் இல்லாமல் இருக்கலாம். உங்களின் உதவி நாடி வந்தவருக்கு உதவி செய்யமால் இருந்த நேரத்தை சற்று எண்ணிப் பாருங்கள். அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். ‘உன் உதவிக்காக நன்றி’ என்று இயேசு கூறுவது உங்கள் காதுகளில் ஒலிக்கலாம். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
ஐந்தாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

ஆறாம் நிலை:

இயேசுவின் முகத்தை வெரோனிக்கா துடைக்கிறார்

வெப்ப மிகுதியால் இயேசு சோர்வுற்றுத் தளர, அவரது முகத்தில் வியர்வையும் இரத்தக் கறையும் தூசியும் படர்ந்துள்ளது. அவர்மீது இரக்கம் கொண்ட வெரோனிக்கா என்ற பெண் ஒருத்தி கூட்டத்திலிருந்து வந்து அவரது முகத்தை ஒரு துணியால் துடைக்கிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

சில வேளைகளில் நீங்கள் செய்த உதவி உங்களுக்குச் சிறிதாகத் தோன்றலாம். தாகத்தில் உள்ளவருக்கு தண்ணீர் கொடுத்தது, வயதானோருக்கு பை சுமந்தது, வருத்தத்தில் உள்ள ஒருவரைப் பார்த்து ஆறுதல் சொன்னது. நீங்கள் உதவி செய்த போது இருந்த உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். அவர் தன் முகத்தை உங்கள் இதயத்தில் பரிசாகப் பதித்திருப்பதைப் பாருங்கள். இப்போது உங்கள் இதயம் எவ்வளவு அழகாக உள்ளது!

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
ஆறாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

ஏழாம் நிலை:

இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

இரண்டாவது முறையாக இயேசு கீழே விழுகிறார். சிலுவையின் பாரம் அதிகரிக்கிறது. கூட்டத்திலிருந்தும் படைவீரர்களிடமிருந்தும் வரும் கூச்சல் அவரது நிலையை மோசமாக்குகிறது. எழுந்திருக்கக் கடினமாக இருந்தாலும் இயேசு எழுந்து செல்கிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

ஏதாவது செயல் உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்ததுண்டா? ஏதாவது செயலை மீண்டும் மீண்டும் சோதப்பியதுண்டா? எவ்வளவு முயற்சி செய்தும் அச்செயலில் முன்னேற்றம் ஏதுவும் காண முடியவில்லையா? அப்போது உங்கள் இதயத்தின் நிலை என்ன? அந்த நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். இரண்டாம் முறை விழுந்தபோது இயேசுவின் நிலையும் இப்படித்தான் இருந்திருக்கும். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். உங்கள் இதயத்தின் நிலையை அவர் அறிவார்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
ஏழாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

எட்டாம் நிலை:

இயேசு எருசலேம் மகளிரைச் சந்திக்கிறார்

பலர் இயேசுவைப் பின்பற்றி வந்தார்கள். அவர்களுள் சில பெண்கள் மாரடித்துக் கொண்டும், அவருக்காக அழுது கொண்டும் இருந்தனர். அவர் அவர்களைப் பார்த்து ‘எருசலேம் மகளிரே, எனக்காக அழ வேண்டாம். உங்களுக்காகவும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்காகவும் அழுங்கள்’ என்று ஆறுதல்படுத்தி, மற்றவர்களையும், குறிப்பாக தங்கள் பிள்ளைகளையும் கவனித்துக் கொள்ளும்படிச் சொல்கிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

பல வேளைகளில் நாம் நம்மைப் பற்றியும், நம் பிரச்சனைகள் பற்றியும் அழுது புலம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். பிறரைப் பற்றியும் பிறரது பிரச்சனைகள் பற்றியும் நாம் கவலைப் படுவதில்லை. நீங்கள் உங்களைப் பற்றி மட்டுமே நினைக்கும் போது உங்கள் இதயத்தின் நிலை என்ன? அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள். பிறரைப் பற்றி மட்டுமே நினைக்கும் இதயம். அதுவே இயேசுவின் இதயம்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
எட்டாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

ஒன்பதாம் நிலை:
இயேசு மூன்றாம் முறை கீழே விழுகிறார்

பயணம் மிக நீண்டதாகவும் கடினமானதாகவும் தெரிகிறது. மறுபடியும், மூன்றாம் முறையாக, இயேசு தரையில் விழுகிறார். எனினும், மிகுந்த தைரியத்தோடும் சகிப்புத் தன்மையோடும் இயேசு கல்வாரி நோக்கிச் செல்கிறார். நம்மீது அவர் வைத்திருக்கும் அன்பு அந்த வேதனைகளை எல்லாம் தாங்கிக் கொள்கிறது.

இயேசுவைப் பார்:

கடினமாக இருந்தாலும் இயேசு மீண்டும் எழுந்தார். உண்மையில் நாம் ஒரு செயலைச் சிறப்புடன் செய்யப் பல முறை முயன்றும், வெற்றி பெற முடியாமல் போகும்போது நாம் மனந்தளர்ந்து விடுகிறோம். சில நேரங்களில் மற்றவரின் கோபத்துக்கோ நகைப்புக்கோ ஏளனத்துக்கோ பயந்து நாம் செய்யும் செயலைக் கைவிட்டுவிடுகிறோம். இவ்வாறு பிறரின் கோபத்துக்கோ நகைப்புக்கோ ஏளனத்துக்கோ பயந்து எதையாவது செய்யாமல் மனந்தளரந்து போனதுண்டா? அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் நடப்பதைக் இயேசு பார்க்கும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, இயேசுவின் உதவிக்காக அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
ஒன்பதாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

பத்தாம் நிலை:
இயேசுவின் ஆடைகளைக் களைகிறார்கள்

படைவீரர்கள் இயேசுவின் ஆடைகளை நான்கு பாகங்களாகத் தங்களுக்குள் பிரித்துக் கொள்கிறார்கள். பின் அவரது அங்கியை எடுத்து, அது கீழிருந்து மேலாகத் தையலின்றி ஒரே துண்டாக இருந்ததால் ஒருவரையொருவர் நோக்கி, 'அதைக் கிழிக்க வேண்டாம். அது யாருக்கு என்று பார்க்கச் சீட்டுப் போடுவோம்' என்றனர். தன் உடலை மறைக்க ஒரு சிறு துணியுடன் இயேசு கூட்டத்தின் முன் நிற்கிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

உங்களுக்குப் பிடித்தழுதப் பிறருக்குக் கொடுக்கக் கடினமாக உள்ளதா? சில நேரங்களில் எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கே வைத்துக் கொள்வீர்களா? உங்களுக்கு சொந்தமான ஒன்று, மற்றவருக்கு இடையே பிரச்சனையை உண்டாக்க நீங்கள் அனுமதிப்பீர்களா? இது போன்ற பிரச்சனைகள் வந்த வேளைகளை நினைவு கூறுங்கள். அப்போதுள்ள உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். பின், உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
பத்தாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

பதினோறாம் நிலை:
இயேசுவைச் சிலுவையில் அறைகிறார்கள்

இயேசுவை அவர்கள் சிலுவையில் அறைந்தபோது காலை ஒன்பது மணி. 'யூதரின் அரசன்' என்ற குற்றப்பத்திரிக்கை சிலுவையின் மேலிருந்தது. அவருடன் இரு கள்வர்களை, ஒருவன் வலப்பக்கமும் மற்றவன் இடப்பக்கமுமாக சிலுவையில் அறைந்தார்கள். பலர் அவரைக் கடந்து சென்றனர். சிலர் அவரைப் பரிகசித்து ஏளனம் செய்தனர். படைவீரர்கள் அவரைச் சிலுவையில் ஆணியால் அறைந்தபோது அவர் எவ்வளவு கொடிய வேதனையை அனுபவித்திருப்பார்! ஆயினும் தம்மைத் துன்புறுத்தியவர்களை மன்னிக்கும்படி கடவுளிடம் அவர்களுக்காக வேண்டுகிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

உங்களை ஒருவர் வார்த்தையாலோ செயலாலோ துன்புறுத்தியதுண்டா? அவர்களை மன்னிக்க உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்ததா? மன்னிப்பது கடினம் என இயேசுவுக்கு நன்றாகவேத் தெரியும். எனவே, நீங்கள் மன்றாடினால் அவர் உங்கள் மனதை மாற்றி அவர்களை மன்னிக்கக் கற்றுத் தருவார். இயேசு வழியாக நீங்கள் இப்படிச் செய்த பின் உங்கள் இதயம் எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும் என சற்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
பதினோறாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.

பன்னிரெண்டாம் நிலை:
இயேசு சிலுவையில் உயிர் விடுகிறார்

இப்போது மதியம். பகல் மூன்று மணி வரை சூரியன் மறைய, இருள் பூமி முழுவதையும் சூழ்ந்து கொண்டது. கோவிலின் திரை இரண்டாகக் கிழிந்தது. அப்பொழுது, இயேசு: 'தந்தையே, உம் கையில் என் ஆவியை ஒப்படைக்கிறேன்' என்று பலத்த குரல் எழுப்பி தன் ஆவியைத் தந்தையிடம் கையளிக்கிறார்.

சிறிது நேரம் மௌனமாக செபிக்கவும்.

இயேசுவைப் பார்:

நீங்கள் எதையாவது சிறப்பாகச் செய்ய நினைத்து, இன்னும் சிறிது முயன்றிருந்தால் நீங்கள் விரும்பிய மாற்றத்தை செய்திருக்கலாம் என நினைத்ததுண்டா? ஒரு செயலைச் செய்ய உங்களது கடின முயற்சி இல்லாததால் ஏதேனும் தவறு ஏற்பட்டதுண்டா? அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். இயேசு உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். பின் நீங்கள் தயாராக இருக்கும் போது, உங்கள் இதயத்தை இயேசுவின் இதயத்தைப் போலாக்க உதவி செய்யயும்படி அவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.
பன்னிரெண்டாம் நிலையின் மெழுகுவர்த்தியை அணைக்கவும்.
இப்போது அறை இருட்டாக உள்ளது (செபிக்க உதவும் விளக்கு தவிர)

பதிமூன்றாம் நிலை:

இயேசுவின் உடலைச் சிலுவையிலிருந்து இறக்குகிறார்கள்

அரிமத்தியாவின் யோசேப்பு இயேசுவின் உடலை எடுத்து அடக்கம் செய்ய பிலாத்துவிடம் அனுமதி கேட்கிறார். பிலாத்து அவருக்கு அனுமதி கொடுக்க, அவர் சிலுவையிலிருந்து அவரது உடலை இறக்குகிறார். அன்னை மரியா உயிரற்ற தன் மகன் இயேசுவின் உடலைத் தன் மடியில் வைத்து, 'உன் ஆன்மாவை ஒரு வாள் ஊடுருவும்' என்ற சீமோனின் வார்த்தைகளை எண்ணிப் பார்க்கிறார்.

இயேசுவைப் பார்:

நீங்கள் அன்பு செய்த ஒருவர் இறந்ததுண்டா? அவரைப் பற்றி நினைக்கையில் உங்கள் இதயம் எப்படி இருக்கும்? உங்கள் இதயத்தை இயேசுவிடம் காட்டி, இறந்தவரைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணங்களை இயேசுவிடம் பகிருங்கள். உங்கள் இதயத்தை இயேசு நன்கு அறிந்திருக்கிறார். உங்கள் இதயத்தை இயேசுவிடம் காட்டும் போது அவர் உங்களை அன்பு செய்வதை உணருங்கள். உங்கள் இதயத்தை அவருடைய இதயத்தைப் போலக்கா அவரால் மட்டுமே உதவ முடியும்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.

பதிநான்காம் நிலை:

இயேசுவைக் கல்லறையில் அடக்கம் செய்கிறார்கள்

யோசப்பும் நிக்கோதேமுவும் இயேசுவின் உடலை யூத முறைப்படிச் சுத்தமாகக் கழுவி, நறுமணத் தைலம் பூசி, புதுத் துணியால் போர்த்தி, கல்லறையில் அடக்கம் செய்தனர். பின்னர், யாரும் கல்லறையினுள் நுழையாதபடி அதன் வாயிலில் அவர்கள் ஒரு பெரிய கல் ஒன்றை வைத்தனர்.

இயேசுவைப் பார்:

நீங்கள் யாருக்காவது மிக வருத்தத்துடன் பிரியாவிடை கொடுத்துண்டா? அது நெடுநாள் பிரிவாகவோ சிறிய பிரிவாகவோ இருக்கலாம். ஒருவேளை அது உங்கள் பிரியமானவரின் இறப்பாகக் கூட இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் உங்கள் இதயத்தின் நிலையை இயேசுவிடம் காட்டுங்கள். இயேசு உங்களை அன்பு செய்வதையும், அவர் உங்களோடு இருப்பதையும், துயரமான உங்கள் இதயத்தினுள் அவர் இருப்பதையும் உருவகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

கர்த்தர் கற்பித்த செபம், மங்கள வார்த்தை செபம், தமத்திருத்துவப் புகழ்.

தவக்கால நடவடிக்கைகள்

உங்களால் முடிந்தால் முழந்தாள்படியிட்டு, இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டதைப் போல இரு கைகளையும் விரித்து, கீழுள்ள நமது பாரம்பரியப் பாடலை மனதுருக்கத்துடன் மும்முறைப் பாடுங்கள்.

பொறுத்தருளும் கர்த்தாவே!
உமது ஜனத்தின் பாவங்களைப் பொறுத்தருளும்.
என்றென்றைக்கும் எங்கள் மேல் கோபமாய் இராதேயும் சுவாமி.
தயவாயிரும் சுவாமி தயவாயிரும்!

தலைவர்:
கிறிஸ்து இல்லாமல் இவ்வுலகம் இருளில் மூழ்கி விடுகிறது. இயேசு இறந்த போது, எல்லாம் நம்பிக்கையற்றதாகத் தெரிந்தது. ஆனால் இது முடிவல்ல என்று நமக்குத் தெரியும். இயேசு இறந்த மூன்றாம் நாள் மீண்டும் உயிர்த்தெழுந்தார் என்று நமக்குத் தெரியும். உயிர்த்தெழுந்த கிறிஸ்துவின் ஒளி இறப்பையும் தாண்டி நமக்குப் புத்துயிர் அளிக்கிறது.

இறுதி செபம்:
ஆண்டவரே, உயிருள்ள நிலைவாழ்வில் உம்மோடு ஒன்றித்திருக்க, உமது இறப்பிலும் நாங்கள் ஒன்றித்திருக்கிறோம். ஆண்டவரே, பாவ வழிகளிலிருந்து விலகி உமது பரிசுத்த வழிகளில் வளர எங்களுக்குக் கற்றுத் தாரும். ஆமென்.

நன்றியறிவிப்புகள்

ஆசிரியர் குழு:

ஆக்னெஸ் ஙௌ
கிறிஸ்டோ:ப்பர் தோ
டே:ப்னி லியோங்
எர்வின் சுசான்டோ
இசபெல் ஹோ
ஜாக்குலின் :ப்ளெட்சர்
சாரா வீ
அருள்தந்தை ஜெரார்ட் லூயிஸ் CSsR
அருள்தந்தை லூக் :போங்
அருள்தந்தை டெரென்ஸ் பெரெய்ரா

மொழிபெயர்ப்பு:

சீன மொழி பேசுவோருக்கான உயர்மறைமாவட்ட ஆணையம் (ACAMS)
தமிழ் மொழி பேசுவோருக்கான உயர்மறைமாவட்ட ஆணையம் (ACTS)

வடிவமைப்பு:

விக்டர் தே

நாங்கள் எதை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்திருக்கலாம்?

இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தியமைக்கு நன்றி! நீங்களும் உங்கள் சமூகமும் இறைநம்பிக்கையில் வளர இச்சிந்தனைகள் உதவியிருக்கும் என நம்புகிறோம். இந்தக் கையேடு உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ததா? எதிர்காலக் கையேடுகளில் வேறு என்னென்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? உங்கள் கருத்து எங்களுக்கு முக்கியமானது. அதை எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்!

Scan me

one.org.sg/feedback

ONE

OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION

2 Highland Road #02-19 S(549102)

6911 0420

one.org.sg

enquiries.one@catholic.org.sg

@officeforthenewevangelisation

Office for the New Evangelisation

@evangelise.sg