இறைவார்த்தைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தவக் காலம்

சிந்தனைகள் கையேடு | 2024 (இரண்டாம் ஆண்டு)

OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION

GIFT — GIVING IN FAITH & THANKFULNESS • CATHOLIC FOUNDATION SINGAPORE •

2013ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் தொடங்கப்பட்ட புதிய நற்செய்தி முழக்கத்திற்கான அலுவலகம் (ONE) சிங்கப்பூரின் உரோமைக் கத்தோலிக்க உயர்மறைமாவட்டத்தில் உள்ள ஒரு நிறுவனமாகும். இது, ஒரு துடிப்பான, நற்செய்தியை முழங்கி, மறைபரப்பற்றும் திருஅவையாக நாம் இருக்க வேண்டும் என்ற நமது உயர்மறைமாவட்டத்தின் தொலைநோக்கை நனவாக்கப் பணியாற்றுகிறது.

புதிய நற்செய்தி முழக்கத்திற்கான வினையூக்கியாக, திருமுழுக்குப் பெற்ற நமது கத்தோலிக்கர்களை மறைபரப்பும் சீடர்களாக மாற்றுவதற்கான செயல்முறைகளையும் முன்முயற்சிகளையும் எளிமைப்படுத்துவதே இந்த அலுவலகத்தின் பணியாகும். இந்த முயற்சி, நமது கத்தோலிக்க அறக்கட்டளையின் கீழ், GIFT திட்டத்தால் ஆதரிக்கப்படுகிறது.

enquiries.one@catholic.org.sg

இறைவார்த்தைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

சிந்தனைகள் கையேடு | 2024 (இரண்டாம் ஆண்டு)

பொருளடக்கம்

2	தவக்காலச் செய்தி
3	இந்தக் கையேட்டின் நோக்கம்
3	இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தும் முறை
4	குழு அமர்வின் வடிவம்
5	குழுச் சிந்தனைகளை மேம்படுத்துதல்
8	தவக்கால ஞாயிறுகள் (இரண்டாம் ஆண்டு)
9	தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு
15	தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு
21	தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு
27	தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு
33	தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு
39	திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு
45	பிற்சேர்க்கை – நடவடிக்கைகள்
52	நன்றியறிவிப்புகள்

தவக்காலச் செய்தி 2024

கிறிஸ்துவுக்குள் அன்பார்ந்த சகோதர சகோதரிகளே,

தொடக்கக்காலக் கிறிஸ்தவர்கள் அளித்த சாட்சியம் இயேசு கிறிஸ்துவைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள மற்றவர்களைத் தூண்டியது. இயேசு கிறிஸ்து எத்தகைய ஈர்ப்பை அவர்கள் மீது வைத்திருந்தார் என்று மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்ள, இந்தத் தொடக்கக்காலக் கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் குடும்பங்களைத் துறக்கவும், தேவைப்பட்டால், வசதியான வாழ்வைத் துறக்கவும், தங்கள் வாழ்வைத் தியாகம் செய்யவும் முற்பட்டனர். மற்றவர்களால் நிராகரிக்கப்பட்டாலும் கூட, இயேசுவைத் தழுவிய அவர்களின் துணிவு பார்ப்பவர்களைக் கவர்ந்தது.

பிறர் இயேசு கிறிஸ்துவைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ள நாம் அளிக்கும் சாட்சியம் ஒரு வலுவானத் தூண்டுதலாகும். இயேசு கிறிஸ்துவின் படிப்பினைகளை நாம் கடைப்பிடித்து, அதை வாழ்வாக்கும் போது, நாம் மற்றவர் கண்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தோன்றுவோம். நாம் வித்தியாசமாக இருக்க விரும்புவதால் நாம் வித்தியாசமாக இருப்பதில்லை. மாறாக, இயேசுவின் மதிப்புகளும் அவரது வழிகளும் இவ்வுலகத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டவை, மாறுபட்டவை.

நமது இவ்வுலக வாழ்வு முடிவடையும் போது நமக்கு என்ன நடக்கப் போகிறது என்பது பற்றிய இறுதி அறிவு, இயேசுவைத் தவிர, நம்மில் வேறு யாருக்கு இருக்கிறது? மற்றவர்களின் தரத்தின்படி வாழ்வது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான உண்மைக்கு மட்டுமே நம்மை இட்டுச் செல்லுமே தவிர முழு உண்மைக்கும் அல்ல என்பதே இதன் பொருள். கடந்த காலங்களில் பலர் இயேசுவின் அன்புக்கு சாட்சியம் அளித்ததால் நகரங்கள் பல இயேசுவின் வழிகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும், அவரை அரவணைக்கவும் வழிவகுத்தது. இந்தத் தவக்காலமும் நாமும் அதையே செய்வோம்.

இந்தத் தவக்காலச் சிந்தனைகளை நீங்கள் நேர்மையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் தொடங்க இறைவன் உங்களை தன் அருளால் ஆசீர்வதிப்பாராக. ஆமென்.

அருள்திரு. டெரென்ஸ் பெரெய்ரா
புதிய நற்செய்தி முழக்கத்திற்கான முதன்மை குரு

இந்தக் கையேட்டின் நோக்கம்

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

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

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 நாளும், இடமும், நேரமும் இந்த அமர்வில் அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

குழு அமர்வின் வடிவம்

தொடக்கச் செபம்:
எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடலாம். தியான உணர்வையும், இறைவார்த்தையைச் செவிமடுக்கத் 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 தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருத்தல் மிக 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 ஏற்று, குழுவாகவோ தனி நபராகவோ ஒரு திடமான செயலில் ஈடுபட உங்களுக்கான இவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நற்செயல் புரிவோம்:
இயேசுவைப் பற்றிய நற்செய்தியை வேறொரு நபருடன் பகிர்ந்து கொள்ள நீங்கள் செயல்பட உதவும் இப்பகுதியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

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

பிற்சேர்க்கை: நடவடிக்கைகள்
நம் ஆன்மீகப் பயணத்தை நம் கிறிஸ்துவ சகோதரர் சகோதரிகளுடன் மேம்படுத்தச் செயல்பாடுகளும், நடவடிக்கைகளும் பிற்சேர்க்கைப் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

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. உரைகளை 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 நன்றாக 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 கொள்ளாதீர்கள்.

‘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, உங்களது பகிர்வு வேறு கருத்து நோக்கித் திசைமாறிச் சென்றால், அன்றைய கருத்துக்கு ஆதரவு தரும்படி அன்போடு அழைக்கவும்.

குழுச் சிந்தனைகளை மேம்படுத்துதல்

‘ஏனெனில் நீங்கள் பேசவேண்டியவற்றைத் தூய ஆவியார் அந்நேரத்தில் உங்களுக்கு கற்றுத்தருவார்.’ (லூக்கா 12:12)

பகிர்ந்து கூற வேண்டியதை முன் கூட்டியே தயாரிக்கவோ, இதற்காக ஒருவரை நியமிக்கவோ தேவையில்லை. இறைவனின் தூய ஆவியார், இயல்பான கருணை மிகுந்த குணத்துடன் செயல்படுவதற்காகக் காத்திருக்கவும். இக்கருத்து தொடர்பாக யாராவது தன்னிச்சையாகத் தங்களுடைய விசுவாச அனுபவத்தைப் பகிர முன்வந்தால், 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.

CATHOLIC·sg RADIO

சிங்கை கத்தோலிக்க வானொலி

2024 தவக்காலச் சிந்தனைகள் கையேட்டின் ஒலி வடிவை வரும் பெப்ரவரி 18ம் தேதி முதல் ஒவ்வொரு வியாழன் அன்று இரவு 8 மணிக்கு ஆங்கிலத்தில் எங்களது படைப்பாளர்கள் வழியாகக் கேட்டுப் பயன் பெறுங்கள்.

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

Apple App Store

Google Play Store

Huawei App Gallery

சிங்கை கத்தோலிக்க வானொலிச் செயலியில் இதே சிந்தனைகளை நீங்கள் எந்நேரத்திலும் கேட்டுப் பயன் பெறுங்கள்.

தவக்கால ஞாயிறுகள் (இரண்டாம் ஆண்டு)
இறைவார்த்தைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

வாரம்	வாசகங்கள்	கருப்பொருள்
தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 9:8-15 1 பேதுரு 3:18-22 மாற்கு 1:12-15	உடன்படிக்கைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்
தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 22:1-2, 9-13, 15-18 உரோமையர் 8:31-34 மாற்கு 9:2-10	இறை பராமரிப்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்
தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு	விடுதலைப் பயணம் 20:1-17 1 கொரிந்தியர் 1:22-25 யோவான் 2:13-25	இறை ஞானத்திற்கு சாட்சியம் அளித்தல்
தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு	2 குறிப்பேடு 36:14-16, 19-23 எபேசியர் 2:4-10 யோவான் 3:14-21	இறை அன்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்
தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு	எரேமியா 31:31-34 எபிரேயர் 5:7-9 யோவான் 12:20-33	இயேசுவின் கீழ்ப்படிதலுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்
திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு	மாற்கு 11-1-10 எசாயா 50:4-7 பிலிப்பியர் 2:6-11 மாற்கு 14:1-15:47	கிறிஸ்துவின் திருப்பாடுகளுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு

உடன்படிக்கைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:

நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, இத்தவக்காலத்திற்காக உமக்கு நன்றி. நம்பிக்கையிலும் அன்பிலும் வளர அதிக வாய்ப்புகள் நிறைந்த நேரமிது. உம்மிடமிருந்து எங்களை விலக்கி வைக்கும் பழக்க வழக்கங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி மாற்றவும், சரியான மனப்பான்மையோடும் அணுகுமுறைகளோடும் நாங்கள் உம்மிடம் வரவும் விரும்புகிறோம். எங்களின் மகத்துவமிக்க இறைவனாகிய உம்மிடம் நாங்கள் அனுதினமும் நெருங்கி வருவதற்குத் தகுந்தப் புதுப்பித்தலையும் வளர்ச்சியையும் கொண்ட இதயத்தை உம்மால் மட்டுமே எங்களுக்கு வழங்க முடியும். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் கீழுள்ள அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்தப் பின் அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: தொடக்க நூல் 9: 8-15

விவிலியத்தில் உள்ள 'பெரித்' என்ற எபிரேய வார்த்தை தமிழில் 'உடன்படிக்கை' என மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இது பல அர்த்தங்களைக் கொண்டது. கூட்டுறவு, உடன்படிக்கை, அர்ப்பணிப்பு, ஒதுக்கீடு, பகிர்தல் எனப் பலவற்றைக் குறிக்கலாம். தொடக்க நூலில் உள்ள இப்பகுதியில், நம் தந்தையாகிய இறைவன் நோவாவுடன் செய்த உடன்படிக்கை இவ்வாறு பல அர்த்தங்களைக் குறிக்கலாம். கடவுள் அனைத்து மனித குலத்தோடும் படைப்புகளோடும் உறவாடவும், அவரது தெய்வீகத்தைப் பகிரவும் அவர் கொண்ட அர்ப்பணிப்பு இது. வெள்ளத்திற்குப் பின் செய்த இந்த உடன்படிக்கை, திருமுழுக்கு நீரின் முன்மாதிரியாக செய்யப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நம் பாவங்களிலிருந்து நம்மைக் கழுவி, திருமுழுக்கு நீர் வழியாக நம்மை மீட்டெடுத்து, திருமுழுக்குப் பெற்றவர்களை மூவொரு இறைவனுடன் நிலைவாழ்வைப் பகிர, நம் தந்தையாகிய இறைவன் கொண்ட வாக்குறுதி. 'வான வில்' இந்த உடன்படிக்கைக்கு சாட்சியமளிக்கிறது.

தவக்காலத்தின் முதல் ஞாயிறு

உடன்படிக்கைக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

இரண்டாம் வாசகம்: 1 பேதுரு 3: 18-22

பேதுரு தன் முதல் கடிதத்தில் கிறிஸ்தவர்களுக்கு எந்தத் தீங்கும் நேரிடாது என்றும், அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் நல்லொழுக்கமுள்ள வாழ்வை வாழ முடியும் என உறுதிப்படுத்துகிறார். ஏனென்றால், இயேசு கிறிஸ்து பாடுகள்பட்டு, இறந்து, உயிர்த்து, நம் தந்தையாகிய இறைவனின் வலது பக்கத்தில் வீற்றிருக்கிறார். அவருடையப் பாடுகள் கிறிஸ்தவர்கள் பின்பற்ற ஒரு முன்மாதிரி மட்டுமல்ல, அது நம்மைக் 'கடவுளிடம் கொண்டு சேர்க்கவே' (வச 18). அவருடைய இறப்பாலும் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் வல்லமையால் பெற்ற வெற்றிகரமான உயிர்ப்பாலும் அனைத்து கிறிஸ்தவர்களும் தீமையிலிருந்தும் இறப்பிலிருந்தும் விடுபட்டு நிறைவாழ்வை அனுபவிக்க முடியும். 'காவலில் இருந்த ஆவிகளிடம்' இயேசு தம் செய்தியை அறிவித்தார் (வச. 19) என்பது நம் தந்தையாகிய இறைவனின் வல்லமை அகில உலகையும் அச்சுறுத்தும் அனைத்துத் தீமைகளையும் வென்றெடுக்கும் ஒரு வெற்றி முழக்கமாகும். 21ம் வசனத்தில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளத் திருமுழுக்கு, நம் அகவாழ்வைப் புதுப்பித்து நம்மை மீட்கிறது. இது கடவுளின் மீட்பின் வல்லமையை அனுபவித்தப் பிறகு எதிர்நோக்குடன் கூடிய புதுவாழ்வை வாழ நமக்கு உதவுகிறது.

நற்செய்தி வாசகம்: மாற்கு 1: 12-15

நற்செய்தியில் உள்ள 'சோதனை' என்ற வார்த்தைக்கு கிரேக்க மொழியில் 'ஆய்வு செய்தல்' அல்லது 'சோதனைக்கு உட்படுத்துதல்' என்ற பொருள் உள்ளது. யோர்தான் ஆற்றில் இயேசு திருமுழுக்கு பெற்றப் பின் சோதிக்கப்படத் தூய ஆவியாரால் பாலைநிலத்திற்குத் அனுப்புதல், திருமுழுக்கு பெற்ற நாம் அனைவரும் கண்காணிக்கப்படுகிறோம் என்பதற்கான ஒரு நினைவூட்டல். ஏனெனில் திருமுழுக்கு வழியாக நாம் பெற்றப் புதுவாழ்வை விட்டுவிட வலியுறுத்தும் சாத்தானின் கொடூரத் தாக்குதல்களை நாமும் அனுபவிக்கலாம். ஆதாமும் இஸ்ரயேலர்களும் சோதிக்கப்பட்டது போலவே, முழு மனிதனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவும் சோதிக்கப்பட்டார். இருப்பினும், ஆதாமையும் இஸ்ரயேலரையும் போல் அல்லாமல், இயேசு அந்தச் சோதனைகளை வென்றார். நம் தந்தையாகிய இறைவன் மீது நாம் மகத்துவமிக்க அன்பைக் கொண்டிருந்தால் சாத்தானின் தந்திர வழிகளை நாமும் தாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதை இது நமக்குக் காட்டுகிறது. 'மனம் மாறுங்கள், ஏனெனில் விண்ணரசு நெருங்கி வந்துவிட்டது' (மத் 4:17) என்று பறைசாற்ற இயேசு கிளம்பியது போலவே, செபத்திற்கும் தவத்திற்கும் நாம் நேரத்தை ஒதுக்குவது, நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பணிக்காக நம்மை மனதளவில் தயார்படுத்துகிறது.

தியானிப்போம்:

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

நம் தந்தையாகிய இறைவன் நோவாவுடன் செய்த உடன்படிக்கை, இயேசு கிறிஸ்துவின் வாழ்வில் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இயேசுவின் பாடுகள், இறப்பு, உயிர்ப்பு, விண்ணேற்றம் வழியாக மனிதகுலத்தின் மீது கடவுள் கொண்ட அன்பும் அர்ப்பணிப்பும் மிகத் தெளிவாகியது. எல்லாரோடும், குறிப்பாக ஏழைகளோடும், விளிம்புநிலையில் உள்ளோரோடும் இயேசு கொண்ட உறவு, மனித குலத்துடன் கடவுள் கொண்ட வாக்குறுதிக்கு சாட்சி. தனது இறப்பாலும், உயிர்ப்பாலும், இயேசு தம் மீது நம்பிக்கை கொண்ட அனைவரையும் இறை பிரசன்னத்தில் நிலையாக வாழ நம்மை ஈர்த்து, நம் தந்தையாகிய இறைவனோடு நம் வாழ்வை முழுமையாகப் பகிர்ந்து கொள்கிறார். உண்மையில், தன் அன்புத் திருமகனின் மனுவுருவால் நம்மை மீட்பதற்காக இறந்து, நம் தந்தையாகிய இறைவனுடன் என்றென்றும் சரியான நல்லுறவை அனுபவிக்க நம் அனைவரையும் ஈர்ப்பதை விடப் பெரிய அன்பும் அர்ப்பணிப்பும் வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது.

திருமுழுக்கு என்பது 1 பேதுரு 3:21ல் காணப்படும் இயேசு கிறிஸ்துவின் மீட்புக்கு அடையாளம். இயேசு வழியாக நிறைவாழ்வுக்கான நம் தந்தையாகிய இறைவனின் நோக்கத்தையும், திருமுழுக்கு பெற்றவர்கள் ஒரு அர்ப்பணிப்புடன் ‘ஆம்’ என பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதையும் காட்டும் உடன்படிக்கை இது. எனவே, நமது திருமுழுக்கு என்பது நம் தந்தையாகிய இறைவனிடமிருந்து வரும் இந்த நிறைவாழ்வுக்கு நாம் ‘ஆம்’ என பதிலளித்தலாகும், இது நமது உள்ளார்ந்த வாழ்வின் மாற்றத்துடன் தொடங்குகிறது. இந்த பதில், நமது அர்ப்பணிப்பையும், நற்செய்தியின்படி நம் வாழ்வை வாழ்வதற்குமான உறுதிமொழி. நம்முள் தொடங்கும் இப்புதுவாழ்வு நமது சொல்லாலும் செயலாலும் வெளிப்படுகிறது. இயேசு தனது இறப்பாலும், வெற்றிகரமான உயிர்ப்பாலும் இவ்வுலகிலுள்ள அனைத்துத் தீமைகளையும் கடந்து, துன்பங்களும் சவால்களும் இருந்த போதிலும், நமது உறுதிப்பாட்டுக்கு உண்மையாக இருக்க எதிர்நோக்கும் நம்பிக்கையும் அளிக்கிறது. நம் வாழ்வில் வெளிப்படும் இந்த எதிர்நோக்கையும் நம்பிக்கையையும் மற்றவர்கள் பார்க்கும் போது, நமது திருமுழுக்கின் போது செய்யப்பட்ட உடன்படிக்கைக்கு நாம் சாட்சிகளாக மாறுகிறோம்.

நாம் இத்தவக்காலத்தைத் தொடங்கும் போது, நமது திருமுழுக்கில் நாம் செய்த வாக்குறுதிகளை மறுபரிசீலனை செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பைத் திருச்சபை நமக்கு வழங்குகிறது. நம் தந்தையாகிய இறைவனுடனான உறவில், உடன்படிக்கையின் பங்கை நாம் எவ்வாறு கடைப்பிடித்து வருகிறோம்? நமது உள்ளார்ந்த வாழ்வின் நிலை என்ன? செபம், தவம், நோன்பு, தானம் போன்ற வெளிப்புறச் செயல்களை விடத் தவக்காலம் மிகவும் மேலானது. வாழ்வின் சவால்கள் இருந்த போதிலும் நம்பிக்கையுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் தொடர்ந்து நம்பிக்கையில் வளர, நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கான தனிப்பட்ட அர்ப்பணிப்புடன், நம் வாழ்வு திருமுழுக்கிற்கு இணங்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையிலிருந்து இந்த செயல்கள் வர வேண்டும். அவருடைய உடன்படிக்கை அன்புக்கு நாம் சாட்சிகளாக இருப்பதற்காக, நம் தந்தையாகிய இறைவனுடனான நமது உறவில் வளர, இத்தவக்காலத்தை செலவழிப்போம்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- உங்களுக்குத் திருமுழுக்கின் பொருள் என்ன, திருமுழுக்கு பெற்றவராக நீங்கள் எப்படி வாழ்ந்தீர்கள், வாழ்கிறீர்கள்?
- திருமுழுக்கு பற்றிய உங்கள் புரிதலை ஆழப்படுத்த இத்தவக்காலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- திருமுழுக்கின் போது நாம் செய்த வாக்குறுதிகள் என்ன? ஒரு சமூகமாக நாம் அந்த வாக்குறுதிகளை வாழ்வாக்குகிறோமா?
- நமது திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளை நல்லபடி வாழ நாம் எவ்வாறு ஒருவரையொருவர் ஊக்கப்படுத்தலாம்?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் பணிக்குழுவில் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் உடன்படிக்கை எவ்வளவு தெளிவாக உள்ளது?
- நம் இதயங்களைப் புதுப்பித்து, நம் பணிக்குழு வழியாக நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அன்புக்கு உண்மையுள்ள சாட்சிகளாக மாற நாம் என்ன செய்யலாம்?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் திருமுழுக்கை நினைவு கூர்ந்து ஒருவரோடொருவர் பகிருங்கள். புகைப்படங்கள் இருந்தால், அவற்றை எடுத்துப் பாருங்கள். அந்தப் புகைப்படங்களைப் பார்த்து, அந்த அருமையானத் தருணங்களை நினைவுகூரும் போது அதன் முக்கியத்துவம் என்ன?
- இத்தவக்காலத்தில், ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு நமது திருமுழுக்கு வாக்குறுதியில் வளர முடியும்?

நம் வாழ்விற்காக:

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

திருமுழுக்கில் உள்ள நம்பிக்கையால் தான் நாம் உடன்படிக்கைக்கு சாட்சியம் அளிக்க முடியும்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

செபத்தின் வழியாக, அன்பு, எதிர்நோக்கு, நம்பிக்கையில் வாழ்தல் பற்றிக் கூறும் ஐந்து இறை வசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

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

விண்ணகத் தந்தையே, இந்தத் தவக்காலத்திலும் அதற்கு அப்பாலும் நாங்கள் உமக்கு சிறந்த சாட்சிகளாக மாற, எங்களை உமது அன்பானப் பிரசன்னத்திற்குள் ஈர்க்க நீர் ஒருபோதும் தவறியதில்லை. அனைத்து மனிதகுலத்தின் மீது நீர் கொண்டுள்ள அன்புக்கும், உமக்கும் எங்களுக்கும் இடையே உள்ள நிலையான உமது உடன்படிக்கையின் முத்திரைக்கும் சாட்சியாக இயேசுவின் பாடுகளும், இறப்பும், உயிர்ப்பும் உள்ளது. இவ்வுலகிலும் எங்கள் வாழ்விலும் உள்ள உமது நிலையான பிரசன்னத்திற்கு நன்றி நாங்கள் உமக்கு கூறுகிறோம். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு

இறை பராமரிப்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:

நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, எமக்கு நிலையான கவனிப்பையும் பாதுகாப்பையும் தரும் எங்கள் வாழ்வின் ஆதாரமே, எங்கள் வாழ்வின் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் உமது இறைபிரசன்னத்தை அடையாளம் காண எங்களுக்கு உதவியருளும். உமது அன்புத் திருமகன் இயேசு செய்ததைப் போலவே நாங்களும் செய்ய உமது அருளை எங்களுக்குத் தந்தருளும். அதனால், எங்கள் சாட்சியத்தால் மற்றவர்கள் உமது அன்பை அறிந்து கொள்ளவும், அனுபவிக்கவும் வழிவகுப்பதாக. எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் கீழுள்ள அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின் அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: தொடக்க நூல் 22: 1-2, 9-13, 15-18

எந்த பேரமும் எதிர்ப்பும் இல்லாமல் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் கற்பனைக்கு எட்டாதக் கட்டளையை நிறைவேற்றத் துணிந்த ஆபிரகாமை இன்றைய முதல் வாசகம் நமக்கு முன் வைக்கிறது. கடவுள் ஈசாக்கை ஆபிரகாமின் ஒரே குழந்தை என்று முதன்முதலில் குறிப்பிட்ட போது, அது ஆபிரகாமுக்குத் துணிவை அளித்தது. ஆனால், அடுத்த இரு முறை இதே விளக்கம் அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட போது, அது ஆபிரகாமின் அன்பில் கடவுளின் அற்புதத்தை வெளிப்படுத்தியது. இது ஒரு சோதனை தான் என்றாலும், கடவுள் ஈசாக் சாக வேண்டும் என்று நினைக்கவில்லை. ஆபிரகாமின் பதிலைப் பொருட்படுத்தாமல், ஏற்கனவே ஒரு உடன்படிக்கையோடு முத்திரையிடப்பட்ட ஆசீரை அவர் அளித்திருப்பார்.

தவக்காலத்தின் இரண்டாம் ஞாயிறு
இறை பராமரிப்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

இரண்டாம் வாசகம்: உரோமையர் 8: 31-34

இந்தச் சிறு பகுதி, நம் தந்தையாகிய இறைவன் அவருடைய பிள்ளைகளாகிய நம் மீது கொண்டுள்ள அன்பை வெளிப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. நம் பாவங்களிலிருந்து நம்மை மீட்கவும், அவரோடு ஒப்புரவாகவும், அவர் தனது சொந்த அன்புத் திருமகனை மனமுவந்து தியாகம் செய்து, மனிதகுலத்தின் மீது இருந்த தண்டனையை, நியாயமற்ற முறையில் ஏற்கச் செய்தார். ஆனால் பின்னர், அவரை இறந்தோரிடமிருந்து எழுப்பி, நம் தந்தையாகிய இறைவன் விடுவித்தார். நாம் நம் தந்தையாகிய இறைவனோடு இந்த நிலைவாழ்வைப் பெறவே இயேசு தம் முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து, நமக்கு உதவுகிறார்.

நற்செய்தி வாசகம்: மாற்கு 9: 2-10

நற்செய்தியின் இந்தப் பகுதி, இயேசுவின் தெய்வீக இயல்பையும் அவரது மாட்சியையும் கண்ணார வெளிப்படுத்தி, பழைய ஏற்பாட்டின் இரு மிக முக்கியப் பாத்திரங்களான மோசேயுடனும் (சட்டத்தை பிரதிநிதிப்பவர்) எலியாவுடனும் (இறைவாக்கினர்களைப் பிரதிநிதிப்பவர்) இயேசு உரையாடுவதைக் காட்டுகிறது. இறப்பில் முடியும் ஒரு விதியைப் பற்றிய தனது தலைவரின் முதல் கணிப்புக்குப் பின், பேதுரு இருக்க விரும்பியதில் ஆச்சரியமில்லை. இயேசுவின் திருமுழுக்கிற்குப் பிறகு, நம் தந்தையாகிய இறைவன் தன் அன்புத் திருமகனின் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தியது இது இரண்டாம் முறை. இம்முறை, நம் தந்தையாகிய இறைவன், இயேசுவுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும் என்ற கூடுதலான ஒரு கட்டளையுடன் திருத்தூதர்களிடம் பேசினார். இந்தக் கட்டளையைத் தங்கள் இதயங்களில் வைத்துக் கொண்டு, திருத்தூதர்கள் கடைசியில் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அருள்கொடையை அனுபவித்து, இந்த அனுபவத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொண்ட போது, ஆண்டவராகிய இயேசுவுக்கு நம்பகமான சாட்சிகளானார்கள்.

தியானிப்போம்:

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

நம் வாழ்நாளில், நாம் பல்வேறு வகையானச் சோதனைகளுக்கு உட்படுகிறோம். அவை நமக்கு அச்சத்தையும் திகிலையும் பயத்தையும் தூண்டினாலும், இறுதியில் அதன் நோக்கத்தை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம். எவ்வாறாயினும், ஒரு சில கடினமான மனிதர்களும் நிகழ்வுகளும் நம் வாழ்வினுள் திணிக்கும் சில வகையானச் சோதனைகளை நம்மில் பெரும்பாலோர் முற்றிலும் விரும்புவதில்லை.

இயேசு இவ்வுலகில் வாழ்ந்த காலத்தில் இவற்றில் நியாயமானப் பங்கைக் கொண்டிருந்தார். உண்மையில், மக்கள் கூட்டமும் சீடர்களும் அவரைக் கடவுளின் திருமகன் என்று நம்ப வைக்கும் ஒரு சில தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டத் தருணங்களைத் தவிர, அவர் தனது தெய்வீகத் தன்மையை வெளிப்படுத்தவில்லை. விரோத மனப்பான்மை கொண்ட மதவாதிகளின் கோரிக்கைகளுக்குத் தனது அடையாளத்தை நிரூபிப்பதற்காக இயேசு தனது அதிகாரங்களை பயன்படுத்துவதிலிருந்து பின்வாங்கினார். ஒருமுறையும் கூட அவர் தனது தனிப்பட்ட நலனுக்காக தனது மேலாதிக்கத்தை நம்பியதில்லை.

நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பாதுகாப்பையும் பராமரிப்பையும் நம் ஆண்டவராகிய இயேசு நம்பியதால், அவர் தனது மனிதத்தன்மையை முழுமையாகத் தழுவிக்கொள்ள முடிந்தது. அவரது அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தியதைத் தவிர, நம் தந்தையாகிய இறைவன் அவரை தனது பணி முடியும் வரை பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தார். யோசேப்பும் மரியாவும் தங்களது குடும்பம் பல்வேறு ஆபத்துகளிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாக்கப்பட்டது என்பதை அவருடன் பகிர்ந்திருக்கலாம்.

துன்பங்களைத் தேட நாம் அழைக்கப்படவில்லை. எவ்வாறாயினும், அத்தகைய நேரங்கள் நம் மீது துல்லியமானக் கோரிக்கைகளை வைக்கும் போது, இந்த அனுபவங்களை நம் தந்தையின் பாதுகாப்பையும் பராமரிப்பையும் நம்புவதற்கான வாய்ப்புகளாக நாம் கருதுவோம். மேலும், இந்தக் கடினமானச் சூழ்நிலைகளில் வழிநடத்த, நமக்கு உதவ அவரை அனுமதிப்போம். இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு ஓடுவது, எதிர்த்துச் சண்டையிடுவது போன்ற நமது இயற்கைப் போக்குகளைப் பற்றிக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, கடவுளின் பற்றுறுதியின் மீதான நம்பிக்கையைப் பிரதிபலிக்கும் வழிகளில் நாம் பதிலளிக்க கற்றுக்கொள்வோம், கிறிஸ்துவின் கடினமான வெற்றிக்குப் பிறகு கிடைத்த அவருடைய மீட்பையும் நிலைவாழ்வையும் கோருவோம். இது சோதனைகளில் தேர்ச்சி பெறுவதல்ல, மாறாக கடவுளின் அன்பைப் பெற்று அதைப் பிறருக்குப் பிரதிபலிப்பது பற்றியது. இயேசுவின் தெய்வீகத்தன்மையில் பங்குகொள்ளவும் மற்றவர்களைக் கடவுளிடம் வழிநடத்தவும் இது போன்ற சாட்சிங்கள் நமக்கு உதவுகின்றன.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- விண்ணகத்திலிருக்கும் நம் தந்தையின் பராமரிப்பை நான் அனுபவித்த போது என் வாழ்வில் உறுதியானத் தருணங்கள் என்ன?
- நான் எவ்வாறு அவருடையப் பராமரிப்புக்குச் சாட்சியம் அளித்தேன்?
- இயேசுவுக்காக நான் பாடுபட அழைக்கப்பட்டபோது என் எண்ணங்களும் எதிர்வினைகளும் எவ்வாறு இருந்தது?
-

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- என் கடினமானத் தருணங்களில் என் ஆறுதலுக்காக நான் எந்த விவிலியப் பகுதிகளை நாடினேன்? ஏன்?
- நம் தந்தையாகிய இறைவன் நாம் கேட்பதை விட அதிகமாக நம்மைக் கவனித்துக் கொள்கிறார். இதை நான் எனது சமூகத்தில் பகிர்ந்துள்ளேனா?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் பணிகளுக்காக நம் தந்தையாகிய இறைவன் எவ்வாறு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்?
- நாம் புரிந்து கொள்ளப் போராடும் சூழ்நிலைகளிலும் பங்கு மக்களிடமும் நாம் பதிலளிக்கும் போது இயேசு காணப்படுகிறாரா? ஏன்? ஏன் இல்லை?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- எவ்வித எதிர்ப்பும், வாக்குவாதமும், பேரமும் இல்லாமல் ஆபிரகாம் கடவுளை நம்பினார். இந்த நம்பிக்கை நம் குடும்ப வாழ்வில் காணப்படுகிறதா?
- நம் குடும்பம் எந்தெந்த வழிகளில் இயேசுவை மாட்சிப்படுத்துகிறது?

நம் வாழ்விற்காக:

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

நம் தந்தை நம்மைப் பராமரிப்பதால், நாம் மற்றவர்கள் முன் அவரை மாட்சிப்படுத்த வேண்டும்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

கடந்த வாரம் நீங்கள் அடையாளம் கண்ட ஐந்து வசனங்களையும் தனித்தனியாக அட்டையில் எழுதி, அலங்கரித்து மகிழுங்கள்!

நிறைவு செபம்:

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

விண்ணகத் தந்தையே, உமது அன்புத் திருமகன் இயேசுவை எங்களுக்குத் தந்ததற்காக உமக்கு நன்றி. நாங்கள் மேன்மேலும் அவரைப் போலிருக்க விரும்புகிறோம், அவருடைய வார்த்தைகளில் இணைந்து, அவருடைய உதாரணங்களைப் பின்பற்றி, அவருடைய அடிச்சுவடுகளில் எங்கள் வாழ்வை சிறப்பாக வாழ்ந்து, உமக்கு அதிக மாட்சி அளிக்க முயல்வோமாக. எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு

இறை ஞானத்திற்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:

நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, விண்ணையும் மண்ணையும் படைத்தவர் நீரே. நாங்கள் தாயின் கருவில் உருவாகும் முன்னரே நீர் உயிர் மூச்சையும், எண்ணங்களையும், செயல்களையும் அறிந்திருக்கிறீர். நீர் நீராக இருப்பதற்கும், நீர் எங்களுக்காகச் செய்யும் அனைத்திற்கும் நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். மேலும், உமக்காகவும் உம் வார்த்தைக்காகவும் ஏங்கும் இதயத்தை நாங்கள் விரும்பிக் கேட்கிறோம். இவ்வுலகப் பயணங்களில் நாங்கள் தடுமாறிக்கொண்டிருக்கையில், நீர் தொடர்ந்து எங்களை வழிநடத்திப் பாதுகாப்பதால், உமது நிலையான இரக்கமும் அன்பும் எங்கள் மீது இருக்க வேண்டுமென்று எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

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

குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: விடுதலைப்பயணம் 20: 1-17

நம் தந்தையாகிய இறைவன், அன்றும் இன்றும் இஸ்ரயேலர் பின்பற்றவும் கீழ்ப்படியவும் தமது சட்டங்களை வகுத்திருக்கிறார். அவர் மிகவும் தெளிவாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருக்கிறார், குறிப்பாக, நாம் என்ன செய்யக்கூடாது என்று அறிவுறுத்துகிறார் (வசனங்கள் 2 முதல் 7, 13 முதல் 17 வரை). அவர் நம்மை அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தும் பெற்றோர் போலத் தோன்றலாம். இருப்பினும், ஒரு பெற்றோரைப் போலவே, தனது பிள்ளையை கவனித்துக் கொள்கிறார். நம் தந்தையாகிய இறைவன் இந்தச் சட்டங்களை நம் சொந்த நலனுக்காகவே அமைத்திருக்கிறார். அவருடைய ஞானத்தில், உலகின் உருவங்கள் மீது அல்லாமல், நம் கண்களை அவர் மீது தொடர்ந்து வைத்தால் மட்டுமே நமது உண்மையான செழிப்பு சாத்தியமாகும் என்பதை அவர் நன்கு அறிவார். தவிர்க்க முடியாமல், பல நூற்றாண்டுகளாக, நாம் இந்தச் சட்டங்களை மீறுகிறோம். ஆனால், நம் பாவ நிலையையும் பாராமல் நம் தந்தையாகிய இறைவன் தொடர்ந்து நம்மை அன்பு செய்கிறார், மன்னிக்கிறார்.

தவக்காலத்தின் மூன்றாம் ஞாயிறு
இறை ஞானத்திற்கு சாட்சியம் அளித்தல்

இரண்டாம் வாசகம்: 1 கொரிந்தியர் 1: 22-25

நம் தந்தையாகிய இறைவனுடைய ஞானம் அனைத்து மனித அறிவுக்கும் புரிதலுக்கும் மேலானது. இயேசுவின் காலத்தில், சிலுவை ஒரு அவமானச் சின்னமாகவும், தோல்வியையும் துன்பத்தையும் குறிப்பதாகவும் இருந்தது. ஆனாலும், தூய பவுல் குறிப்பிடுவது போல, நாம் 'சிலுவையில் அறையப்பட்ட அந்த கிறிஸ்துவை' அறிவிக்கிறோம். பாவத்தின் மீதும் இறப்பின் மீதும் நம் தந்தையாகிய இறைவன் கொண்ட வெற்றியின் அடையாளமாக இயேசுவின் சிலுவை இன்று புதிய முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகிறது. நமது மனித பலவீனத்தை அவர் தனது மாட்சிக்காக பயன்படுத்துகிறார். யூதர்கள் கேட்ட அற்புத அடையாளங்களையோ, கிரேக்கர்களின் தத்துவப் புரிதலையோ நாம் தேட முயற்சிக்க வேண்டாம். மாறாக, முதலில் விண்ணக இறை ஆட்சியை நாடுவோம், அன்றாட நிகழ்வுகளிலும், எல்லாரிடமும், கடவுளைக் காண்பதற்காக நாம் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் அவரை மாட்சிப்படுத்த முயற்சிப்போம்.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 2: 13-25

கோவிலில் உள்ள வியாபாரிகள், தாழ்த்தப்பட்டவர்களைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன் படுத்தி, அவர்களிடம் அநியாயமாக, அதிகக் கட்டணம் வசூலித்ததால், இயேசு அவர்களை கோவிலிலிருந்து வெளியேற்றினார். இதன் விளைவாக, அவர் தனது சொந்த மரண தண்டனையைப் பெற்றுக் கொண்டார். அப்போது, யூதர்கள் ஒரு அடையாளம் காட்ட வேண்டிய போது, 'இக்கோவிலை இடித்து விடுங்கள். நான் மூன்று நாளில் இதைக் கட்டி எழுப்புவேன்' என்று கூறி, இயேசு தம் இறப்பையும் உயிர்ப்பையும் முன்னறிவித்தார். இந்தக் கோவில் யூதர்களுக்கு நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பிரசன்னத்தின் அடையாளமாக இருந்ததால், இது அவர்களுக்கு நல்ல துணிச்சலைத் தந்தது. யோவான் நற்செய்தியின் தொடக்கத்தில் உள்ள இந்தக் காட்சி, இயேசுவின் இறப்பையும், இறுதியில் உயிர்ப்பால் பெறும் மாட்சிமையையும் முன்னறிவிக்கிறது.

தியானிப்போம்:

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

விடுதலைப்பயண நூலில், நம் தந்தையாகிய இறைவன் தம் கட்டளைகளை வகுத்துக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் அதிகாரமுள்ளவராகவும், அனைத்தையும் அறிந்தவராகவும், ஞானம் நிறைந்தவராகவும் காணப்பட்டார். இஸ்ரயேலர்கள் அவருக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும் என்று அவர் கட்டளையிட்டு, அவர்கள் அவருடைய உடன்படிக்கைக்கு உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவர் எதிர்பார்க்கிறார் என்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமில்லை, என்று நாம் இன்றைய முதல் வாசகத்தின் வழியாக அறிந்து கொண்டோம்.

இப்போது, தூய பவுல் கொரிந்தியருக்கு எழுதிய முதல் திருமுகத்தில், புதிய உடன்படிக்கையின் உறுப்பினரான உண்மையான விசுவாசிகள் எவரும் நம் தந்தையாகிய இறைவனிடமிருந்து எந்த வித அடையாளங்களையும் தேடுவதில்லை என்று குறிப்படுகிறார். கடவுளின் 'முட்டாள் தனத்தை' சிறந்த மனித ஞானத்துடன் ஒப்பிடுகையில், எல்லாம் வல்ல நம் தந்தையுடன் ஒப்பிடும்போது நாம் உண்மையில் எவ்வளவு அற்பமானவர்கள் என்பதை அவர் நினைவுபடுத்துகின்றார். திருச்சபைக்குள் ஏற்கனவே பிளவுகள் இருக்கும் நேரத்தில், கடவுளிடம் அடையாளங்களைக் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பவர்களுக்குத் தூய பவுலின் நினைவூட்டல் கடுமையானது, கிட்டத்தட்ட அது ஒரு கண்டனம் போன்றது. உண்மையில், அவருடைய பிரசன்னமும், அவருடைய ஞானமும், அவருடைய அன்பின் அடையாளங்களும் என்றும் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றது.

கோவிலைச் சந்தையாக்கிய வியாபாரிகளை அங்கிருந்து அகற்றிய இயேசுவின் செயலுக்கு யூதர்கள் இயேசுவிடமிருந்து ஒரு அடையாளம் கேட்டு கூச்சலிட்டதை இன்றைய யோவான் நற்செய்தியின் இப்பகுதி படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது. நிச்சயமாக, வரப்போவதை (அவரது பாடுகள், இறப்பு, உயிர்ப்பு) இயேசு ஏற்கனவே அறிந்திருந்ததால், 'கோவிலை இடியுங்கள்' என்று கூறி, அவர் யூதர்களுக்கு ஒரு சவால் விடுப்பதன் மூலம் அவர் தனது தெய்வீக ஞானத்தை வெளிப்படுத்துகிறார். அதே வேளையில், இயேசு அதை மூன்று நாள்களில் கட்டி எழுப்புவேன் என்றும் அறிவித்து, தன் உயிர்ப்பின் அற்புதத்தை முன்னறிவித்தார்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் தந்தையாகிய இறைவன் தம் ஞானத்தை உனக்கு வெளிப்படுத்திய ஒரு தருணத்தை உன்னால் நினைவுபடுத்த முடியுமா?
- அந்த வெளிப்பாடு நீ வாழ்ந்த விதத்தை எப்படி மாற்றியது?

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- கடினமான தருணத்தையும், புயல் சூழ்ந்த நேரத்தையும் எதிர்கொள்ளக் கடவுளின் ஞானம் எவ்வாறு நம் சமூகத்தை ஒன்றிணைக்க உதவியது?
- கடவுளுடைய ஞானத்தை நம்பிக்கையுடன் நாட, ஒரு சமூகமாக, நாம் என்ன செய்யலாம்?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- கருத்து வேறுபாடுகளையும் கருத்து வித்தியாசங்களையும் நம் ஆலயப் பணியில் நாம் எவ்வாறு கையாள முடியும்?
- ஒரு பணிக்குழுவாக கடவுளுடைய ஞானத்தை நம்பிக்கையுடன் நாடி, இறை வசனங்களை வாசிக்கவும் உணர்வுப்பூர்வமாக செபிக்கவும் நாம் திரும்ப முடியுமா?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் குடும்ப உறுப்பினரின் சொல்லோ செயலோ நம் குடும்பத்தில் நம் தந்தையின் ஞானத்தை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறது?
- மனித ஞானத்தின் அடிப்படையில் நம் குடும்பத்தில் ஏற்பட்டத் தவறான புரிதல், அவநம்பிக்கை, காயப்படுத்திய காலத்தை நினைவுகூருங்கள். அந்த அனுபவத்திலிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்?

நம் வாழ்விற்காக:

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

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் திட்டம் மனித ஞானத்தைக் கடந்து நம் மீது அவரது அன்பை மையமாகக் கொண்டது.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

கடந்த வாரம் நீங்கள் செய்த ஐந்து அட்டைகள் ஒவ்வொன்றையும் யாருக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க இறை ஞானத்திற்காக செபியுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

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

விண்ணகத் தந்தையே, இந்தப் பகிர்வு நேரத்தில் நாங்கள் உமது பிள்ளைகளாகக் கூடி வந்த போது, உமது வார்த்தையே எங்களை ஈர்த்தது, உமது ஞானம் எங்கள் நம்பிக்கையை பலப்படுத்துகிறது. நாங்கள் உம்மை அதிகமாக நம்புவதும், எங்கள் சொந்த ஞானத்தை குறைத்து நம்புவதும் எங்களை உம்மோடு நெருக்கமாக்குகிறது. இயேசு வழியாக நாங்கள் ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொண்ட இந்த அருளின் வேளைக்காக நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

சிந்தனைகள்
தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு
இறை அன்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:

நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, எல்லா மீட்பின் வளமும் நீரே. தாழ்ச்சியுள்ள இதயத்தால் மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட உமது மீட்பின் வார்த்தை, உண்மையிலேயே எங்களுக்கு உமது அருளின் கொடை. மனிதகுலத்தை மீட்க வேண்டும் என்ற உமது விருப்பத்தால், உமது நற்செய்தியை சொல்லாலும் செயலாலும் அறிவிக்க உமது அன்புத் திருமகனை இவ்வுலகிற்கு அனுப்பினீர். இதனால் ஈர்க்கப்பட்டுள்ள நாங்களும் இயேசுவின் நினைவையும் பிரசன்னத்தையும் மற்றவர்களைத் தூண்டும் வார்த்தைகளைப் பேசவும், செயல்களைச் செய்யவும் விரும்புகிறோம். உமது நற்செய்தியில் நாங்கள் கொள்ளும் மகிழ்ச்சி பிறர் உமது அன்பை அறிந்து உம்மிடம் வரச் செய்தருளும். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் கீழுள்ள அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்தப் பின் அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: 2 குறிப்பேடு 36: 14-16, 19-23

இஸ்ரயேலர்கள் நம் தந்தையாகிய இறைவனுடன் செய்த கொண்ட உடன்படிக்கையையும், ஒரு காலத்தில் அவர்களை வலிமை மிக்க நாடாக மாற்றிய அவருடைய அனைத்து வல்லமைகளையும் மறந்துவிட்டதால் அவர்களுக்கு தோல்வி ஏற்பட்டது. இஸ்ரயேலின் இரு அடையாளச் சின்னங்களாகிய கோவிலும் அரசாட்சியும் உடைந்து விட்டது. உயிர் பிழைத்தோர் சொந்த நாட்டை விட்டு வெகுதொலைவு நாடு கடத்தப்பட்டு, அந்நிய அரசனின் ஆட்சியின் கீழ் வாழக் கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள். நல்ல வேளையாக, இத்தண்டனை நிரந்தரமானது அல்ல. எழுபது வருடங்கள் நாடுகடத்தப்பட்ட பிறகு, இஸ்ரயேல் மீண்டும் நம் தந்தையாகிய இறைவனுடைய வல்லமையினால் விடுதலை பெற்றது. இருப்பினும், இம்முறை கடவுளின் இந்த விடுதலை ஒரு இறைவாக்கினர் வழியாகவோ, இஸ்ரயேலின் ஒரு மாவீரனின் செயலாலோ வெளிப்படாமல் ஒரு அந்நியரால் வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

தவக்காலத்தின் நான்காம் ஞாயிறு
இறை அன்புக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

இரண்டாம் வாசகம்: எபேசியர் 2: 4-10

தூய பவுல் எபேசு நகரில் திருமுழுக்கு பெற்ற சமூகத்தை, அவர்கள் கிறிஸ்துவில் தீர்க்கமாக ஒரு புதுவாழ்வைத் தொடங்கியுள்ளனர் என்று நினைவூட்டுகிறார். மனித சீரழிவின் குறுகிய பார்வையிலிருந்தும், தீய வார்த்தைகள், செயல்களிலிருந்தும், அவர்கள் நம் தந்தையாகிய இறைவனால் எழுப்பப்பட்டுள்ளனர், கிறிஸ்துவைப் போல அருளில் உயிர்த்தெழுந்துள்ளனர், மேலும், நிலைவாழ்வை நோக்கி நன்மை செய்யக் கடவுளின் புதுப்படைப்பாக மூழ்கியுள்ளனர். நற்செயல்கள் எதுவும் கடவுளின் அருளில் சிறிதளவும் சம்பாதிக்காது, மாறாக, கடவுளின் 'கைவேலைப்பாடாக' மாறியவர்களுக்கு நன்மையை சாத்தியமாக்குவது இந்த அருள் தான் என்பதை தூய பவுல் தெளிவுபடுத்துகிறார். இறை ஆட்சிக்கு சாட்சியம் அளிக்கும் வார்த்தைகளையும் செயல்களையும் இந்த அருள் கிறிஸ்தவர்களில் உருவாக்குகிறது.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 3: 14-21

இயேசுவின் தெய்வீகத்தன்மை பற்றி தொடக்கக்காலக் கிறிஸ்தவர்கள் தொடர்ந்து விவாதித்துக் கொண்டிருகையில், இயேசுவின் விண்ணக அடையாளத்தை யோவான் நற்செய்தியின் இந்தப் பகுதி உறுதிப்படுத்துகிறது. இயேசுவில், மீட்பு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட வரலாற்று வம்சத்தைச் சார்ந்தவர்களுக்கு மட்டும் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. நம்பிக்கையோடு இயேசுவுக்கு பதிலளிக்கும் போது நிலைவாழ்வு ஒவ்வொருவருக்கும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. அவர்கள் 'உண்மையில் வாழ்ந்து', இறைவார்த்தையை அன்பு செய்து, எப்போதும் 'ஒளியை நோக்கி' தங்களது நம்பிக்கையால் ஈர்க்கப்படுவார்கள் என்று யோவான் நற்செய்தியாளர் சாட்சியமளிக்கிறார் – அவருடைய வார்த்தைகளும் செயல்களும் உண்மையில் நம்மை மீட்கும் கடவுளின் செயல்களாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

தியானிப்போம்:

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

சொல்லிலும் செயலிலும் கடவுளின் வெளிப்பாடு

சொல்லும் செயலும் வெறும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களல்ல, அவை பெரும்பாலும் செய்தியாகவே இருக்கும். ஒருவர் என்ன சொல்கிறார், என்ன செய்கிறார் என்பதிலிருந்து, அவருடைய ஆளுமை, குணம், நோக்கம் போன்றவற்றை நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். மனித நாகரீகம் என்பது சொல்லால் வெளிப்படுத்தப்பட்டு, வேலையின் உற்பத்திச் செயல்பாட்டால் உருவாகும் கருத்துக்களிலிருந்து கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. நம் தந்தையாகிய இறைவன், சொல்லாலும் செயலாலும் மனிதகுலத்திற்குத் தெய்வீக வெளிப்பாட்டைத் தெரிவிக்க விரும்பினார். அவர் தனது உடன்படிக்கைகளில் தொடங்கி, இஸ்ரயேலின் இறைவாக்கினர்கள் வழியாக, இறுதியில் உச்சக்கட்டமாக, தெய்வீக வார்த்தையான இயேசுவை மனுவுருவாக நமக்கு அனுப்பி, அவருடைய அன்பான இரக்கத்தை நமக்கு வெளிப்படுத்தினார்.

கடவுளின் வெளிப்பாட்டை நாம் மகிழ்ச்சியுடன் பெறுகிறோம்

நாடுகடத்தப்பட்டப் பின்னர் தங்கள் தாய்நாட்டிற்குத் திரும்பும் இஸ்ரயேலர்களைப் போல, கிறிஸ்தவர்களும் கடவுளின் விடுதலையான வார்த்தையை தங்கள் இதயங்களில் பெறுவதன் மூலம் விடுவிக்கப்படுகிறார்கள். யோவானின் நற்செய்தி நமக்குக் கூறுவது போல், நாம் கடவுளில் செயல்படவும் பேசவும் சுதந்திரமாகி விடுகிறோம். இந்தச் சுதந்திரம், மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடப்பட வேண்டும்! ‘கிறிஸ்துவின் மீட்பை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் பாவம், துக்கம், உள்ளார்ந்த வெறுமை, தனிமை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறார்கள். கிறிஸ்துவுடன், மகிழ்ச்சி தொடர்ந்து என்றும் புதிதாய் பிறக்கிறது’ என்று திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் ‘நற்செய்தியின் மகிழ்ச்சி’ (Evangelii Gaudium) என்ற சுற்றுமடல் வழியாக நமக்குத் தெரிவிக்கிறார். நாம் இயேசுவோடு அன்பான உறவை அனுபவிப்பதால், நாம் ஒருபோதும் ‘உயிர்ப்பு இல்லாத தவக்காலம் போல் வாழும் கிறிஸ்தவர்களாக’ இருத்தலாகாது.

இறைவார்த்தைக்கு சாட்சியாக நம் வாழ்வு

நற்செய்தியைப் பெற்ற கிறிஸ்தவர்கள், விவிலியத்தையும் திருப்பலியையும் தொடர்ந்து நாடுவதன் வழியாகக் கடவுளுடைய வார்த்தையில் தங்கள் வாழ்வை ஆழமாக்க அழைக்கப்படுகிறார்கள். திருச்சபை, குறிப்பாகப் பொதுநிலையினர் அனைவரும், தங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு வேளையிலும் கிறிஸ்துவின் அன்பில் உறவாடவும் செயல்படவும் கடமைப்பட்டுள்ளளர். புனிதம் என்பது அன்பின் முழுமையைத் தேடுவது என்று நாம் பொருள் கொள்ளலாம். கிறிஸ்தவப் புனிதத்தின் வழியாக இவ்வுலகம், புனிதமானதும் மதச்சார்பற்றதும், நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கும், இறையாட்சியை நனவாக்குவதற்கும் நெருக்கமாகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த சாட்சியை எவ்வாறு மேற்கொள்கிறோம் என்பது, நம் தந்தையாகிய இறைவன் நம் மத்தியில் வைத்துள்ள மக்களை நாம் எப்படி அன்பு செய்கிறோம், அவர் நமக்கு அளித்துள்ள பல்வேறு கொடைகளையும், நமது தொழிலிலும், பணியிலும், வாழ்க்கை நிலைகளிலும் கடைப்பிடிக்கும் புனிதத்தையும் பொறுத்தது. நமது தனித்தன்மை வாய்ந்த அமைப்பில் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அன்பை அர்த்தமுள்ளதாகக் காண நமக்குப் பகுத்துணர்வு தேவை.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அன்பை நீங்கள் அனுபவித்த சில தருணங்களை நினைவு கூருங்கள்.
- இந்த அன்பை மற்றவர்களுக்கு எப்படிப் பகிர்ந்தீர்கள் அல்லது காட்டினீர்கள்?

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் சமூகத்தில் கடவுளுடைய அன்பின் மதிப்பை எவ்வாறு ஆழமாக்குவது?
- கடவுளுடைய அன்பைப் பகிர்ந்து கொண்டு நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்வில் நாம் எவ்வாறு ஒளி ஏற்ற முடியும்?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நம் ஆலயக் கூட்டங்கள் நம் தந்தையின் அன்பிற்கு சாட்சியம் அளிக்கிறதா?
- திறமையான ஆலயப்பணியை விட அன்புப் பணியாக நமது ஆலயப்பணி இருக்க என்ன நடவடிக்கைகளை நாம் எடுக்கலாம்?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- இறைவனின் அன்பை நாம் அனுபவித்த நேரங்களை நினைவு கூர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு குடும்பமாக, நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அன்பை நாம் எப்படி ஒருவருக்கொருவர் வெளிப்படுத்தலாம்?

நம் வாழ்விற்காக:

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

நம் தந்தையாகிய இறைவன் நம் மீது வைத்திருக்கும் அன்பை மற்றவர் முன்பாக நாம் ஒப்புக்கொள்ளும்போது, அவருடைய அன்பைப் பற்றி நாம் இன்னும் அதிகமாக தெரிந்து கொள்ளும் அளவுக்குத் தெளிவாககிறது.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

இந்த நபருக்கு நீங்கள் ஏன் அட்டையைக் கொடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று யோசித்து அந்த நபருக்கு ஒரு குறிப்பை எழுதுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

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

விண்ணகத் தந்தையே, உமது அன்புத் திருமகனும் எங்கள் ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்து என்னும் கொடைக்காக உமக்கு நன்றி. அவரது மனுவுருவில் ஒரு மனிதனாக எங்களோடு இருந்து உமது அன்பின் ஆழத்தை எங்களுக்குக் காட்டினார். தன்னைத் தானே இந்த அளவுக்கு அவர் வெறுமையாக்கியது, எங்களையும் மற்றவர்களிடம், குறிப்பாக நிலைவாழ்வுக்கு இட்டுச் செல்லும் பாதையிலிருந்து விலகி இருப்பவர்களிடம் இருக்க எங்களை அழைக்கிறது. இந்தத் தவக்காலத்தில், இயேசு வழியாக உமது இறையாட்சியின் ஒளியை நோக்கி நாங்கள் எங்களைத் திருப்பும் போது, எங்களின் சாட்சியம் உமது அருளின் வாய்க்காலாக அமைவதாக. ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு

இயேசுவின் கீழ்ப்படிதலுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:

நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, பெரியவற்றிலும் சிறியவற்றிலும் நீர் எங்களோடு இருக்கிறீர். எங்கள் மீது நீர் கொண்டுள்ள அன்பின் ஆழம் இதுவே. உமது வழிகளில் நடக்க, இயேசு ஒரு முன்மாதிரியாக வந்தார். உம்மை நோக்கி செல்லும் வழியை எங்களுக்குக் காட்டுவதற்காகவே அவர் உமது திருவுளத்திற்கு முழுமையாகக் கீழ்ப்படிந்து நடந்தார். இயேசுவைப் பின்பற்றுவதில், உமது கௌரவத்திற்கு நாங்கள் ஒரு நம்பகக் கருவியாக இருப்போமாக. உமது திருவுளம் நிறைவேறட்டும். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:

மூன்று வாசகங்களையும் கீழுள்ள அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின் அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முதல் வாசகம்: எரேமியா 31: 31-34

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, உருவ வழிபாட்டுக்கு எதிராக மீண்டும் மீண்டும் எச்சரித்தும் செவி கொடாத ஒரு நாட்டுக்காக, அழும் இறைவாக்கினர் என்று பெயர் பெற்ற எரேமியா இறைவாக்கு உரைத்தார். அவருடைய மக்கள் அனைவரும் பாபிலோனுக்கு நாடுகடத்தப்படுவதற்கு சற்று முன்பு வரை இஸ்ரயேலின் அழிவைக் காண அவர் வாழ்ந்தார். தன் நாட்டு மக்கள் தொடர்ச்சியாக, மீண்டும் மீண்டும் துரோகம் செய்த போதிலும், நம் தந்தையாகிய இறைவன் அவர்களைக் கைவிடவில்லை, மாறாக இன்னும் நெருக்கமான வழியில் தன்னை அவர்களோடு பிணைத்துக் கொண்டார். மனிதனும் கடவுளும் முன்னெப்போதையும் விட நெருக்கமான உறவைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள் என்று அவர் ஒரு புதிய உடன்படிக்கையின் ஒரு பெரிய வாக்குறுதியை அளிக்கிறார்.

தவக்காலத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிறு

இயேசுவின் கீழ்ப்படிதலுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

இரண்டாம் வாசகம்: எபிரேயர் 5: 7-9

எபிரேயருக்கு எழுதப்பட்ட இந்தப் பகுதியில், கடவுளும் மனிதனும் என்ற இயேசுவின் இரட்டை தன்மையை ஆசிரியர் வலியுறுத்துகிறார். ஒரு மனிதனாக, இயேசு பாவமேதும் செய்யாமல் மனிதத் துன்பங்களை அனுபவித்தார். இவ்வுலகில் தனது பணியை நிறைவேற்றுவதன் வழியாக மனிதகுலத்தின் மீதான இரக்கத்தையும், நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்குரியக் கீழ்ப்படிதலையும் அவர் வெளிப்படுத்தினார். இந்தப் பகுதியில், 'நிறைவுள்ள' என்ற சொல் 'டெலியோ' என்ற கிரேக்க வார்த்தையிலிருந்து மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இயேசு துன்பத்தின் வழியாக மெல்கிசதேக்கின் முறைப்படி வந்த தலைமைக் குருவானார். அவரது தெய்வீகத்தன்மையினால், அவருடைய ஒரே தியாகம், விசுவாசிகளுக்கு நிலையான மீட்பை வழங்கியுள்ளது. இந்தப் பகுதி கீழ்ப்படிதலையும் விசுவாசத்தையும் ஊக்குவித்து, மீட்பை முழுமையாக உணரும் வரை கீழ்ப்படிதலில் நிலைத்திருக்கப் பரிந்துரைக்கிறது.

நற்செய்தி வாசகம்: யோவான் 12: 20-33

திருத்தந்தை 16ம் பெனடிக்ட் எழுதியது போல், 'சிலுவையின் மறைபொருள் உவமைகளுக்குள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது'. நாசரேத்து இயேசுவின் இந்த உவமையின் விளக்கம் எவ்வாறு விதைப்பவன் உவமையின் சாரத்தைச் சுருக்கி வெளிப்படுத்துகிறது என்பதைத் தெளிவாகக் காணலாம். இறையாட்சி அனைத்து விதைகளிலும் மிகச் சிறிய கடுகு விதையைப் போன்றது (மத் 13:31–32), எனவே, இதை கவனிக்காமல் விடுவது மிக மிக எளிது. இருந்தாலும், இந்த விதையே முழு மரத்தையும் தன்னுள் தாங்கி நிற்கிறது. இந்த விதை மறைவான வழியில் கிறிஸ்துவின் வரவிருக்கும் மாட்சியைக் குறிக்கிறது. இயேசுவே இந்தக் கோதுமை தானியம். சிலுவையில் அவர் பெற்றத் 'தோல்வி' என்ற மறைபொருள் வழியாகவே அவர் எல்லா மனிதரையும் தன்னிடம் ஈர்க்கிறார். அவருடைய உடலாகிய நம் திருச்சபை, அவரது மீட்புப் பணியை 'உலக முடிவு வரை' தொடரும் கருவியாகும் (மத் 28:20).

தியானிப்போம்:

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

மூவொரு இறைவன், (தமத்திரித்துவம்), தனது சொந்த இயல்பில் ஒரு அன்பின் சமூகமாக இருக்கிறார். தமத்திரித்துவம் (மூவரின் ஒற்றுமை) என்பது மூவொரு இறைவனாகிய தந்தை, மகன் மற்றும் தூய ஆவியாரை உள்ளடக்கியது. அன்பாகவும், அன்பில் வாழ்பவராகவும் இருக்கும் கடவுள், அனைவரும் தன்னில், அன்பின் ஒற்றுமையில், ஒரே சமூகமாக அன்பைப் பகிர விரும்புகிறார். வரலாறு முழுவதும் மனிதனின் தொடர்ச்சியானத் தோல்விகளும் பாவ வாழ்வும் இருந்தபோதிலும், கடவுள் தம் கட்டளைகள் சட்டங்கள் வழியாக எவ்வாறு அன்பு செய்வது என்பதை நமக்குக் கற்பிப்பதில் நிலையாக இருக்கிறார். வரலாற்றுப் போக்கில், கடவுளான இயேசு, நம்மோடு வாழ மனுவுரு எடுத்து இறங்கினார். நிறைவான அன்பில் வாழ்ந்த அவர், அதே வாழ்வை நாமும் வாழ நமக்கு முன்மாதிரியாக இவ்வுலகில் வாழ்ந்து, பாவத்தில் இறந்தவர்களுக்கு உயிரளிக்க அவர் சிலுவையில் பாடுகள்பட்டு உயிர் நீத்தார்.

இயேசுவின் வாழ்வால் நாம் கீழ்ப்படிதலைப் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். கீழ்ப்படிதல் என்பது ஒருவரின் விருப்பத்தைக் குருட்டுத்தனமாகக் கைவிடுவதல்ல. மாறாக, ஒருவரின் விருப்பத்தை அன்பானவரின் விருப்பத்திற்காகவும் பொது நன்மைக்காகவும் சீரமைத்துக் கொள்வது. தந்தையின் வழியில் இயேசு இறக்க வேண்டும் என்ற அழைப்பு அச்சுறுத்தலாக இருந்தது. மேலும், ‘என் உள்ளம் கலக்கமுற்றுள்ளது’ (யோவான் 12:27) என்று அவரே ஒப்புக் கொண்டார். ஆயினும், சிலுவையே அவரது நோக்கமாக இருந்தது. ‘நேர்மையாளருக்காக ஒருவர் தம் உயிரைக் கொடுத்தலே அரிது’ (உரோ 5:7) என்று அறிவிக்கிறார். ஆனால், இயேசு தன் எதிரிகளுக்காக, தனக்கு எதிராகப் பாவம் செய்த அனைத்து மனிதகுலத்திற்காகவும் உயிரளிக்க முன் அவர் வந்தார். அவர் தனது தந்தையின் பெயரை மாட்சிப்படுத்துவதிலும், விண்ணக வாழ்வை எல்லா மனிதரும் பெற அவர்களைத் தம்மிடம் இழுப்பதிலும் அவர் கவனம் செலுத்தினார். அவர் மெல்கிசதேக்கின் முறைப்படி தலைமைக் குருவாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அவரே பலியாக இறைவனின் செம்மறியானார். நிறைவான அன்பிலும் கீழ்ப்படிதலிலும் அவர் தம்மையே தம் தந்தைக்கு அர்ப்பணிக்கிறார்.

இந்த நற்செய்தி அனைவருக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இயேசு தனது தியாகத்தால் தொடங்கிய மீட்புப் பணி அவரது உடலாகியத் திருச்சபையிலும் திருப்பலியிலும் தொடர்கிறது. கிறிஸ்து, நம் அனைவரையும் தனது சிலுவைவைப் பின்பற்றவும், அவர் காட்டியக் கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக்கொள்ளவும் அழைக்கிறார். நம் சிலுவைகளை நாமே சுமப்பதன் வழியாக, நாம் சுயநலத்திலிருந்து நம்மை விடுவித்து, இயேசுவைப் போல எவ்வித நிபந்தனையுமின்றி அன்பு செய்யக் கற்றுக்கொள்வோம். இவ்வாறு நாம் கிறிஸ்தவத்தின் பெரும் முரண்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். நம் வாழ்வை இறுதி வரை அன்பு செய்யும் நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு நம்பிக்கையுடன் சமர்ப்பிப்பதன் வழியாக நம் உலக வாழ்வை ‘வெறுக்க’ வேண்டும். தூய அகுஸ்தீனாரின் வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டுமென்றால், ‘தண்டனை அல்ல, அதற்கானக் காரணமே மறைசாட்சியை உருவாக்குகிறது.’

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- என் சொந்த விருப்பத்திற்குப் பதிலாக நான் இறைவார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்த தருணங்கள் என்னென்ன?
- கடவுளின் சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிவதிலிருந்து என்னைத் தடுப்பது எது?

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- நாம் கீழ்ப்படிதலுள்ள சமூகமா? ஏன்? ஏன் இல்லை?
- நம் தந்தையாகிய இறைவனுடையத் திருவுளத்திற்குக் கீழ்ப்படிவதிலிருந்து நம்மைத் தடுப்பது எது?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- மற்றவர்களுக்கு நாம் செய்யும் பணி இயேசுவுக்கும் நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கும் நாம் கீழ்ப்படிவதைப் பிரதிபலிக்கிறதா? ஏன்? ஏன் இல்லை?
- நாம் செய்யும் பணியில், 'நான் உங்களை அன்பு செய்தது போல நீங்களும் ஒருவர் ஒருவரை அன்பு செய்யுங்கள்' என்ற இயேசுவின் கட்டளை ஆதாரமாக உள்ளதா?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- இறைவார்த்தையால் ஈர்க்கப்பட்ட என் குடும்பத்தின் நன்மைக்காக நான் என்னென்ன வழிகளில் என் விருப்பத்தை அளிக்க முடியும்?
- நம் தந்தைக்கு இயேசு காட்டிய கீழ்ப்படிதல் போல என் குடும்ப வாழ்வில் நான் என்னென்ன வழிகளில் கீழ்ப்படிதலைக் காட்ட முடியும்?

நம் வாழ்விற்காக:

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

இயேசுவின் தியாகம் உண்மையான அன்பின் பொருளை நமக்குக் காட்டுகிறது. இயேசுவின் கீழ்ப்படிதலைப் பிறர் அறியும்படி, அவருடைய சீடர்களைப் போலவே நாமும் செய்ய அழைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த நபர்களுக்கு அட்டைகளையும் அதன் குறிப்புகளை அளியுங்கள். உங்களின் தவக்காலப் பயணத்தை அவர்கயோடு பகிருங்கள்.

நிறைவு செபம்:

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

விண்ணகத் தந்தையே, எங்களது பலவீனமான இவ்வுலகில் வாழ்ந்த எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை நீர் எங்களுக்குத் தந்ததற்காக உமக்கு நன்றி. அவருடையப் பாடுகளும், இறப்பும், உயிர்ப்பும், அவருடைய அசாத்திய அன்பை எங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. அனைத்து மனிதகுலத்திற்கும் உரிய உமது மீட்புத் திட்டத்திற்கு கீழ்ப்படிவதால் வெளிப் படுத்தப்பட்ட அன்பு இதுவே. ஆமென்.

என் தவக்காலச் சிந்தனைக் குறிப்புகள்

சிந்தனைகள்
திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு
கிறிஸ்துவின் திருப்பாடுகளுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தொடக்க செபம்:
நமக்குச் சிந்தனை உணர்வூட்டவும் இறைவார்த்தைக்கும் மற்றவருக்கும் திறந்த மனதுடன் செவி சாய்க்கவும் அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தை சொல்லி ஒரு தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே, உமது உயிரளிக்கும் வார்த்தையைத் தியானிக்க நாங்கள் உமது பெயரால் கூடியுள்ள இவ்வேளையில், உமது பிரசன்னம் உண்மையிலேயே எங்களோடு இருப்பதை உணர்கிறோம். இது உமது அன்புத் திருமகனின் பாடுகளுக்கு நாங்கள் சாட்சிகளாக இருக்க எங்களுக்கு ஞானத்தையும் வல்லமையையும் தருவதாக. எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

இறைவார்த்தை:
மூன்று வாசகங்களையும் கீழுள்ள அதன் விளக்கங்களையும் சத்தமாக வாசித்துப் பின் அமைதியான சிந்தனைக்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும்.
குழுவின் முதல்வர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி வாசகங்களைத் தெளிவு படுத்துவார். குழுவின் முதல்வர் தகுந்தத் தயாரிப்புடன் இருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பவனி வாசகம்: மாற்கு 11: 1-10
‘ஓசன்னா’ எனக் கூக்குரலிடுவது வணக்கத்தோடுப் புகழ்வதைக் குறிக்கிறது. குறிப்பாக, இந்த நற்செய்தியில், ‘ஆண்டவர் பெயரால் வருகிறவர் போற்றப் பெறுக!’ என்றும், ‘வரவிருக்கும் நம் தந்தை தாவீதின் அரசு போற்றப் பெறுக!’ என்றும் மக்கள் திரள் ஆர்ப்பரித்தது. வரவிருப்பது யார்? மனித துன்பத்தையும் இறப்பையும் வெல்பவர் தெய்வீக அன்பின் ஆட்சியை, வாக்களிக்கப்பட்ட அரசைக் கொண்டு வருபவர், மெசியா என்றும் மீட்பர். இது, ‘ஓசன்னா’ (காப்பாற்றுங்கள்!) என்பதன் மிகப் பழமையானப் பொருளைத் தெளிவாக்குகிறது. இருளிலிலிருந்தும் துன்பத்திலிருந்தும் நம்மைக் காப்பாற்றக் கடவுளிடம் உதவி கோரி மன்றாடுதல். ஆம். நம்மைக் காப்பாற்ற இயேசு பாடுகளை மனமுவந்து ஏற்கிறார், எனவே இது நமது பாடுகள்.

முதல் வாசகம்: எசாயா 50: 4-7
‘கற்றோனின் நாவை எனக்கு அளித்துள்ளார்,’ ‘காலைதோறும் அவர் என்னைத் தட்டி எழுப்புகின்றார்,’ ‘ஆண்டவராகிய என் தலைவர் எனக்குத் துணை நிற்கின்றார்,’ என்ற இந்த வசனங்கள், துன்பத்திலும் நிராகரிப்பின் ஆழத்திலும் இருக்கும் துன்புறும் ஊழியன் நம்

திருப்பாடுகளின் குருத்து ஞாயிறு
கிறிஸ்துவின் திருப்பாடுகளுக்கு சாட்சியம் அளித்தல்

தந்தையாகிய இறைவனின் அதிகாரமளிக்கும் இரக்கத்தோடும் நிலையான ஆறுதலோடும் எடுக்கும் முன்முயற்சியை முரண்பாடோடு அனுபவிக்கிறான் என்று நமக்குச் சொல்கிறது. நம் தந்தையாகிய இறைவன் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு அடியிலும், குறிப்பாக நமது போராட்டத்திலும், இருளின் ஆதிக்கத்திலும், நம்மோடு கூட இருக்கிறார். நம் தந்தையாகிய இறைவன் வல்லமையுள்ள வழியில் நம்மோடு இருக்கிறார். அதனால், நாம் ஒவ்வொரு சோதனையையும் சிரமத்தையும் எதிர்கொள்ளவும் தழுவிக் கொள்ளவும் நம்மால் முடியும். ஏனெனில், 'நலிந்தவனை நல்வாக்கால் ஊக்குவிக்கும் அறிவை நாம் பெற்றுள்ளோம்,' 'நாம் கிளர்ந்தெழவில்லை, விலகிச் செல்லவுமில்லை,' 'நம் முகத்தை மறைக்கவில்லை, நாம் அவமானம் அடையவில்லை, நம் முகத்தைக் கற்பாறை ஆக்கிக் கொண்டோம்;.'

இரண்டாம் வாசகம்: பிலிப்பியர் 2: 6-11

கிறிஸ்துவைப் பற்றிய இந்தப் பழங்காலப் பாடல் (கிரேக்க மொழியில் கெனோசிஸ்) அவருடைய சுய–வெறுமையை எடுத்துக்காட்டுகிறது. முதலில் மனுவுரு எடுக்கத் தன் தெய்வீக நிலையை வெறுமையாக்கி, பின்னர் ஒரு மனிதனாக அவர் சிலுவையில் மிகவும் அவமானமான, வேதனையான இறப்பையும் ஏற்றுக்கொண்டார். இதன் விளைவாக, அவரது உச்சக்கட்ட கெனோசிஸின் ஆழத்திலிருந்து, நம் தந்தையாகிய இறைவன் அவரை மிகவும் மாட்சியின் உச்சத்திற்கு உயர்த்தி, அவருக்கு 'ஆண்டவர்' (கிரேக்க மொழியில் கீரியோஸ்) என்ற பட்டத்தை வழங்கினார். புதிய ஏற்பாட்டில், கீரியோஸ் தெய்வீகத்தை, கடவுளைக் குறிக்கிறது. எனவே, தமது தெய்வீக நிலையை மனமுவந்து சுய–வெறுமையாக்கியதால், இயேசு நம் தந்தையால் தெய்வீகமாகவும், அனைவருக்கும் ஆண்டவராகவும் போற்றப்படுகிறார். இதுவே நமது கிறிஸ்தவப் பயணத்தின் மறைபொருள்.

நற்செய்தி வாசகம்: மாற்கு 14:1 - 15:47

பாடுகள் (லத்தீன் மொழியில் 'துன்பம்') பற்றிய இந்தத் தொகுப்பு, இயேசு அனுபவித்தப் பல தரப்பட்ட வழிகளை நமக்கு விவரித்துக் காட்டுகிறது: தன்னோடு இருந்தவனால் காட்டிக் கொடுக்கப்ப்படுதல் (அதாவது: உணவைப் பகிர்ந்தவன்), அதிகார நிலையினரால் துன்புறுத்தப்படுதல், தன்னைப் பின்பற்றியவர்களால் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுதல், நண்பர்களால் கைவிடப்படுதல், தான் தேர்ந்தெடுத்த வாரிசால் மறுதலிக்கப்படுதல், மக்கள் திரளால் கண்டனம் செய்யப்படுதல், சதை கிழிந்து எலும்பு தெரிய அடிக்கப்படுதல், தன் தாய் பட்ட வலியால் வேதனைப்படுதல், சிலுவையின் பாரத்தால் தரையில் விழுதல், அவமானம் செய்ய நிர்வாணமாகுதல், கைகளில் துளையிடப்பட்டு தொங்க விடுதல், நம் தந்தையாகிய இறைவனால் கைவிடப்பட்டு இருளை அனுபவித்தல், இறுதியாக தனது இறுதி மூச்சு அவரது மனித உடலை விட்டு வெளியேறியதை உணர்தல், என்று நாம் அனுபவிக்கும் எல்லா வித வலிகளுக்கும் மேலாக அவர் அனுபவிக்காதது எதுவுமில்லை.

தியானிப்போம்:

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

இயேசு பட்டப் பாடுகளின் அனுபவம் மனித அனுபவங்கள் அனைத்தின் முழு வரம்பையும், கொண்டாடப்படுதல், வரவேற்கப்படுதல், அவமானப்படுதல், கண்டனம் செய்தல், துன்புறுத்தப் படுதல், உயிரைத் தியாகம் செய்தல் உட்பட அனைத்தையும் தொகுத்து அளிக்கிறது. சில நேரங்களில் நாம் நமது வாழ்வின் சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது, அதனோடுத் தொடர்புடைய உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்று கலங்கிப்போய் நிற்பதுண்டு. ஆயினும், நம் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து மனிதத் துன்பத்தின் ஆழத்தையே நமக்குக் காட்டிவிட்டார். அதுமட்டுமல்ல, அவரது துன்பத்தையும் நமது துன்பத்தையும் மீட்டெடுத்தார். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால், மனிதத் துன்பத்தின் ஆழத்தில் நுழையத் துணிவதன் வழியாகப் புது வாழ்வுக்கான அவரது உயிர்ப்பினால், அவர் எல்லா வகையானத் துன்பங்களையும் தன்னோடு எடுத்துச் சென்று, மனித வெறுமையிலும் வேதனையிலும் தனது மீட்பு வாழ்வை நம்முள் சுவாசிக்கிறார்.

'உங்கள் சிலுவையைத் தூக்கிக் கொண்டு என்னைப் பின்பற்றுங்கள்' (மத் 16:24) என்பதே இயேசுவின் சீடர்களாகிய நமக்கு அவர் விடுக்கும் அழைப்பு. நமது (தவறான) சுயத்திற்கு இறந்து, நமது சுய-விருப்பங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்து, இந்தத் தெய்வீக அழைப்புக்கு செவிசாய்ப்பது மட்டுமே நமது உண்மையான மனித சுதந்திரத்திற்கான ஒரே வழி. இந்த வெறுமையாக்குதல் என்பது ஒரு முடிவல்ல, ஆனால், அன்பே உருவான அவரைத் தவிர வேறு எதனாலும் எவராலும் நிரப்பப்படாமல், நாம் பயன்பெற வேண்டும் என்பதற்காக இது செய்யப்படுகிறது. 'அன்பு, அன்பு செய்யப்படவில்லை' என்று புலம்புகிறார் அசிசியின் புனித பிரான்சிஸ். அப்படியென்றால் அன்பே உருவானக் கடவுள் மீண்டும் அன்பு செய்யப்படவில்லை என்பதே அதன் பொருள். எனவே, புனித பிரான்சிஸின் பயணம் ஆவியின் தீவிர வறுமையில் ஒன்றாகும், எல்லாரையும் முந்திக் கொண்டு, இறை அரசை, அன்பின் ஆட்சியை, அவரைக் கைப்பற்ற, தன்னை முழுமையாக விடுவித்துக் கொண்டு செல்வது ('விண்ணரசு இவர்களுக்கு உரியது,' மத் 5:3).

சிலுவையின் காதலரான புனித பிரான்சிஸ் நம் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை இவ்வளவு நெருக்கமாகவும் தீவிரமாகவும் பின்பற்றினார் என்றால், நாமும் தூய ஆவியாரின் வல்லமையேடும் அருளோடும் இந்தப் புனித வாரத்தில் அதையே செய்ய முற்படுவோம்.

சிந்திப்போம்:

பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

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

தனிநபர் சிந்தனை & பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

கீழுள்ளவற்றைச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவும். நீங்கள் குழுவிலிருந்தால் குழுவாகப் பகிரவும். உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள். மற்றவர்களுடன் நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- என் வாழ்வில் நான் துன்பங்கள் அனுபவித்த ஒரு தருணத்தை நினைவுபடுத்துங்கள்.
- என்னுடைய துன்பங்களுக்கு மத்தியில் இயேசு எந்த வழிகளில் தம்மை எனக்கு வெளிப்படுத்தினார்?
- என் துன்பத்தில் இயேசுவுக்கு நான் எவ்வாறு சாட்சியம் அளிப்பது?

குழுச் சூழலுக்கு ஏற்றப் பகிர்வுக்கானக் கேள்விகள்:

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றை நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

அன்பியங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு சமூகமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- துன்ப வேளையைக் கடந்து செல்லும் நம் உறுப்பினர்களுக்கு நாம் இயேசுவை காட்டுகிறோமா? அவர்கள் முன்னேறிச் செல்வதை நாம் எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?
- கிறிஸ்துவின் பாடுகளுக்கு நமது சமூகம் எவ்வாறு மறைபரப்பும் சாட்சியாகலாம்?

ஆலயப் பணிக்குழுக்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியைப் பற்றிப் பகிருங்கள்.
ஒரு ஆலயப் பணிக்குழுவாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- துன்ப வேளையைக் கடந்து செல்பவர்களுக்கு இயேசுவின் அன்பை நாம் காட்டுவதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?
- எந்த வழிகளில் நமது ஆலயப் பணி கிறிஸ்துவின் பாடுகளுக்கு சாட்சியாக இருக்கிறது?

குடும்பங்கள்:

உங்கள் மனதைத் தொட்ட இறைவார்த்தைப் பகுதியை குடும்பத்தாருடன் பகிருங்கள்.
ஒரு குடும்பமாக நாம் எவ்வாறு இறைவார்த்தைப் பகிரலாம்?

- ‘உங்கள் சிலுவையைத் தூக்கிக் கொண்டு’ குடும்பத்தில் உள்ள நமது தொடர்புகளில் வாழ்வின் முழுமையான விடுதலையை அனுபவிக்க நாம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறோம்?
- இயேசுவின் மீதுள்ள நம்பிக்கையை துன்ப நேரத்தில் நாம் எவ்வாறு காட்டலாம்?

நம் வாழ்விற்காக:

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

இயேசு பாடுகளுக்குள் தனது முழு விருப்பத்தோடு நுழைந்து, தீவிரமான வழியில் தன்னை வெறுமையாக்கினார்.

நற்செயல் புரிவோம்:

வேறு ஒரு நபருக்கு இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிரவும் அறிவிக்கவும் உங்கள் செயல்.

உங்களிடமிருந்து அட்டைகளைப் பெற்ற ஐந்து நபர்களையும் தனித்தனியாக அழைத்து அவர்களுடைய அனுபவங்களைக் கேட்டறியுங்கள். உயிர்ப்புப் பெருவிழா திருவிழிப்புக்கோ உயிர்ப்புப் பெருவிழா திருப்பலிக்கோ அவர்களை அழையுங்கள்.

நிறைவு செபம்:

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

அன்புள்ள இயேசுவே, உமது திருப்பாடுகளையும் இறுதியில் இறப்பையும் தழுவ நீர் கொண்ட உமது உறுதிப்பாடு எங்கள் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டது. எங்கள் துன்பத்திலும் வலியிலும், நீர் எவ்வளவு கவனம் செலுத்தியீர்கள் என்பதை நாங்கள் அடிக்கடி மறந்து விடுகிறோம். இறுதியில் இந்தப் எங்கள் தந்தையை நோக்கிச் செல்கிறது என நம்புகிறோம். எங்கள் சோதனைகளிலும் இன்னல்களிலும், நாங்கள் பின்பற்ற ஒரு முன்மாதிரி உள்ளது. உமது முன்மாதிரியைப் பின்பற்றும்போது, உம் மீது நாங்கள் கொண்டுள்ள அன்புக்கு சாட்சியாக அது இருப்பதாக. உமது மிகப் புனிதமான, விலைமதிப்பற்ற பெயரால் நாங்கள் உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

நாங்கள் எதை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்திருக்கலாம்?

இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தியமைக்கு நன்றி! நீங்களும் உங்கள் சமூகமும் இறை நம்பிக்கையில் 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

பிற்சேர்க்கை
தவக்கால நடவடிக்கைகள்

பிற்சேர்க்கை 1 : செபத்தின் வடிவங்கள்:

தவக்காலம் என்பது நம் தந்தையாகிய இறைவனுடனான நமது உறவைப் புதுப்பிக்கவும், வலுப்படுத்தவும் நம்மை அழைக்கும் ஒரு காலமாகும். இந்த முயற்சியில் நமக்கு உதவ, திருச்சபை, தவக்கால நடைமுறைகளின் மூன்று தூண்களை நமக்கு முன்மொழிகிறது: செபம், நோன்பு மற்றும் தானம். இவற்றில் முக்கியமானது செபம். இந்தத் தவக்காலத்தில், திருச்சபையின் செப நடைமுறைகளை சற்று ஆழமாக ஆராய்வோம்.

எல்லா செபங்களும் நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு நமது இதயத்தை உயர்த்துவதாகும், ஆனால், ஒவ்வொரு விசுவாசியும் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் அழைப்பிற்கு வெவ்வேறு விதங்களில் வித்தியாசமாகப் பதிலளிக்கிறார்கள். எனவே, நமது இதயத்தை உயர்த்துவது பல வழிகளில் வெளிப்படலாம். நமது கிறிஸ்தவப் பாரம்பரியம், செபத்தின் மூன்று முதன்மை வெளிப்பாடுகளை அங்கீகரித்துள்ளது: வாய்வழி செபம், தியானித்தல் மற்றும் சிந்தித்தல் (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2699).

வாய்வழி செபம்:

பொதுவாகச் செபம் வாய்வழியாகத் தான் இருக்கும். பிறப்பிலிருந்தே நமது தேவைகளை வெளிப்படுத்தவும், மற்றவரோடு தொடர்பு கொள்ளவும் நாம் ஒலிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். நாம் மற்றவர்களுடன் உரையாடலில் ஈடுபட்டு நம் வாழ்வைச் செலவிடுகிறோம். மேலும் உரக்கப் பேசுவது மிகவும் இயல்பானது, உண்மையானது. அப்படியானால், நம் குரலால் செபிப்பதன் பொருள் என்ன?

மனித வாழ்வுக்கும் மனித செழிப்பிற்கும் பேச்சு எவ்வளவு அவசியமானதோ, அது போலவே ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் புனிதத்திற்கும் வாய்வழி செபம் மிக அவசியம். செபம் என்பது நம் தந்தையாகிய இறைவனை நோக்கி நம் இதயத்தின் உள் இயக்கத்தால் வரையறுக்கப்படுகிறது என்று மேலே பார்த்தோம். இருப்பினும், நாம் குரல்களையும் காதுகளையும் கொண்ட உயிரினங்கள். எனவே, நம் இதயத்தின் உள் இருப்பது வார்த்தைகளில் வெளிப்படுவது பொருத்தமானது. இவ்வாறு, நம் முழு ஆள்தத்துவத்தோடும் ‘உடலாலும் ஆன்மாவாலும்’ நாம் செபிக்கிறோம், மேலும் மற்றவர்களோடு இணைந்தும் செபிக்க முடிகிறது. நாம் அவ்வாறு செய்வதால், ஆலயத்தில், நண்பர்களோடு, குடும்பத்தினரோடு, அந்நியர்களோடு, தனியாக, குரல் கொடுத்து செபித்த இயேசுவின் முன்மாதிரியை நாமும் பின்பற்றுகிறோம் (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2700-2704).

நமது ஆலயங்களில் உள்ள வாய்வழி செபங்களின் வளமானத் தொகுப்பை நாம் நன்கு அறிவோம். தன்னிச்சை செபம், தனிப்பட்ட செபம், குடும்ப செபம், செபமாலை, இறை இரக்க

செபம் போன்றவை வாய்வழி செபங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டு. இருப்பினும், குறிப்பெடுத்தல் என்பது வாய்வழி செபத்தின் ஒரு வடிவம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இது நம் வாய்மொழியாக வெளிப்படுத்தப்படாவிட்டாலும், நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு எழுத்து வடிவில் எழுதப்பட்ட செபமும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்! சிந்தனையின் தெளிவும், மன அழுத்த அளவு குறைதல் போன்ற பிற நன்மைகளையும் குறிப்பெடுத்தல் செபம் வெளிப்படுத்துகிறது.

தவக்கால செபக்குறிப்பு: *ஒவ்வொரு நாளும் நண்பகலில், நீங்கள் எதைச் செய்து கொண்டிருந்தாலும் நிறுத்திவிட்டு, மூவேளைச் செபம் செய்ய மூன்று நிமிடங்களைச் செலவிடுங்கள். அவ்வாறு செய்வதால், நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு 'ஆம்' என்று பதிலளித்துக் கீழ்ப்படிந்த, மனுவுரு எடுத்த நமது ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பணிவையும், அன்னை மரியாவின் தாழ்ச்சியையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.*

மனரீதியான செபம்: தியானித்தல் & சிந்தித்தல்

வாய்வழி செபம் மனிதகுலத்திற்கு இயல்பானது. அது போலவே வாய்மொழி அல்லாத தொடர்பு வழிமுறைகளும் இயல்பானது. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினருடன் அல்லது நண்பருடன் இருந்து, அவருடன் உடல் மொழியாலோ, உணர்வாலோ, தோற்றத்தாலோ தொடர்பு கொண்ட அனுபவம் உண்டா? அல்லது அவர் உள்ளுணர்வாக என்ன சொல்லப் போகிறார் என்பதை அறிந்திருக்கிறீர்களா? நமக்கு நெருக்கமானவர்களைப் பற்றிய ஆழமான அறிவின் காரணமாக நாம் அடிக்கடி அமைதியானத் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இது தியானித்தல் மற்றும் சிந்தித்தல் என்ற உள்ளார்ந்த அல்லது மன ரீதியான செபத்தின் கண்ணோட்டம்.

தியானித்தல்:

உண்மையில், தியானம் என்பது நல்ல மனச் செபம்: 'சிந்தனை, கற்பனை, உணர்ச்சி, விருப்பம் ஆகியவற்றை இந்தத் தியானம் ஈடுபடுத்துகிறது. கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவதற்கான நமது நம்பிக்கையை ஆழப்படுத்தவும், நமது மனமாற்றத்தைத் தூண்டவும், நமது விருப்பத்தை வலுப்படுத்தவும் இப்படிப்பட்டத் திறன்களை ஒன்று சேர்ப்பது மிக அவசியம்.' (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2708)

தியானித்தலுக்கு அர்ப்பணிப்பும் ஒருமுனைப்படுத்துதலும் தேவை. இதைத் தக்கவைத்துக் கொள்வது மிகக் கடினம் என்றாலும், நமக்கு உதவக்கூடியவை பல உள்ளன. இவற்றில் முதன்மையானது விவிலியமும் பிற ஆன்மீகப் புத்தகங்களும். முன்னர் குறிப்பிட்டபடி, லெக்சியோ டிவினாவின் (தெய்வீக வாசிப்பு) மையப் பகுதி தியானித்தலாகும். நமது மனம், கற்பனைகள், உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு விவிலியத்தின் கதைகளுக்குள் அல்லது ஆன்மீகப் பணிகளில் ஈடுபடுவது, நம்மை ஒரு கதாப்பாத்திரமாகவே அந்தக் காட்சியில் நுழைய அனுமதிக்கிறது. சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப எதிர்வினையாற்றவும் மற்றக் கதாபாத்திரங்களோடு நம்மை ஈடுபடுத்தவும் நமக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இந்த வழியில், நமது எதிர்வினைகளை மதிப்பீடு செய்வதால் நாம் நம்மைப் பற்றி மேலும் அறிந்து, இறைவார்த்தையில் நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பிரசன்னத்திற்கு நம் மனதை முற்றிலுமாகத் திறக்க முடியும் (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2705).

விவிலியத்திற்கும் ஆன்மீகப் புத்தகங்களுக்கும் மேலாக திருவழிபாட்டின் செயல்களிலும் வார்த்தைகளிலும், அடையாளங்களிலும், புனிதக் கலைப் பொருள்களிலும், நம் தந்தையாகிய இறைவனின் படைப்புகளிலும், வரலாற்றிலும், நம் சொந்த வாழ்விலும் தியானத்திற்கான உத்வேகத்தை நாம் பெறலாம். நாம் பணிவோடும், நம்பிக்கையோடும் இருந்தால், இவை அனைத்தும் நம் இதயத்தைச் சிந்தனைப் பிரதிபலிப்புக்குள் நகர்த்தும், இதன் வழியாக நம் தந்தையாகிய இறைவன் எவ்வாறு நம்மோடு பேசுகிறார் என்றும், அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார் என்றும் நாம் கண்டறியலாம் (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2706).

தவக்கால செபக்குறிப்பு: *ஒவ்வொரு நாளும் 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக எழுந்து, அன்றைய நற்செய்தி வாசகத்தை தியானிப்பதில் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். இன்று நம் தந்தையாகிய இறைவன் அந்த வார்த்தை வழியாக அவர் உங்களிடம் என்ன பேச முயற்சிக்கிறார் என அந்த வார்த்தையைக் குறித்து அமைதியாகத் தியானியுங்கள்.*

சிந்தித்தல்:

தியானத்தல் நமது சிந்தனை, கற்பனை, உணர்ச்சி, விருப்பம் ஆகியவற்றைத் தீவிரமாக ஈடுபடுத்துவதில் பெரும் மதிப்புடையது, ஆனால் நமது செபம், கிறிஸ்துவின் மறைபொருள்களை தியானிப்பதிலிருந்து கிறிஸ்துவுடன் ஒன்றிணைந்து, நம் சிந்தனையில் அவரது அன்பின் அனுபவத்தைப் பெறுவது என அதற்கு மேலும் செல்லும்.

நம் தந்தையாகிய இறைவனின் பிரசன்னத்தில் சிறிது நேரம் இருக்க வேண்டும் என்ற நமது செபம், வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கும் போது சிந்தனை நடைபெறுகிறது. அவ்வளவுதான்! தியானத்தல் என்பது நம்மை அமைதிப்படுத்துவதும், நம் இதயத்தை ஒருமுனைப்படுத்துவது, அமைதியாக அமர்ந்து, நம் தந்தையாகிய இறைவனுடன் நேரத்தை செலவிடுவது. திருமணமான தம்பதிகள் ஒன்றாக அமர்ந்து, கைகளைப் பிடித்துக் கொள்வது அல்லது ஒரு குழந்தை தனது தாயின் மடியில் அமைதியாக ஓய்ந்திருப்பது போன்று, இது ஆழ்ந்த ஒன்றிப்பு மற்றும் ஓய்வு நேரம்.

இது மிக எளிமையானதாகத் தோன்றும். ஆனால் இது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. இறைவனுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவதும், அவரை அறிய முற்படுவதைக் கைவிடாதிருக்கவும் உறுதியான தீர்மானம் தேவை. சோம்பல், அசதி, எண்ணங்கள், சலிப்புகள், கவனச்சிதறல்கள், உணர்ச்சிகள், கவலைகள் நம் மனதை பல திசைகளில் இழுக்கும் போது, நம் சிந்தையை மீண்டும் அமைதிப்படுத்தி ஒருமுனைப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதல்ல, அதற்கு நம் தந்தையாகிய இறைவனை நாம் அனுமதிக்க வேண்டும். அப்போது, நம்முள் இருக்கும் தூய ஆவியார் தம் அன்பை நம் இதயத்தில் தொடர்ந்து ஊற்றுவார்.

நம்பிக்கையும் திறந்த மனப்பான்மையும் ஒரு மனித உறவை வளர்க்க வழிவகுப்பதைப் போலவே, நம் தந்தையாகிய இறைவனுக்கு நம்மை உகந்தவர்களாக மாற்றினால் மட்டுமே சிந்தனைமிக்க செபம் சாத்தியமாகும். அவ்வாறு செய்வதால், நம் தந்தையான இறைவனை

மிக ஆழமாகவும் ஆழ்ந்த முறையில் நம் ஆன்மாவுக்குள் அனுமதிக்க முடியும். இது நம் தரப்பில் முயற்சியை உள்ளடக்கியது என்றாலும், சிந்தனை என்பது கடவுள் கொடுக்கும் ஒரு அருள். இது மிக முக்கியம்: எல்லா செபமும் கடவுளின் அருளையும், நமது சொந்த முயற்சியையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கான கடவுளின் அழைப்பை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்வதில் கடவுளின் அருளுடன் நாம் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இந்த ஒத்துழைப்பு கடவுளின் அன்பின் அனுபவத்தை சிந்தனைமிக்க செபத்தில் அடையக்கூடிய இலக்காக மாற்றுகிறது (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி, எண் 2713).

தவக்கால செபக்குறிப்பு: *தினமும் திவ்விய நற்கருணையில் இறைவனை வணங்க ஒரு வழக்கமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். நம் எண்ணத்தில் நுழையும் கவனச்சிதறல்களையும் எண்ணங்களையும் அங்கீகரித்து, சற்று நேரம் அவற்றை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, அவருக்கு முன்பாக அமர்ந்து, அமைதியாக அவருடைய அழகான பிரசன்னத்தில் திளைத்திருங்கள்.*

Content adapted from the St. Paul Centre for Biblical Theology (https://stpaulcenter.com/an-introduction-to-the-types-of-prayer/)

பிற்சேர்க்கை 2 : தவக்காலத் தியாகங்கள்:

‘இந்தத் தவக்காலத்துக்காக நீங்கள் எதை விட்டுக்கொடுக்கப் போகிறீர்கள்?’ சாம்பல் புதனுக்கு முன்னதாக நமது கத்தோலிக்கக் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் உரையாடும் போது இந்தக் கேள்வி நம்மில் அடிக்கடி எழுகிறது. ஒருவேளை இந்த ஆண்டு நாம் சமூக ஊடகங்களையோ இனிப்புப் பானங்களையோக் கைவிடத் தோன்றலாம். எவ்வாறாயினும், தவக்காலத்தின் பின்னணியிலுள்ள இதன் உண்மைப் பொருளை நாம் புரிந்துகொள்கிறோமா?

‘அவர் பெருக வேண்டும், நான் குறைய வேண்டும்’ (யோவான் 3:30) என்ற வசனத்தை நம்மில் பலர் கேட்டிருப்போம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவர் நம் ஆன்மாவைப் புதுப்பிக்க அனுமதிக்கும் பொருட்டு, நமது ஆசைகளையும் திட்டங்களையும் விட்டுவிட நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். அதுதான் உண்மையில் தவம். 40 நாட்களுக்கு இனிப்புகளை விட்டுக்கொடுப்பது நம்மை விண்ணகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப் போவதில்லை. ஆனால் நம் பாவ வழிகளிலிருந்து நம்மை விடுவிக்க, நாம் அவருடைய ஆவியால் நிரப்பப்பட்டு, அவரைப் போல் மாற முடியும். சோதனைகளை எதிர்கொள்ள இயேசு பாலைவனத்திற்குச் சென்றது போல, நாமும் நம்மை நாமே சவால் செய்து, அதைச் சமாளிக்க இயேசுவிடம் உதவி கேட்டு சோதனைகளை அனுமதிக்கிறோம். நாமும் ஒரு ‘ஆன்மீக இறப்புக்கு’ உள்ளாகிறோம், அதனால் உயிர்ப்புப் பெருவிழா அன்று நாமும் அவருடன் எழுவோம்.

இந்த ஆண்டு, நம் ஆசைகளுக்கு நாம் இறக்க விரும்பும் நம் வாழ்வின் பகுதிகளைக் கருத்தில் கொள்ள சிறிது நேரம் ஒதுக்குவோம். நம் தவக்காலத் தியாகங்களைத் தீர்மானிக்க உதவும் சில குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. தவக்காலம் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளுக்கானது அல்ல:

தவக்காலத்திற்காக அசைவம், இனிப்பு, காபி போன்ற உணவுப் பொருள்களை விட்டுக் கொடுக்கும் ஒருவரை நாம் எளிதில் காண முடியும். சிலர் தங்கள் உடலுக்கு உண்மையிலேயே தீங்கு விளைவிக்கும் ஏதோ ஒன்றுக்கு உண்மையாகவே அடிமையாகி இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் உணவு தொடர்பான ஒன்றை விட்டுவிடுவது பொருத்தமானதாக இருக்கும். இருப்பினும், மற்ற சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் உண்மையில் எதை வணங்குகிறீர்கள் என்று கவனிப்பது மிக முக்கியம் – நம் தந்தையாகிய இறைவனையா? அல்லது உங்கள் உடலையா? நாம் விட்டுக் கொடுக்கும் உணவு உண்மையில் நீங்கள் இயேசுவால் நிரப்பக்கூடிய ஒரு வெறுமையை உங்களுக்குள் ஏற்படுத்தப்போகிறதா அல்லது நீங்கள் ஒரு புதிய உணவு வகையைத் தொடங்குவதற்கு வசதியான (இது புனிதமானதல்ல) ஒரு கால அவகாசமா?

அதற்குப் பதிலாக, நம் மனசாட்சியைப் பரிசோதித்து, அவருடைய குணப்படுத்தும் தொடுதல் தேவைப்படும் நம் வாழ்வின் பகுதிகளைக் கண்டறியலாம். ஒருவேளை நாம் காமம், குடி, போதை போன்றத் தீயப் பழக்கத்தால் அவதிப்படலாம். இந்தத் தவக்காலம், நாம் அவரையும் நம் அயலாரையும் உண்மையாக அன்பு செய்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கும் இந்தப் பாவச் செயல்களைச் சமாளிக்க அருளையும் வல்லமையையும் நம் தந்தையாகிய இறைவனிடம் மன்றாடுவோம்.

2. நீங்கள் மேலும் சிலவற்றைக் கூட்டலாம்:

தவக்காலத்திற்கானப் பொதுவான கேள்வி, 'நீங்கள் எதை விட்டுவிடப் போகிறீர்கள்?' இருப்பினும், அதிக செப நேரம், திருப்பலி, செபமாலை, விவிலியம் வாசித்தல் போன்றவற்றை நாம் உண்மையில் கூட்டலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இது, நாம் ஆன்மீக ரீதியில் சவால் செய்யப்படுவதும், நமது செப வாழ்வு அவருடனான உறவையும் வலுப்படுத்துவதும் இந்த புதியப் நடைமுறையின் உண்மையான நோக்கம்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் அதிக அன்பாக இருப்பதையும் தேர்வு செய்யலாம். நமக்கு நெருக்கமானவர்களிடம் அன்பு காட்டத் தவறுவது சகஜம். இத்தவக்காலத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் நம் சொல்லாலும் செயலாலும் அன்பாக இருக்க முயற்சிப்போம். இது நம் மனைவிக்கோ கணவனுக்கோ வேலையில் நல்ல நாளாக அமைய வாழ்த்துவது, நம் பெற்றோருக்குப் பிடித்த உணவை உண்ண வெளியே செல்வது போன்ற எளிமையான சில செயல்களாகவும் இருக்கலாம்.

3. விட்டுக்கொடுத்து மேலும் சேர்க்கலாம்:

செபிக்க நேரமில்லை என்று நம்மில் பலர் கூறியிருக்கலாம். உண்மையில், பெரிய கேள்வி என்னவென்றால், நாம் செய்ய வேண்டிய பட்டியலில் இயேசு என்ற ஒருவரை சேர்த்துள்ளோமா? எடுத்துக்காட்டாக, நாம் ஒரு புதிய தொலைக்காட்சி நாடகத்தைக் காண்பதையோ, திரைப்படங்களைப் பார்ப்பதையோ தியாகம் செய்து செபத்தில் நேரத்தை செலவிடலாம். மாற்றாக, புகைப்பதை விட்டுவிட்டு, சிகரெட் வாங்கும் பணத்தைத் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு நன்கொடையாக வழங்குதல் போன்று ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தை ஆன்மீக

ரீதியில் மாற்ற முயற்சிக்கலாம். தவக்காலத்தால், கிறிஸ்துவிடமிருந்து நம்மைத் திசைதிருப்பும் செயல்களிலிருந்தும், உலக மாயைகளிலிருந்தும் நம்மை விடுவித்து, வெறுமையாக்கி, ஆன்மீகத்தில் நம் இதயத்தையும் மனதையும் நிலைநிறுத்த கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

4. தானம்/தொண்டு செய்யுங்கள்:

செபம், நோன்புக்கு அடுத்து நம் தவக்கால நடைமுறைகளின் மூன்றாவது தூண்: தானம். நாம் தன்னலமற்றவர்களாகவும், ஏழைகளோடு ஒன்றித்திருக்கவும், கிறிஸ்துவுக்காக நம்மை வெறுமையாக்கவும் இது சிறந்த வழியாகும். மேலும், தொலைந்து போன, சமுதாயத்தில் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்களிடம் இயேசு மிகுந்த அன்பு கொண்டிருந்தார் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்கிறோம். எனவே, அவரது பணியைச் செய்யத் தொண்டுச் செயல்கள் நமக்கு உதவுகின்றன. உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தையோ, இலாப நோக்கற்ற நிறுவனத்தையோ தேர்ந்தெடுத்து, இத்தவக்காலத்திலாவது, அங்கு அவர்களோடு இணைந்து தொண்டூழியம் செய்ய முன் வாருங்கள்.

Content adapted from Catholic Link (https://catholic-link.org/lent-isnt-meant-to-be-sweet/)

பிற்சேர்க்கை 3 : மனசாட்சியை ஆராய்தல் (பத்து கட்டளைகளின் படி)

1. நாமே உன் கடவுளாகிய ஆண்டவர். எம்மைத் தவிர வேறு தெய்வங்கள் உனக்கு இருத்தல் ஆகாது.

நான் மனிதர்களையோ, நிகழ்வுகளையோ, பொருள்களையோ கடவுளை விட முக்கியமானதாகக் கருதியுள்ளேனா?

2. உன் கடவுளாகிய ஆண்டவரின் பெயரை வீணாகப் பயன்படுத்தாதே.

என் சொல்லாலோ, செயலாலோ, செயலற்ற நிலையிலோ, கடவுளையோ, ஆலயத்தையோ, ஆலய மக்களையோ நான் தரம் குறைவாகப் பேசியுள்ளேனா ?

3. ஓய்வு நாளைத் தூயதாகக் கடைப்பிடிப்பதில் கருத்தாய் இரு.

நான் ஒவ்வொரு ஞாயிறும், கடன் திரு நாள்களிலும் திருப்பலியில் பங்கேற்கிறேனா? கடவுளை வழிபடுவதையும், கடவுளுடைய நாளுக்கான மகிழ்ச்சியையும், என் மனதையும் உடலையும் சரியான முறையில் தளர்த்துவதைத் தடுக்கும் வேலைகளை நான் முடிந்த வரை தவிர்க்கிறேனா? ஒவ்வொரு ஞாயிறும் நான் குடும்பத்துடன் நேரத்தை செலவிடவோ அல்லது மறைபணியாற்றுவதற்கான வழிகளைத் தேடவோ முயற்சி செய்கிறேனா?

4. உன் தந்தையையும் தாயையும் மதித்து நட.

நான் என் பெற்றோருக்குரிய மரியாதையைக் காட்டுகிறேனா? முடிந்த வரை எனது பெற்றோருடன் நல்ல தொடர்பைப் பேண நான் முயற்சி செய்கிறேனா? அவர்களிடம் இருக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கும் திறன்கள் இல்லாததற்காக நான் அவர்களைக் குறை கூறுகிறேனா?

5. கொலை செய்யாதே.

நான் யாரையாவது வாய்மொழியாகவோ, உடல் ரீதியாகவோ, உணர்ச்சி ரீதியாகவோ, மனது அளவிலோ (கிசுகிசு, வதந்திகள், கையாளுதல் உட்பட) காயப்படுத்தி உள்ளேனா?

6. விபச்சாரம் செய்யாதே.

எனது மற்றும் பிறரது உடல் மற்றும் பாலியல் கண்ணியத்தை நான் மதித்திருக்கிறேனா?

7. களவு செய்யாதே.

நான் இன்னொருவருக்குச் சொந்தமான நேரத்தையோ, வளங்களையோ, பொருள்களையோ கவர்ந்து கொண்டேனா அல்லது வீணடித்துவிட்டேனா?

8. பிறருக்கு எதிராகப் பொய்ச் சான்று சொல்லாதே.

நான் இன்னொருவரைப் பற்றி அபாண்டமாகக் கதைகட்டுதல், அவதூறுகள், கிசுகிசுகள், பொய்கள், வதந்திகள் சொல்லி இருக்கிறேனா?

9. பிறர் மனைவி மீது ஆசை கொள்ளாதே.

எனது முழுப் பாசத்துடனும், தனிப்பட்ட அன்புடனும், நான் என் மனைவியை மனதார கௌரவித்திருக்கிறேனா?

10. பிறருக்கு உரியது எதையும் கவர்ந்திட விரும்பாதே.

நான் எனது சொந்த வழிகளிலும் தேவைகளிலும் திருப்தியடைகிறேனா அல்லது தேவையில்லாமல் மற்றவர்களுடன் என்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறேனா?

Content adapted from the United States Conference of Catholic Bishops (https://www.usccb.org/resources/Examination-of-Conscience-Ten-Commandments.pdf)

நன்றியறிவிப்புகள்

ஆசிரியர் குழு:

ஆக்னெஸ் ஙெள
ஆர்தர் கோ
டேஃப்னி லியோங்
டெஸ்மண்ட் சூன்
கில்லியன் இயோங்
ஜாக்குலின் ஃப்ளெட்சர்
ஜெர்விஸ் காங்
லூய் வான் சூ
சாரா வீ
அருட்தந்தை டெர்ரிக் யப், OFM

மொழிபெயர்ப்பு:

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

வடிவமைப்பு:

ஜெர்ரி டான்

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