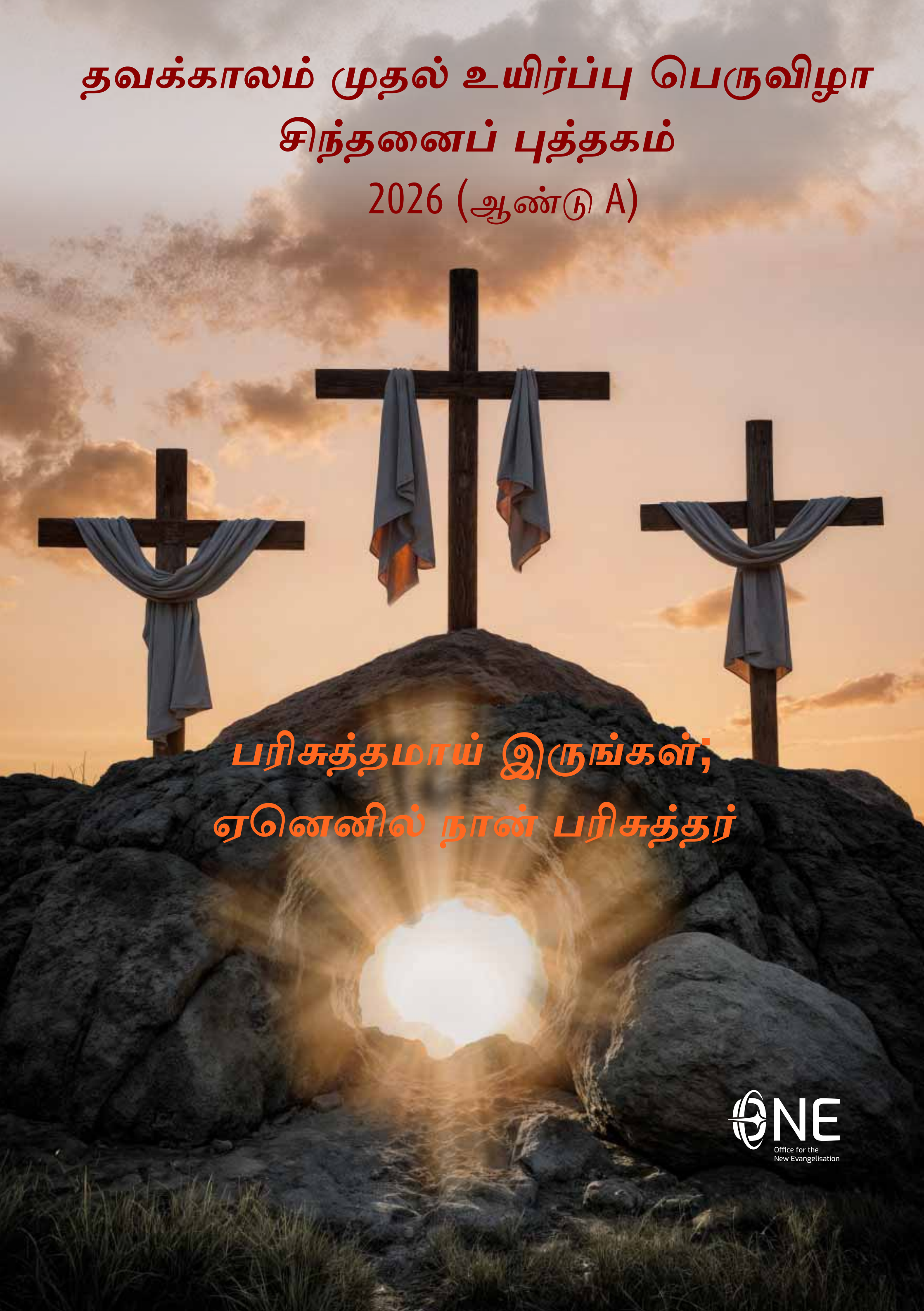
தவக்காலம் முதல் உயிர்ப்பு பெருவிழா சிந்தனைப் புத்தகம்

2026 (ஆண்டு A)



பரிசுத்தமாய் இருங்கள்; ஏனெனில் நான் பரிசுத்தர்

ONE
Office for the New Evangelisation

செப்டம்பர் மாதம் 2013-ஆம் ஆண்டு -இல் தொடங்கப்பட்ட, புது நற்செய்தி அறிவிப்புக்கான அலுவலகம் (Office for the New Evangelisation - ONE), சிங்கப்பூர் ரோமன் கத்தோலிக்க உயர் மறைமாவட்டத்தின் ஓர் அங்கமாகச் செயல்படுகிறது. இதன் நோக்கம், நற்செய்தியை அறிவிப்பதும் மற்றும் மறைபரப்பு செய்யும் திருச்சபையாக உருவெடுப்பதும் ஆகும்

நற்செய்தி அறிவிப்புக்கான உந்து சக்தியாக விளங்கும், ONE-இன் பணி, சிங்கப்பூர் உயர் மறைமாவட்டத்திற்குள் புதிய வழிகளில் நற்செய்தி அறிவிப்பு முயற்சிகளை வழிநடத்தி, ஒரு நற்செய்தி அறிவிப்பு இயக்கத்தை நடத்துகிறது.

இந்த முன்முயற்சி, கத்தோலிக்க அறக்கட்டளையின் கீழ் செயல்படும் GIFT திட்டத்தால் ஆதரிக்கப்படுகிறது

பரிசுத்தமாய் இருங்கள்; ஏனெனில் நான் பரிசுத்தர்

பொருளடக்கம்

5 தவக்காலச் செய்தி

6 இந்த நூலின் நோக்கம்

6 இந்த நூலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

6 குழுச் சிந்தனையை ஒருங்கிணைத்தல்

11 தவக்கால ஞாயிறுகள் (ஆண்டு C)

12 தவக்காலத்தின் 1-ஆம் ஞாயிறு

18 தவக்காலத்தின் 2-ஆம் ஞாயிறு

24 தவக்காலத்தின் 3-ஆம் ஞாயிறு

30 தவக்காலத்தின் 4-ஆம் ஞாயிறு

36 தவக்காலத்தின் 5-ஆம் ஞாயிறு

42 குருத்தோலை ஞாயிறு

48 பாஸ்கா கால ஞாயிறுகள் (ஆண்டு C)

50 உயிர்ப்பு ஞாயிறு

56 பாஸ்கா காலத்தின் 2-ஆம் ஞாயிறு

62 பாஸ்கா காலத்தின் 3-ஆம் ஞாயிறு

68 பாஸ்கா காலத்தின் 4-ஆம் ஞாயிறு

74 பாஸ்கா காலத்தின் 5-ஆம் ஞாயிறு

80 பாஸ்கா காலத்தின் 6-ஆம் ஞாயிறு

86 பாஸ்கா காலத்தின் 7-ஆம் ஞாயிறு

92 பெந்தக்கோஸ்து பெருவிழா

98 இணைப்பு - செயல்பாடுகள் தவக்காலம்

102 இணைப்பு - செயல்பாடுகள் (பாஸ்கா)

106 நன்றியுரை

பரிசுத்தமாய் இருங்கள்; ஏனெனில் நான் பரிசுத்தர்

தவக்காலம் முதல் உயிர்ப்பு பெருவிழா சிந்தனைப் புத்தகம்

2026 (ஆண்டு A)

தவக்காலச் செய்தி

கிறிஸ்துவில் அன்பார்ந்த சகோதர சகோதரிகளே,

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் மீது நமது பார்வையைப் பதித்தபடியே இந்தத் தவக்காலச் செயல்பாடுகளை நாம் மேற்கொள்கிறோம். ஏனெனில், உயிர்ப்புப் பெருவிழாவே தவக்காலத்தின் அடிப்படை நோக்கமாகும். நாம் மேற்கொள்ளும் நோன்பு, தர்மம் மற்றும் செபங்கள் அனைத்தும், உயிர்ப்பு விழிப்பு வழிபாட்டின் போதும் உயிர்ப்பு ஞாயிறன்றும் நமது திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளைப் புதுப்பிப்பதன் மூலம், புனிதத்தில் வளர நம்மை இட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

நோன்பு, தர்மம் மற்றும் செபம் ஆகிய மூன்றும் நம்மைப் புனிதத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு தொடர்ச்சியான வாழ்வியல் முறையாக இருக்க வேண்டும். இது மனமாற்றத்திற்கான ஒரு வழியாக அமைய வேண்டும். நான் நோன்பிருக்கும் போது, அது என்னைப் பாவத்திலிருந்தும், மற்றவரை இயேசுவைப் போல அன்பு செய்ய விடாமல் தடுக்கும் மனப்பாங்குகளிலிருந்தும் விலகி நிற்க எனக்கு நினைவூட்டுகிறது. நான் தர்மம் செய்யும் போது, இவ்வுலகில் நான் ஒரு பயணி மட்டுமே என்பதையும், அதனால் விண்ணகத்திலுள்ள எமது தந்தையிடம் என் இதயத்தைப் பதிக்க வேண்டும் என்பதையும் அது எனக்கு நினைவூட்டுகிறது. இந்தத் தவக்காலத்தில் நான் செய்யும் செபமானது, ஆண்டவருடனும் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடனும் இருக்கும் உறவை மேலும் ஆழப்படுத்தட்டும். புனிதத்தில் வளர்வது என்பது மனமாற்றத்தின் தொடர்ச்சியான ஒரு செயல்முறையாகும்.

தவக்காலத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் இந்த பயணம் மிக அவசியமானது; இதுவே பிறரை நோக்கிய நமது பயணத்திற்கு நம்மை முழுமையாகத் தயார்படுத்துகிறது. ஏனெனில், ஆண்டவரின் அன்பை நாம் பெற்றுக்கொள்ளாதபோது, அந்த அன்பை மற்றவர்களுடன் நம்மால் பகிர்ந்து கொள்ள இயலாது.

எதிர்நோக்கோடும் விடாமுயற்சியோடும் நீங்கள் இந்தத் தவக்காலத்தைத் தொடங்கும்போது, ஆண்டவர் உங்களைத் தமது அருளால் ஆசீர்வதிப்பாராக.

அருட்பணி. டெரன்ஸ் பெரேரா
புதிய நற்செய்தி அறிவிப்புப் பணிக்கான ஆயரின் பிரதிநிதி
(Episcopal Vicar)

இந்த நூலின் நோக்கம்

இந்த வள ஆதாரமானது குடும்பங்கள், புகுமுகக் கிறிஸ்தவ வாழ்வு (RCIA) குழுக்கள், பங்கு அமைப்புகள், பணிக்குழுக்கள், சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வுச் சமூகங்கள் மற்றும் அண் டைப்பகுதி கிறிஸ்தவ சமூகங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைத் தனிநபர் தியானத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

- அண்டைப்பகுதி கிறிஸ்தவ சமூகத்தை, இறைவார்த்தையைக் கேட்டு, அதை நடைமுறைப்படுத்தும் இடமாக மேம்படுத்துவது
- அண்டை வீட்டாருக்கும் தேவையிலிருப்போருக்கும் உதவி செய்வதன் மூலம், பங்கேற்பாளர்களுக்குச் சமூக உணர்வையும் தங்களது மறைப்பணி குறித்த விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துதல்.
- பங்கு அமைப்புகள் மற்றும் பணிக்குழுக்களை ஒன்றாக இணைந்து செபிக்கச் செய்து, மீண்டும் கிறிஸ்துவை வாழ்வின் மையமாக நிலைநிறுத்துதல்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே தொடர்பை மேம்படுத்துவது. அன்பே அனைத்து தொடர்புகளுக்கும் முக்கிய செய்தியாக இருக்க வேண்டும். எனவே, இந்த அமர்வுகளில் குடும்பத்தினர் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், அர்த்தமுள்ள செயல்பாடுகளை ஒன்றிணைந்து செய்யவும், நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் ஒப்புரவாகவும் வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படும்.

இந்த நூலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது:

இந்தச் சிந்தனைகள், ஞாயிற்றுக்கிழமை திருப்பலியில் கலந்துகொள்வதற்கு முன், இறைவார்த்தையைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தயாராகும் வகையிலும், அல்லது திருப்பலிக்குப்பின், இறைவார்த்தையை நமது வாழ்வில் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளும் வகையிலும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

- முழுமனதுடன், குழு உறுப்பினர்கள் முன்கூட்டியே மறைநூல் வாசகங்களையும் மற்ற பகுதிகளையும் வாசிக்க முன்வர வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு அமர்விலும் ஒவ்வொருவர் ஒருங்கிணைப்பாளராக (Facilitator) மாறி மாறிச் செயல்படலாம். நேரத்தைச் சரியாகக் கையாள்வதும், அனைவரும் பங்கேற்பதை உறுதி செய்வதுமே உங்கள் பணி.
- யாராவது ஒருவர் விவாதத்தின் பொதுவான கருத்துக்களைக் குறித்துக்கொண்டு, வராத உறுப்பினர்களுக்கு மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்பலாம்.
- ஒவ்வொரு அமர்வும் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் நடைபெறும்.
- ஒவ்வொரு அமர்வின் முடிவிலும் அடுத்த சந்திப்பிற்கான நேரம் மற்றும் இடம் அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

1	தொடக் கச் செபம்	**தியானச் சூழலை உருவாக்கவும், இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இதயங்களைத் திறக்க அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, ஒரு பாடலைப் பாடவும்..**
2	வாசகங்கள்	மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும் குறைந்தபட்சம் இருமுறை வாசிக்கப்பட வேண்டும். இறைவார்த்தையை அமைதியாகக் கேட்கச் சிறிது நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரையைப் பயன்படுத்தி ஒருங்கிணைப்பாளர் அதனை விளக்க வேண்டும்.
3	சிந்தனைகள்	வாரத்தின் வாசகங்கள் குறித்த தியானத்தை ஆழப்படுத்த இந்தப் பகுதியை ஒருவர் வாசிக்க வேண்டும்.
4	பகிர்வு கேள்விகள்	இது தனிப்பட்ட மற்றும் குழுச் சூழல் (சமூகங்கள், பணிக்குழு அல்லது குடும்பம்) சார்ந்த பகிர்வுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
5	**வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்ல**	இறைவார்த்தையானது ஒரு குழுவாகவோ அல்லது தனிநபராகவோ எத்தகைய உறுதியான செயல்களைச் செய்ய நமக்கு அழைப்பு விடுக்கிறது என்பதைத் தீர்மானிக்கவும்.
6	**செபம்**	குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் அமர்வு நிறைவடையும்.
7	இணைப்பு	இதில் நமது ஆன்மீகப் பயணத்தை மேலும் செழுமைப்படுத்தக் கூடிய கூடுதல் செயல்பாடுகள் உள்ளன.

குழுத் தியானத்தை ஒருங்கிணைத்தல்:

இயேசுவின் பெயரால் நாம் கூடும்போது, அது வெறும் சந்திப்பு மட்டுமல்ல - கிறிஸ்து நம்மிடையே இருக்க நாம் அழைப்பு விடுக்கிறோம். உங்கள் குழு நேரத்தை அர்த்தமுள்ளதாகவும் செப உணர்வுடனும் மாற்ற இதோ சில எளிய ஆலோசனைகள்:

உடனிருங்கள் ஏனெனில், இரண்டு அல்லது மூன்று பேர் என் பெயரின் பொருட்டு எங்கே கூடியிருக்கிறார்களோ, அங்கே அவர்களிடையே நான் இருக்கிறேன்" (மத்தேயு 18:20).	மரியாதையுடன் பேசவும் கேட்கவும் செய்யுங்கள். வாசகங்களை நிதானமாக வாசியுங்கள். மனதாலும் இதயத்தாலும் முழுமையாக அங்கே இருங்கள்.
அனைவரையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் **தந்தையே, நீர் என்னுள்ளும் நான் உம்முள்ளும் இருப்பதுபோல் அவர்களும் ஒன்றாய் இருப்பார்களாக (யோவான் 17:21).**	ஒவ்வொருவரையும் அன்புடன் வரவேற்கவும். புதிய உறுப்பினர்கள் தங்களைத் தங்கள் வீட்டில் இருப்பது போல உணர உதவுங்கள். எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள். அனைவரும் பங்கேற்கும் வகையில் மற்றவர்களை வாசிக்கவோ பகிரவோ அழையுங்கள்.
கனிவுடன் இருங்கள் "...அவர்களுடைய பெரிய மனிதர்கள் அவர்கள்மீது அதிகாரம் செலுத்துகிறார்கள். உங்களிடையே அப்படி இருக்கக் கூடாது" (மாற்கு 10:42-43).	ஒரு ஆசிரியர் போலவோ அல்லது நீண்ட உரைகள் நிகழ்த்துபவர் போலவோ இருக்க வேண்டாம். மற்றவர்கள் உங்களுடன் உடன்பட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். தாழ்மையுடன் பேசுங்கள். ஒருவர் மட்டுமே உரையாடலை ஆக்கிரமிக்காமல் அனைவருக்கும் நேரம் கொடுங்கள்.
கிறிஸ்துவை மையமாக வையுங்கள் என்னை பின்பற்ற விரும்பும் தன்னலத்தைத் துறந்து, நாள்தோறும் தன் சிலுவையைத் தூக்கிக்கொண்டு என்னைப் பின்பற்றட்டும்" (லூக்கா 9:23)	நமது தியானத்தின் மையம் இறைவார்த்தையும் இயேசுவைப் பின்பற்றுவதுமே ஆகும். உரையாடல் திசைமாறினால், கடவுள் இன்று நமக்கு என்ன சொல்ல வருகிறார் என்பதில் மீண்டும் கவனத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.
அதிகம் திட்டமிட வேண்டாம் "ஏனெனில் நீங்கள் என்ன பேச வேண்டும் என்று தூய ஆவியார் அந்நேரத்திலேயே உங்களுக்குக் கற்றுத் தருவார்" (லூக்கா 12:12).	ஒவ்வொரு பகிர்வையும் முன்கூட்டியே திட்டமிட வேண்டிய அவசியமில்லை. பொறுமையுடன் காத்திருங்கள், சரியான நேரத்தில் பேசத் தூய ஆவியார் யாரையாவது தூண்டுவார் என்று நம்புங்கள்.
உங்கள் ஒளி பிரகாசிக்கட்டும் ***"அப்படியே உங்கள் ஒளி மனிதர்முன் ஒளிர்க! அப்பொழுது அவர்கள் உங்கள் நற்செயல்களைக் கண்டு உங்கள் விண்ணகத் தந்தையைப் போற்றிப் புகழ்வார்கள்" (மத்தேயு 5:16).***	விசுவாசம் செயலுக்கு இட்டுச் செல்ல வேண்டும். அடுத்த அமர்வில், கடந்த முறை சிந்தித்தவற்றை எவ்வாறு வாழ்வில் கடைப்பிடித்தீர்கள் என்பதைப் பகிருங்கள். சிறிய அன்புச் செயல்கள் கடவுளின் உடனிருப்பினை உலகில் வெளிச்சமிட்டுக் காட்டும்

கத்தோலிக்கSG வானொலி

2026 தவக்காலம் முதல் உயிர்ப்புப் பெருவிழா வரையிலான சிந்தனைப் புத்தகத்தின் ஒலி வடிவத்தை 'CATHOLICSG Radio' வழங்குகிறது.

எமது நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர்களுடன் இணைந்து, 2026 பிப்ரவரி 19 முதல் பெந்தகோஸ்து ஞாயிறு வரை இந்தத் தியானங்களை 'CatholicSG Radio' செயலி (App) வழியாகக் கேட்டுப் பயன்பெறுங்கள்!

- **நேரலை (radio.catholic.sg):** வியாழக்கிழமை காலை 8 மணி | இரவு 9 மணி (மறுஒளிபரப்பு)
- **இதர ஒளிபரப்பு நேரங்கள்:** வெள்ளி முதல் திங்கள் வரை தினமும் காலை 8:00, முற்பகல் 11:45, பிற்பகல் 3:45 மற்றும் இரவு 9:00 மணி.
- **Spotify:** 'Spotify' செயலியில் போட்காஸ்ட் (Podcast) வழியாகவும் கேட்கலாம்.:

Repeat broadcasts:

each day from Friday to Monday

8.00 am	11.45 am	3.45 pm	9.30 pm

நாங்கள் உங்களுக்கு இன்னும் சிறப்பாகப் பணியாற்றுவது எப்படி?

இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தியமைக்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகள்! இந்தச் சிந்தனைகள், நீங்களும் உங்கள் சமூகமும் இறைநம்பிக்கையில் மேன்மேலும் வளர உறுதுணையாய் இருந்திருக்கும் என நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இந்தப் புத்தகம் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ததா?

வருங்காலப் புத்தகங்களில் இன்னும் வேறென்ன காண விரும்புகிறீர்கள்?

உங்கள் கருத்துக்கள் எங்களுக்கு மிகவும் விலைமதிப்பற்றவை.
தயவுசெய்து அவற்றை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

Scan me

one.org.sg/feedback

தவக்கால ஞாயிறுகள்

(ஆண்டு A)

வாரம்	வாசகங்கள்
தவக்காலத்தின் 1-ஆம் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 2:7-9, 3:1-7; உரோமையர் 5:12-19; மத்தேயு 4:1-11
தவக்காலத்தின் 2-ஆம் ஞாயிறு	தொடக்க நூல் 12:1-4; 2 திமொத்தேயு 1:8-10; மத்தேயு 17:1-9
தவக்காலத்தின் 3-ஆம் ஞாயிறு	விடுதலைப் பயணம் 17:3-7; உரோமையர் 5:1-2, 5-8; யோவான் 4:5-42
தவக்காலத்தின் 4-ஆம் ஞாயிறு	1 சாமுவேல் 16:1, 6-7, 10-13; எபேசியர் 5:8-14; யோவான் 9:1-41
தவக்காலத்தின் 5-ஆம் ஞாயிறு	எசேக்கியேல் 37:12-14; உரோமையர் 8:8-11; யோவான் 11:1-45
குருத்தோலை ஞாயிறு	மத்தேயு 21:1-11; எசாயா 50:4-7; பிலிப்பியர் 2:6-11; மத்தேயு 26:14 – 27:66

தவக்காலத்தின் 1-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

உயிர்ப்புப் பெருவிழாக் கொண்டாட்டத்திற்கு எங்களைத் தயாரிக்கும் விதமாக, எங்கள் விசுவாசத்தை ஆழப்படுத்த நினைவூட்டும் இந்த புதிய தவக்காலத்தின் அருளுக்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். இந்த செப நேரத்தையும், மறைநூல் மீதான எங்களது தியானத்தையும் உமக்கே அர்ப்பணிக்கிறோம். நாங்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று நீர் விரும்பும் செய்தியை எங்களுக்கு வெளிப்படுத்தும். உமது வார்த்தைக்கும், ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ளும் எண்ணங்களுக்கும் எங்கள் இதயங்களையும் மனங்களையும் திறந்தருளும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

. விளக்கவுரைகள்:

முதல்வாசகம்: **தொடக்கநூல்2:7-9,3:1-7**

தொடக்க நூலின் முதல் அதிகாரங்கள் படைப்பு மற்றும் மனிதனின் வீழ்ச்சியைப் பற்றிய அடையாளப்பூர்வமான பதிவுகளாகும். நமது முதல் பெற்றோர்கள் எவ்வாறு தந்தை இறைவனுக்குக் கீழ்ப்படியாமல் பாவம் செய்தார்கள் என்பதை இவை காட்டுகின்றன. ஏவாள் அந்த மரத்தின் கனியைப் பார்க்க இனியதாகக் கண்டாள், ஆனால் அதை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது தந்தை இறைவனை நிராகரிப்பதாகும். பாம்பின் வாக்குறுதிப்படியே அவர்களின் கண்கள் திறக்கப்பட்டன, ஆனால் அவர்கள் வெட்கத்தையும், குற்ற உணர்வையும், மாசற்ற தன்மையை இழந்த நிலையையுமே உணர்ந்தார்கள். பாவம் பெரும்பாலும் நம்மைத் தூண்டும். விஷயங்களைத் தற்காலிகமாகத் தந்தாலும், அது எப்போதும் மோசமான விளைவுகளையே சுமந்து வருகிறது; நன்மையின் உண்மையான ஊற்றான தந்தை இறைவனிடமிருந்து நம்மைத் தூரமாக்குகிறது

இரண்டாம்வாசகம் : **உரோமையர் 5:12-19**

ஆதாமின் கீழ்ப்படியாமையினால் பாவம் உலகில் நுழைந்தது, அதன் விளைவாக மனிதகுலம் புனிதப்படுத்தும் அருளை இழந்து, ஏதேன் தோட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டது. ஒரு மனிதனின் பாவத்தினால் அனைவருக்கும் சாவு வந்தது என்பது அநீதியாகத் தோன்றினாலும், அதே மறைநூல் ஒரு மனிதனின் (கிறிஸ்துவின்) கீழ்ப்படிதலால் பலருக்கு மீட்பு கிடைக்கிறது என்று கற்பிக்கிறது (உரோ 5:18-19). இயேசு கிறிஸ்து வழியாக, நமக்கு புனிதப்படுத்தும் அருள் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. அவருக்கு நன்றி செலுத்துவோம்; அவர் மூலமாக நாம் நீதிமான்களாக்கப்பட்டு, தந்தை இறைவனுடன் சரியான உறவுக்கு மீண்டும் திரும்புகிறோம்

நற்செய்தி: ***மத்தேயு 4:1-13***

இயேசு எதிர்கொண்ட மூன்று சோதனைகள், நாமும் அன்றாடம் எதிர்கொள்பவையே:

இயேசுவின் சோதனைகள்	மனிதர்களின் சோதனைகள்
இறை வல்லமையால் கற்களை அப்பங்களாக மாற்றுதல்	சிற்றின்பங்கள்: உடல் இச்சைகளை எந பூர்த்தி செய்துகொள்ளுதல்
ஆலய உச்சியிலிருந்து கீழே குதித்து தந்தை இறைவனைச் சோதித்தல்	அகந்தை மற்றும் தற்பெருமை: இறைவனைச் சோதித்தல், தன்னைத் தானே உயர்த்திக் கொள்ள விரும்புதல்
அலகையை வணங்குவதன் மூலம் உலக அரசுகள் அனைத்தையும் ஆளுதல்	செல்வம், அதிகாரம் மற்றும் உலகப் புகழின் மீதான பேராசை

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

தவக்காலத்தின் தொடக்கத்தில் உள்ள நமது வாசகங்கள் சோதனை மற்றும் பாவம் என்ற கருப்பொருள்களைக் கொண்டுள்ளன. ஒருவேளை இத்தலைப்புகளைப் பற்றிப் பேசுவதில் சலிப்பு ஏற்படலாம். வாழ்வின் கசப்பான பகுதிகளைப் பற்றிப் பேச யாருக்குத்தான் பிடிக்கும்? இருப்பினும், தவக்காலப் பயணத்தில் நுழையும்போது, சோதனை மற்றும் பாவத்தைப் பற்றி நினைவூட்டப்படுவது அவசியம். வெற்றிகளையும் சாதனைகளையும் உண்மையாகப் பாராட்ட வேண்டுமானால், நாம் எங்கிருந்து வந்தோம், எத்தகைய பயணத்தை மேற்கொண்டோம் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்..

தந்தை இறைவன் இஸ்ரயேலர்களுக்குப் பாஸ்கா விழாவை ஏற்படுத்தியபோது, அதை ஒவ்வோர் ஆண்டும் கொண்டாடுமாறு கட்டளையிட்டார். தாம் அவர்களை எகிப்திய அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுவித்ததை அவர் அவர்களுக்கு நினைவூட்ட விரும்பினார். சிங்கப்பூரில், பிப்ரவரி 15 -ஆம் தேதியை 'முழுமையான பாதுகாப்பு தினமாக' (Total Defence Day) கடைபிடிக்கிறோம்; 1942-இல் சிங்கப்பூர் ஜப்பானிடம் சரணடைந்த நாளை அது நினைவூட்டுகிறது. அதேபோல், இயேசு கிறிஸ்துவின் மீட்பளிக்கும் அருட்கொடையை உண்மையாக உணர, நாம் ஆதாமின் பாவத்தை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இயேசு நம்மைப் பாவத்திலிருந்து விடுவிப்பது என்பது கடந்த கால நிகழ்வு மட்டுமல்ல என்பதை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு நாளும் சோதனைகளை எதிர்கொள்கிறோம், அடிக்கடி பாவத்தில் விழுகிறோம். புனித பவுல் எழுதுவது போல, "எல்லாருமே பாவம் செய்து இறைமாட்சியை இழந்துவிட்டனர்" (உரோ 3:23). எபிரேயர் 4:15-ஐ வாசிப்போம்: "ஏனெனில், நம் தலைமைக்குரு நம்முடைய வலுவின்மையைக் கண்டு இரக்கம் காட்ட முடியாதவர் அல்ல; மாறாக, எல்லா வகையிலும் நம்மைப் போலச் சோதிக்கப்பட்டவர்; எனினும் பாவம் செய்யாதவர்." நமது சிறிய போராட்டங்களிலும் அவர் நம்மைப் புரிந்துகொண்டு, நம்மோடு நிற்கிறார்..

எனவே, உயிர்ப்புப் பெருவிழாவிற்குத் தயாராகும் வகையில் நமது தவக்காலப் பயணத்தைத் தொடங்கும்போது, சோதனைகளைச் சந்திக்கும்போதோ அல்லது பாவத்தில் விழும்போதோ நாம் மனச்சோர்வடைய வேண்டாம். ஒவ்வொரு இடறலும் இயேசு கிறிஸ்துவிடம் நெருங்கி வருவதற்கான ஒரு புதிய அழைப்பாகும். ஒவ்வொரு தவறான அடியும் நமது போதாமையையும், தந்தை இறைவனைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் நினைவூட்டுகிறது. தந்தை நம் போராட்டங்களைப் புரிந்துகொள்கிறார், எனவே நீதியான வழியில் நடக்க பலம் வேண்டி அவரிடம் மன்றாடுவோம்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- சோதனைகள் உண்மையானவை மற்றும் தொடர்ச்சியானவை. நான் அடிக்கடி எத்தகைய சோதனைகளுக்கு உட்படுகிறேன்?
- நான் தடுமாறும்போதோ அல்லது சோதனைக்கு இணங்கும்போதோ, மீண்டும் தந்தை இறைவனிடம் திரும்புவதற்கு நான் எடுத்த உறுதியான நடவடிக்கைகள் என்ன?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- தவக்காலம் நம்மைப் புனிதத்தில் வளர அழைக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்துள்ளோமா? இந்தத் தவக்காலப் பயணத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் இந்த அழைப்பிற்கு எளிய மற்றும் உறுதியான வழிகளில் நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்? ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு ஆதரவாக இருக்கலாம்?

பணிக்குழுக்கள்

- நமது சேவையிலும் திருப்பணியிலும் நான்/நாம் எதிர்கொள்ளும் தொடர்ச்சியான சோதனைகள் யாவை?
- இந்தச் சோதனைகளை வெல்ல நாம் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி உதவியாக இருக்க முடியும்?

குடும்பங்களுக்கு

- நமது குடும்பத்தில் சோதனைகளுக்கு அடிபணிந்து, அதற்காக மனம் வருந்தாத தருணங்கள் எவை?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்

சோம்பேறித்தனமும், எளிதான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சோதனையும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உணவகங்களில் உணவு வாங்கும்போது (dabao), ஒருமுறை பயன்படுத்தித் தூக்கியெறியும் பிளாஸ்டிக் அல்லது ஸ்டைரோஃபோம் (Styrofoam) கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்துவது வசதியாக இருக்கலாம். ஆனால் பூமியின் மீதுள்ள உண்மையான அக்கறை, மனிதர்கள் மீதும் அக்கறை கொள்ள வைக்கும். வசதி என்பது நம்மைப் பற்றி மட்டுமே சுயநலமாகச் சிந்திக்க எவ்வாறு தூண்டுகிறது என்பதைச் சிந்திப்போம். இதை மாற்ற நாம் எவ்வாறு தொடங்கலாம்?

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்

விண்ணகத் தந்தையே,

நாங்கள் பின்பற்றுவதற்குத் கீழ்ப்படிதலின் முழுமையான முன்மாதிரியாக விளங்கும் எங்கள் ஆண்டவர் இயேசு கிறிஸ்துவை எங்களுக்கு வழங்கியதற்காக உமக்கு நன்றி. எங்களது சொந்தப் பாவத்தினால் நாங்கள் தடுமாறுகிறோம், சில நேரங்களில் உம்மை விட்டுத் தூரமாக இருக்கிறோம். இருப்பினும், எங்கள் வழிதவறிய நிலையைத் தாண்டி, நீர் எங்களை ஒருபோதும் கைவிடுவதில்லை. ஆதாமுக்கும் ஏவாளுக்கும் அவர்கள் உம்மிடமிருந்து ஒளிந்து கொண்டபோது நீர் காட்டிய அதே அக்கறையை எம்மீதும் தொடர்ந்து காட்டுகிறீர். இயேசு கிறிஸ்து மற்றும் தூய ஆவியார் வழியாக எப்போதும் உம்மிடம் திரும்புமாறு எங்களை அழைக்கிறீர். எங்கள் மீது நீர் வைத்துள்ள மாறாத அன்புக்கும், பராமரிப்பிற்கும் நன்றி கூறுகிறோம். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் 2 -ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

நித்தியமான மற்றும் அன்புள்ள தந்தையே, உமது திருப்பெயரை நாங்கள் போற்றுகிறோம்; உமது நன்மைக்காகவும் மாட்சிக்காகவும் உம்மைப் புகழ்கிறோம். உமது மாறாத அன்பு ஒருபோதும் முடிவதில்லை, உமது இரக்கம் ஒவ்வொரு காலையிலும் புதியதாக இருக்கிறது. உமது உண்மைத்தன்மைக்காகவும், உமது புனிதத்தில் பங்குபெற எங்களை அழைத்ததற்காகவும் உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். உமது அன்பு மகனாகிய இயேசுவின் வார்த்தைகளைக் கேட்க எங்கள் இதயங்களைத் திறந்தருளும்; உமது ஆவியால் நாங்கள் உருமாறத் தடையாக இருப்பவற்றைக் கைவிட எங்களுக்குத் தாழ்ச்சியைத் தந்தருளும். இந்தத் தவக்காலத்தில் உம்மிடம் எங்களை நெருங்கி வரச் செய்யும்; எங்களை வழிநடத்தும் உமது குரலுக்குக் கவனமுடன் செவிசாய்க்கச் செய்யும். தந்தை ஆகிய உமக்கு கிறிஸ்து வழியாக, தூய ஆவியாரின் ஒன்றிப்பில் எல்லாப் புகழும் மாட்சியும் என்றென்றும் உண்டாவதாக. ஆமென்

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும். தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்: **தொடக்க நூல்** *12:1-4*

நம்மில் சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட மாற்றத்தை மனதில் கொண்டு தவக்காலத்தைத் தொடங்கியிருக்கலாம்; மற்றவர்கள் தெளிவான திசையின்றித் தத்தளிக்கலாம். ஆபிராம், தனக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு, அறியாத ஒரு தேசத்திற்குப் பயணம் செய்யுமாறு தந்தை இறைவன் அழைப்பதைக் கேட்டார். ஆபிராம், தன் மனைவி சாராய் மற்றும் மருமகன் லோத்துடன், கானான் தேசத்திற்குச் செல்லும் நோக்கத்தில் தன் தந்தை தேராகுடன் ஊர் என்ற இடத்தை விட்டுப் புறப்பட்டார். ஆனால், அவர்கள் காரானில் குடியேறினார்கள், அங்கேயே தேராகு இறந்தார். திட்டங்கள் எதுவும் இல்லாத ஆபிராமிற்கு, தந்தை இறைவன் வழிகாட்டுவார் என்ற வாக்குறுதி மட்டுமே இருந்தது. ஆபிராம் விசுவாசித்து, கீழ்ப்படிந்தார். அதேபோல், நாமும் விசுவாசத்தோடும் வெளிப்படைத்தன்மையோடும் பயணிக்க அழைக்கப்படுகிறோம். நமது இலக்கு புனிதமாகும் — அதாவது தந்தையின் நோக்கத்திற்காகப் பிரித்தெடுக்கப்படுதல் — இதற்கு நமது பழக்கப்பட்ட வசதிகளிலிருந்து வெளியே வருவது அவசியம், அப்போதுதான் தந்தையின் திட்டம் நம்மில் நிறைவேறும்.

இரண்டாம் வாசகம்: *2* **திமொத்தேயு** *1:8-10*

புனிதப்படுதலுக்கான அழைப்பு என்பது தந்தை இறைவனால் வழங்கப்பட்ட ஒரு கொடை மற்றும் அருள் என்பதைப் புனித பவுல் நமக்கு நினைவூட்டுகிறார். இது நம்மை மீட்டு தந்தையோடு ஒப்புரவாக்கும் கிறிஸ்து வழியாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. தவக்காலத்தில் நாம் செய்யும் தியாகங்களும், ஒறுத்தல் முயற்சிகளும் தந்தை இறைவனைப் பிரியப்படுத்துவதற்காக நாமே சுமத்திக்கொண்ட துன்பங்கள் அல்ல. மாறாக, துன்பங்களைச் சுமக்கவும், சிலுவையை எடுத்துக்கொண்டு கிறிஸ்துவைப் பின்தொடரவும் அழைக்கப்பட்ட சீடர்களாக (லூக்கா 14:27), இவை நமது கவனத்தைத் தந்தை இறைவனின் மீது திருப்புகின்றன.

நற்செய்தி: **மத்தேயு** *17:1-9*

இயேசுவின் உருமாற்றம் என்பது தந்தை இறைவனுக்கும் அவருடைய மகன் இயேசுவுக்கும் இடையிலான மிக நெருக்கமான தருணங்களில் ஒன்றாகும்; இது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தந்தை தனது மகனின் அடையாளத்தையும் அவர் மீது தான் கொண்டுள்ள அன்பையும் பறைசாற்றுகிறார். அதை அடைவதற்கான வழியைத் தந்தை இறைவன் காட்டுகிறார்: "அவருக்குச் செவிசாயுங்கள்." இயேசு, "நானே வழியும் உண்மையும் வாழ்வுமாக இருக்கிறேன்" என்று அறிவித்தார் (யோவான் 14:6). தவக்காலம் என்பது தியானம் மற்றும் செபத்தின் மூலம் கவனச் சிதறல்களைக் களைந்து, கிறிஸ்துவை நோக்கி நம்மை மறுசீரமைக்கும் அருட்காலமாகும். நமக்கான அவருடைய அன்பான திட்டத்தைக் கேட்க அழைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்.

புனிதத்தை நோக்கிய பயணம் இயேசுவில் தொடங்கி இயேசுவிலேயே முடிகிறது. 40 நாள் தவக்காலப் பயணம், நாம் இயேசுவின் மீதான கவனத்தை இழக்கும்போது, முடிவே இல்லாத ஒரு நீண்ட, பயணமாகத் தோன்றலாம். இந்த ஞாயிறு வாசகங்களில் உள்ள தந்தை இறைவனின் வாக்குறுதி, நோக்கம் மற்றும் உடனிருப்பு ஆகிய கருப்பொருள்கள், இந்தப் பாதை நமது தனிப்பட்ட முயற்சி மட்டுமல்ல, தந்தை இறைவன் நமக்குள் செய்யும் செயல் என்பதை உணர்த்தி நம்மை ஊக்கப்படுத்துகின்றன.

முதல் வாசகத்தில், ஆபிராம் தனது நிலம், உறவினர்கள் மற்றும் தனக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் விட்டுவிடுமாறு தந்தை இறைவன் கட்டளையிட்டபோது அவர் அடைந்த அதிர்ச்சியை நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறது. இருப்பினும், ஆண்டவர் அவருக்கு ஒரு வாக்குறுதியை அளித்தார். அந்த விசுவாசமான ஒரு அடியை எடுத்து வைத்ததன் மூலம், ஆபிராம் புனிதத்திற்கு ஒரு முன்மாதிரியாகத் திகழ்கிறார். ஏனெனில் அவருடைய எண்ணங்கள் நமது எண்ணங்கள் அல்ல (எசாயா 55:8). இந்தத் தவக்காலத்தில், ஆபிராமைப் போல ஏதோ ஒன்றை விட்டுவிடுமாறு நாமும் அழைக்கப்படுகிறோம் — ஒரு கெட்ட பழக்கம், மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் ஒரு பாவம் அல்லது தேவையற்ற பற்றுதல் — இவை அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு புனிதத்தை நோக்கிப் பயணிப்போம்.

இரண்டாம் வாசகத்தில் புனித பவுல், நாம் இறைவனின் பிள்ளைகள் என்ற அடையாளத்தின் மூலம் ஏற்கனவே தந்தை இறைவனின் புனிதத்தில் பங்குபெறுகிறோம் என்பதை நினைவூட்டுகிறார். அவர் தூயவராக இருப்பது போல நாமும் தூயவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று தந்தை விரும்பும் அன்பை இயேசு கிறிஸ்து வெளிப்படுத்துகிறார். நமது பலவீனத்திலும் இருளிலும், நாம் நமது மனித முயற்சிகளால் புனிதத்தில் வளரவில்லை என்பதையும், மாறாக நமது சோதனைகளிலும் நம்மோடு நடக்கும் இயேசுவின் மீது நம் கண்கள் மற்றும் இதயங்களை நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் வலிமை பெறுகிறோம் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயேசுவின் மாட்சிமை பொருந்திய உருமாற்றம் குறித்த நற்செய்திப் பகுதி, நமக்காகக் காத்திருக்கும் ஒரு ஒளிமிக்க தரிசனத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. புனிதம் என்பது வெறும் கருத்து அல்ல, அது உண்மையானது. நாம் இயேசுவுக்குச் செவிசாய்த்து, நமது விருப்பத்தை அவருடைய விருப்பத்தோடு இணைத்து, அவர் நம்மை உருமாற்ற அனுமதித்தால், நாம் புனிதமடைவோம். ஆபிராமைப் போலவே, நாமும் விசுவாசத்தில் நடப்போம்; தந்தை இறைவன் உண்மையானவர் மற்றும் தம் மகனின் உறவில் நம்மை அழைத்துள்ளார் என்பதை நம்புவோம் (1 கொரி 1:9).).

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

•இந்தத் தவக்காலத்தில் எனது இலக்கு என்ன?

•இந்தத் தவக்காலப் பயணத்தில் நான் மேற்கொள்ளும் தெளிவான பாதை / திசை எது?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

•தவக்காலம் நம்மைப் புனிதத்தில் வளர அழைக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கிறோமா? ஒவ்வொரு நாளும் இந்த அழைப்பிற்கு எளிய மற்றும் உறுதியான வழிகளில் நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்?

பணிக்குழுக்கள்:

•நமது சேவையிலும் திருப்பணியிலும் இயேசுவுக்கும் அவருடைய வழிகளுக்கும் நாம் எவ்வாறு செவிசாய்க்க முடியும்?

குடும்பங்களுக்கு:

•நமது குடும்பப் பயணத்தை இயேசு வழிநடத்த நாம் அனுமதிக்கிறோமா? அவருடைய வழியில் நெருக்கமாக இருக்க நமக்கு எது உதவுகிறது?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

புனிதத்தில் வளர்வது என்பது நமது சொந்த ஆன்மாவை வளர்ப்பது மட்டுமல்ல, மற்றவர்களின் புனிதத்திலும் அக்கறை காட்டுவதாகும். சிங்கப்பூரில், நாம் தினமும் சுமார் இரண்டு மில்லியன் கிலோகிராம் உணவை வீணாகத் தூக்கி எறிகிறோம். இது ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபர் ஒரு கிண்ணம் சோற்றை வீணாக்குவதற்குச் சமம். இந்தத் தவக்காலத்தில், உணவை வீணாக்காமலும், ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் மற்றும் ஸ்டைரோஃபோம் பயன்பாட்டைக் குறைத்தும் இந்தப் பயணத்தில் உங்களுடன் இணைய ஒருவரை அழையுங்கள். வசதி என்பது நம்மைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திக்கத் தூண்டுகிறதா என்பதைச் சிந்திப்போம்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

அன்புள்ள தந்தையே,

எங்கள் வாழ்வின் பாலைவனங்களில் இயேசுவை எங்களுக்கு வாழ்வளிக்கும் நீராக வழங்கினீர். தூய ஆவியாரின் பிரசன்னத்தோடு எங்களை இன்று ஒன்று கூட்டி, எங்கள் பகிர்வுகளை வழிநடத்தியதில் உமது பராமரிப்பு தெளிவாகத் தெரிகிறது. நாங்கள் வெளிப்படையாகவும் உண்மையாகவும் இருக்கும்போது, இந்த ஒன்றுகூடல் உம்மிடம் எங்களை நெருக்கமாக்கும் என்றும், எங்களது திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளின் அருளைப் புதுப்பிக்கும் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம். இயேசுவின் பெயரால் உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் 3 -ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

அன்புள்ள தந்தையே,

எங்கள் வாழ்வின் பாலைவனங்களில் இயேசுவை எங்களுக்கு வாழ்வளிக்கும் நீராக வழங்கினீர். எங்களை வழிநடத்தத் தூய ஆவியார் உடனிருக்க, இன்று நீர் எங்களை ஒன்றுகூட்டிய விதம் எம்மீது நீர் கொண்டுள்ள பராமரிப்பை வெளிப்படுத்துகிறது. நாங்கள் வெளிப்படையாகவும் உண்மையாகவும் இருக்கும்போது, இந்த ஒன்றுகூடல் உம்மிடம் எங்களை நெருக்கமாக்கும் என்றும், எங்களது திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளின் அருளைப் புதுப்பிக்கும் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம். இயேசுவின் பெயரால் உம்மை மன்றாடுகிறோம். ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல்வாசகம்:**விடுதலைப்பயணம்***17:3-7*

இஸ்ரயேல் மக்கள் பாலைவனத்தில் அலைந்து திரிந்தபோது, தண்ணீர் இல்லை என்று முறையிடத் தொடங்கினர். மோசே தந்தை இறைவனிடம் கூக்குரலிட்டார்; இறைவன் அவரிடம் ஓரேபிலுள்ள பாறையை அடிக்குமாறு கூறினார். அதிலிருந்து மக்கள் அனைவர்க்கும் தண்ணீர் பெருக்கெடுத்தது. இந்த நிகழ்வில் நாம் கவனிக்கத் தவறும் மூன்று முக்கிய குறிப்புகள் உள்ளன: அந்தப் பாறை கிறிஸ்துவைக் குறிக்கிறது; அந்த "அடி" என்பது சிலுவையில் ஈட்டியால் குத்தப்பட்டு உயிர் ஊற்றைக் குறிக்கிறது; மேலும் அந்த இடத்திற்கு "மாசா" (சோதனை) மற்றும் "மெரிபா" (வாக்குவாதம்) என்று பெயரிடப்பட்டது, ஏனெனில் மக்கள் "ஆண்டவர் நம்மோடு இருக்கிறாரா இல்லையா?" என்று கேள்வி எழுப்பினர். தந்தை இறைவன் பதிலளிக்கும்போது, நமது சந்தேகமே ஆழமான விசுவாசத்திற்கு ஒரு வழியாக மாறும் என்பதை இது நினைவூட்டுகிறது.

இரண்டாம் வாசகம்:

உரோமையர் *5:1 2, 5 8*

நீதிமான்களாக்கப்பட்டிருப்பதால், நாம் தந்தை இறைவனோடு ஒன்றித்திருக்கிறோம் என்றும் அவருடைய அருளில் பங்குபெறுகிறோம் என்றும் புனித பவுல் கூறுகிறார். அந்த அமைதியிலிருந்து ஒருபோதும் ஏமாற்றம் தராத நம்பிக்கை பிறக்கிறது, ஏனெனில் தந்தை இறைவனின் அன்பு, தூய ஆவியார் வழியாக நம் இதயங்களில் பொழியப்பட்டுள்ளது. புனித பவுல் அமைதி, நம்பிக்கை, அன்பு ஆகிய மூன்றையும் ஒரே வாக்கியத்தில் இணைத்திருப்பதை கவனியுங்கள்; இது விசுவாசம், நம்பிக்கை, அன்பு (Charity) ஆகிய மூன்று நற்பண்புகளைப் பிரதிபலிக்கிறது. இங்கு கூறப்படும் அன்பு என்பது தந்தை இறைவன் நம்மீது கொண்டுள்ள அன்பு மட்டுமல்ல, நமக்குள் வளர்ந்து மற்றவர்களை நேசிக்கத் தூண்டும் அன்பும் ஆகும்.

நற்செய்தி: **யோவான்** *4:5 42*

இயேசு சமாரியாவிலுள்ள யாக்கோபின் கிணற்றருகே நின்று, ஒரு பெண்ணிடம் குடிக்கத் தண்ணீர் கேட்கிறார். அவர் அவளுக்கு முடிவில்லா வாழ்வைத் தரும் "வாழ்வு தரும் தண்ணீரை" வழங்குகிறார். இந்த உரையாடல் பல மறைவான உண்மைகளை வெளிப்படுத்துகிறது: அந்த சமாரியப் பெண்ணின் "ஐந்து கணவர்கள்" அவளது உடைந்த வாழ்வைக் காட்டினாலும், இயேசு அவளது முழுமையைக் கண்டு, அவளை "உண்மையோடும் ஆவியோடும்" வழிபட அழைக்கிறார். தண்ணீர் அவளை விட்டு ஒருபோதும் நீங்காது என்ற அவரது வாக்குறுதி, பெந்தக்கோஸ்து நாளில் வழங்கப்பட்ட தூய ஆவியாரை முன்னறிவிக்கிறது. கிறிஸ்துவின் புனிதத்திற்கான அழைப்பு எல்லைகளைக் கடந்தது என்பதையும், அந்தப் பெண்ணின் சாட்சியம் ஊர் முழுவதையும் விசுவாசிக்கத் தூண்டியது என்பதையும் இந்நிகழ்வு காட்டுகிறது.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்.

"நான் தூயவராய் இருப்பது போல நீங்களும் தூயவர்களாய் இருங்கள்" என்ற கருப்பொருள், தந்தை இறைவனின் முழுமையான அன்பைப் பின்பற்றச் சொல்லும் அழைப்பை எதிரொலிக்கிறது. பாலைவனத்தில் இஸ்ரயேலர்கள் முறையிட்டனர், ஆனால் தந்தை இறைவன் ஒரு பாறையிலிருந்து தண்ணீரைத் தந்து பதிலளித்தார்—அவர்களது ஆழமானத் தேவையை நிறைவு செய்ய ஓர் எதிர்பாராத ஊற்றைத் தந்தார்.

புனிதம் என்பது நமது முயற்சியால் ஈட்டப்படுவது அல்ல, கிறிஸ்து மீதான விசுவாசத்தின் மூலம் வழங்கப்படுவது என்பதை புனித பவுலின் கடிதம் காட்டுகிறது. நமக்குள் பொழியப்பட்டுள்ள தூய ஆவியாரின் அன்பு நம் இதயங்களை உருமாற்றுகிறது. நாம் குறையுள்ளவர்களாக இருந்தாலும், கிறிஸ்துவின் தியாகம் தந்தை இறைவனின் மாறாத அன்பை நமக்கு உறுதிப்படுத்துகிறது.

சமாரியப் பெண்ணுடன் இயேசு நிகழ்த்திய சந்திப்பு, புனிதம் எவ்வாறு தடைகளைத் தகர்க்கிறது என்பதை விளக்குகிறது. அவர் ஆன்மீகத் தாகத்தைத் தணிக்கும் "வாழ்வு தரும் தண்ணீரை" வழங்குகிறார். அவளது சாட்சியம் ஒரு தனிப்பட்ட சந்திப்பை ஒரு பொதுவான அழைப்பாக மாற்றுகிறது. பள்ளி, வேலை, குடும்பம் என நமது அன்றாட வாழ்வு ஒரு பாலைவனமாக

இந்த மூன்று வாசகங்களும் ஒரே உண்மையைத்தான் நமக்கு உணர்த்துகின்றன: நம் தந்தையாகிய இறைவன் நமது பலவீனங்களில் நம்மைச் சந்தித்து, தமது பேரன்பினால் நம்மைத் தேற்றி, அந்த அன்பைப் பிறரோடு பகிர்ந்துகொள்ள நம்மை அழைக்கின்றார். இறைவருள் என்னும் வாழ்வளிக்கும் நீரை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, தூய்மையான சாட்சிகளாக வாழ்வதற்கும், அதே வாழ்வாதார ஊற்றிற்குப் பிறரை அழைத்துச் செல்வதற்கும் நாம் வலிமை பெறுகிறோம்.

நமது அன்றாட வாழ்க்கை—பள்ளி, பணித்தலம் மற்றும் உறவுகள்—ஒரு பாலைநிலமாக இருக்கலாம்; அங்கே செபம், கனிவு மற்றும் உண்மை எனும் 'வாழ்வளிக்கும் நீரை' வழங்கும் கருவியாக நாம் மாற முடியும். ஒவ்வொரு சோதனையிலும் தந்தை இறைவன் நம்மோடு இருக்கிறார் என்பதை நம்புவதன் மூலம், அவரது புனிதத்தின் வாய்க்கால்களாக நாம் மாறுகிறோம். "ஆண்டவர் நம்மிடையே இருக்கிறாரா இல்லையா?" என்ற பழங்காலக் குரலுக்கு, "ஆம், அவர் இருக்கிறார்; அவர் தூயவராய் இருப்பது போல நாமும் தூயவராய் இருக்க நம்மை அழைக்கிறார்" என்பதே நமது பதிலாக இருக்கட்டும்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

• ஏதோ ஒன்றிற்காக (அமைதி, உதவி, வழிகாட்டுதல்) நீங்கள் தாகமாக இருந்த ஒரு நேரத்தை நினைவு கூருங்கள். அந்தத் தாகம் எப்படித் தணிந்தது?

• தூய ஆவியார் உங்கள் இதயத்தில் அன்பைப் பொழியவும், நீங்கள் மற்றவர்களை நடத்தும் விதத்தை மாற்றவும் நீங்கள் எவ்வாறு அனுமதிக்கப் போகிறீர்கள்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

• தவக்காலம் நம்மைப் புனிதத்தில் வளர அழைக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கிறோமா? ஒவ்வொரு நாளும் இந்த அழைப்பிற்கு எளிய மற்றும் உறுதியான வழிகளில் நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்?

பணிக்குழுக்கள்

•நமது சேவையிலும் திருப்பணியிலும் இயேசுவுக்கும் அவருடைய வழிகளுக்கும் நாம் எவ்வாறு செவிசாய்க்க முடியும்?

குடும்பங்களுக்கு

• நமது குடும்பப் பயணத்தை இயேசு வழிநடத்த நாம் அனுமதிக்கிறோமா? அவருடைய வழியில் நெருக்கமாக இருக்க நமக்கு எது உதவுகிறது?

உங்கள் பங்களிப்பு

கிணற்றோரத்துப் பெண்ணைப் போலவே, நமது காயங்களும் ஆசைகளும் "எனக்கு என்ன வேண்டும்" என்பதில் மட்டும் கவனம் செலுத்த வைத்து, நமது தேர்வுகள் இயற்கையையும் பிறரையும் எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதை மறக்கச் செய்யலாம். பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதிலும், உணவை வீணாக்காமலும் இருப்பதிலும் நீங்கள் எவ்வாறு வளர்ந்து வருகிறீர்கள்? இறைவனின் படைப்பின் மீது அன்பு செலுத்த பலம் வேண்டிச் செபிப்போம்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

தூய தந்தையே,

நீர் எங்கள் இதயங்களில் பொழியும் அன்பு, வாழ்வு தரும் தண்ணீரைப் போல ஒருபோதும் வற்றிப் போகாது. நாங்கள் பருகவும், உருமாறவும், உமது புனிதத்தின் கருவிகளாக மாறவும் எங்களை அழைக்கிறீர். அமைதி, நம்பிக்கை மற்றும் அன்பு நம்மில் செழிக்க உண்மையான சீடர்களாக வாழ எங்களுக்கு வலிமை தாரும். எமது முறிவுகளின் மத்தியிலும், ஆவியோடும் உண்மையோடும் உம்மை வழிபட எங்களுக்குத் துணைபுரியும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் 4 -ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

நீர் புனிதத்தின் ஊற்றாகவும், இருளை ஊடுருவும் ஒளியாகவும், வெளித்தோற்றங்களுக்கு அப்பால் பார்ப்பவராகவும் இருக்கிறீர். உமது முன்னிலையில் நாங்கள் கூடியிருக்கும்போது, உமது வார்த்தைக்கும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ளும் எண்ணங்களுக்கும் எங்கள் இதயங்களைத் திறக்கிறோம். இந்த நேரம் ஒரு புனிதமான நேரமாக அமையட்டும். உமது வார்த்தை எங்களைச் சவாலுக்கு உட்படுத்தி உருமாற்றட்டும். எங்கள் ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

1 சாமுவேல் 16:1, 6-7,10-13

தந்தை இறைவன் வெளித்தோற்றத்தைப் பார்ப்பதில்லை, இதயத்தையே பார்க்கிறார் என்பதை சாமுவேலுக்கு நினைவூட்டுகிறார். தாவீது இளையவராகவும், குறைவாக மதிக்கப்பட்டவராகவும் இருந்தாலும், அவரது இதயம் தந்தை இறைவனின் விருப்பத்திற்குத் திறந்திருந்ததால் அவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். புனிதம் இதயத்திற்குள்ளிருந்து தொடங்குகிறது. இது வெளியே கச்சிதமாகத் தெரிவதற்கான கட்டளை அல்ல, மாறாக உள்ளுக்குள் உருமாறி, நம் ஆன்மாவின் மறைவான இடங்களில் இறைவனின் அன்பு, இரக்கம் மற்றும் உண்மையை எதிரொலிப்பதற்கான அழைப்பாகும். திருமுழுக்கு மற்றும் உறுதிப்பூசுதல் வழியாக நாமும் கிறிஸ்துவில் அருட்பொழிவு செய்யப்பட்டு, புனிதமான மக்களாக வாழ அழைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

இரண்டாம்வாசகம்:

எபேசியர் 5:8-14

கிறிஸ்துவின் உண்மை மற்றும் நன்மையைப் பிரதிபலிக்கும் "ஒளியின் பிள்ளைகளாக" வாழுமாறு புனித பவுல் விசுவாசிகளை அழைக்கிறார். தவக்காலத்தில் இந்த அழைப்பு மிகவும் அவசியமானது: நாம் நம் இதயங்களை ஆய்வு செய்து, இருளை விட்டு விலகி, ஒளியில் நடக்க வேண்டும். தந்தை இறைவனின் ஒளி, வாழ்வை உள்ளுக்குள் இருந்து மாற்றுகிறது என்பதைச் செபம், தவக்கால ஒறுத்தல் மற்றும் கருணைச் செயல்கள் மூலம் உலகுக்குக் காட்டுகிறோம்.

நற்செய்தி: *யோவான் 9:1-41*

இயேசு பிறவியிலேயே பார்வையற்ற ஒருவரை குணப்படுத்துகிறார். குணமடைந்த அந்த மனிதன், இயேசுவை ஒரு "மனிதன்" என்று அழைப்பதிலிருந்து தொடங்கி, அவரை "ஆண்டவர்" என்று அறிக்கை செய்யும் அளவிற்குப் புரிதலில் வளர்கிறான். ஆனால் பரிசேயர்களோ, உடல் ரீதியாகப் பார்வை இருந்தும் ஆன்மீக ரீதியாகக் குருடர்களாகவே இருக்கிறார்கள். உண்மையான பார்வை கண்களிலிருந்து வருவதில்லை, மாறாகத் திறந்த மற்றும் விசுவாசம் கொண்ட இதயத்திலிருந்தே வருகிறது.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்.

உடல் ரீதியான பார்வை என்பது ஆழமான ஆன்மீகப் பார்வைக்கு — அதாவது இயேசுவை ஆண்டவராக அங்கீகரித்து அவருடைய ஒளியில் நடப்பதற்கு — ஒரு அடையாளமாக மாறுகிறது. இந்த வாசகங்கள் நமது பார் வையைச் சோதிக்கின்றன. இறைவனைப் போல நாம் பார்க்கிறோமா? வெளித்தோற்றத்தை விட இதயத்திற்கு மதிப்பு கொடுக்கிறோமா? அல்லது பரிசேயர்களைப் போல உண்மையை ஏற்க மறுத்து இருளிலேயே ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறோமா?

வெற்றி, அந்தஸ்து அல்லது தோற்றம் போன்ற மேலோட்டமான அளவுகோல்களால் நம் மதிப்பை அளவிடுவது எளிது. ஆனால் தந்தை இறைவன் நம்மை ஆழமாகப் பார்க்க அழைக்கிறார்.

ஒளியில் வாழும்போது, நாம் மற்றவர்களை இறைவனிடம் ஈர்க்கும் வாழும் அடையாளங்களாக மாறுகிறோம்.மறைபரப்புப் பணி என்பது இந்தச் சந்திப்பிலிருந்து இயல்பாகவே வருகிறது: பார்வை பெற்ற அந்த மனிதனைப் போல, நாமும் நமது கதையைச் சொல்லலாம் — "நான் கு ருடனாய் இருந்தேன், இப்போது பார்க்கிறேன்" — இதன் மூலம் மற்றவர்களும் விசுவாசித்து வாழ வழிவகுக்கலாம்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- வெற்றி அல்லது வெளித்தோற்றத்தை வைத்து உங்களது மதிப்பை எப்போதாவது அளவிட்டிருக்கிறீர்களா?
- தந்தை இறைவன் உங்களை அன்பான கண்களோடு பார்ப்பது போல, உங்களை நீங்களே வித்தியாசமாகப் பார்க்க அவர் உங்களை எவ்வாறு அழைக்கிறார்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

கிறிஸ்து நமது கண்களைத் திறக்க அனுமதிப்பதில் இருந்தே மாற்றம் தொடங்குகிறது. நமது சமூகத்தில் உள்ளவர்களின் உண்மையான திறமைகளையும், போராட்டங்களையும் காண நாம் எவ்வாறு நம் கண்களைத் திறக்கலாம்?

பணிக்குழுக்கள்

ஒரே குழுவின் உறுப்பினர்களாக இணைந்து செயல்படும்போது, நமது வேறுபாடுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, தந்தை இறைவன் நம்மைப் பார்ப்பது போல ஒருவரை ஒருவர் நாம் எப்படிப் பார்க்கலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

- ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். உங்கள் குடும்பத்தினர் ஒவ்வொருவரும் தந்தை இறைவனின் தனித்துவமான படைப்பு என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு உறுதிப்படுத்தலாம்

உங்கள் பங்களிப்பு

குணமடைந்த மனிதன் இயேசுவை "ஆண்டவர்" என்று போற்றினான். இந்த மாற்றமே அவன் வாழ்ந்த விதத்தைத் தீர்மானித்தது. உங்களைச் சுற்றியுள்ள சமூகம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலைப் பார்க்கும் விதத்தில் உங்கள் இதயம் எவ்வாறு மாற்றம் பெற்றுள்ளது? பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதிலும், உணவை வீணாக்காமலும் இருக்க உங்களோடு பயணிக்க யாரை அழைக்கப் போகிறீர்கள்?

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

கருணைமிக்க தூய தந்தையே,

இந்த நேரத்திற்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். புனிதம் என்பது குறையற்ற தன்மையல்ல, மாறாக உம்மிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட வாழ்வு என்பதை இன்று எங்களுக்கு நினைவூட்டினீர். செவிசாய்க்கும் இதயம், உம்மைத் தேடும் ஆன்மா, மற்றும் விசுவாசத்தோடு பார்க்கும் கண்கள் ஆகியவற்றை எங்களுக்குத் தாரும். உமது புனிதத்தைப் பிரதிபலிக்கும் வாழ்வை வாழ எங்களுக்கு அருள் புரியும். எமது ஒளியும் மீட்பருமாகிய இயேசுவின் பெயரால் வேண்டுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

தவக்காலத்தின் 5 -ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

எல்லாம் வல்ல தந்தையே,

விண்ணகத்தில் உம்மோடு இருப்பதே எங்களது உண்மையான இல்லம். அங்கே உமது மாட்சியின் நிறைவில் நாங்கள் வாழ்வோம். உமது வழிகாட்டுதலுடன், அந்த நித்திய இல்லத்தை நோக்கிய பாதையில் எப்போதும் நிலைத்திருப்பதே எங்களது கடமை. இப்போது நாங்கள் கூடியிருக்கும் இந்த நேரம், எங்களைப் புதுப்பிக்கும் நேரமாகவும், அன்பைப் பகிரும் நேரமாகவும் அமையட்டும்; இதன் மூலம் எங்களது சந்திப்பு உம்மை மகிமைப்படுத்துவதாக அமையட்டும். எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.
ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும். தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

எசேக்கியேல் *37:12-14* 37:12-14

உயிர் அனைத்தும் தந்தை இறைவனிடமிருந்தே வருகின்றன என்பதை இஸ்ரயேல் மக்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர். தொடக்க நூலில், ஆண்டவர் மனிதனின் நாசியில் உயிர் மூச்சை ஊதி அவனை உருவாக்கினார் (தொநூ 2:7). இருப்பினும், வாழ்வு என்பது வெறும் உயிர் வாழ்வது மட்டுமல்ல, அது செழித்தோங்க வேண்டும். பாபிலோனிய அடிமைத்தனத்தின் போது, ஆண்டவர் எசேக்கியேல் வழியாகப் பேசுகிறார்: "என் ஆவியை உன்னுள் புகுத்துவேன், நீ உயிர் வாழ்வாய்; உன்னை உனது சொந்த மண்ணில் குடியமர்த்துவேன்." செழித்தோங்குதல் என்பது தந்தை இறைவனில் முழுமையாக உயிர் வாழ்வதும், அவரோடு இல்லத்தில் இருப்பதுமாகும். புதிய வாழ்வைத் தரும் தந்தையின் ஆவியைப் பற்றிய இந்த வாக்குறுதி, கிறிஸ்துவின் மூலம் நிறைவேற்றப்பட்ட உயிர்ப்பை முன்னறிவிக்கிறது; இது நமக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது, இதனால் நமது வாழ்வின் செழிப்பு அவரோடு இருக்கும் நித்திய வாழ்வில் முழுமையடைகிறது.

இரண்டாம் வாசகம்:

உரோமையர் *8:8-11* வாழ்வு மற்றும் இல்லம் பற்றிய கருப்பொருள்கள் இந்த வாசகத்திலும் தொடர்கின்றன. இல்லம் என்பது ஒரு வெளிப்புற இடமாகத் தேடுவதை விட, புனித பவுல் உரோமையர்களை நோக்கி இவ்வாறு அறிவுறுத்துகிறார்: "நீங்கள் ஊனியல்பிற்கு உட்பட்டவர்கள் அல்ல, ஆவிக்குரிய இயல்பைக் கொண்டவர்கள்; ஏனெனில் இறைவனின் ஆவி உங்களுக்குள் குடிகொண்டுள்ளார்." நாம் ஆவிக்குரிய ரீதியில் வாழும்போது, அதாவது தந்தை இறைவனோடு இணைந்து வாழ்வதில் அக்கறை கொள்ளும்போது, அவரோடு ஒரு நெருக்கமான உறவை உருவாக்குகிறோம்; அந்த உறவு எவ்வளவு ஆழமானது என்றால், அவர் நமக்குள் வசிக்கிறார். இதன் பொருள் என்னவென்றால், நமது விருப்பங்களையும் வாழ்க்கை முறையையும் சரியாக அமைத்துக்கொண்டால், விண்ணகம் அல்லது நித்திய வாழ்வு என்பது இங்கேயே, இப்பூமியிலேயே தொடங்கிவிடுகிறது.

நற்செய்தி: **யோவான் *11:1-45***
கிறிஸ்துவில் வாழ்வது என்பது நமக்குத் துன்பங்களே வராது என்று அர்த்தமல்ல. இன்றைய நற்செய்தியை முழுமையாக வாசிக்கும்போது, தந்தை இறைவன் சாவைக் கூட எப்படிப் பயன்படுத்துகிறார் என்பதை நாம் காண்கிறோம். இலாசரின் இறப்பு ஒரு பேரிடராகத் தோன்றினாலும், கிறிஸ்து அவருடைய சகோதரிகளை ஒரு விசுவாசச் செயலுக்கு அழைக்கிறார்: தாமே 'உயிர்ப்பும் வாழ்வுமாக' இருக்கிறார் என்பதை நம்புமாறு கூறுகிறார். இந்த விசுவாசத்திற்குப் பலன் கிடைக்கிறது: "நீ விசுவசித்தால் இறைவனின் மாட்சியைக் காண்பாய் என்று நான் உன்னிடம் சொல்லவில்லையா?" இந்த அற்புதமும், கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பும் நமக்கு ஒரு பாடமாகும். மகிழ்ச்சி என்பது பெரும்பாலும் துன்பங்களைச் சரியாக எதிர்கொண்ட பிறகே வருகிறது. எத்தகைய கடினமானச் சூழலிலும் நாம் விசுவாசத்திலும் நம்பிக்கையிலும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்.

புனித அவிலா தெரசா மற்றும் அவரது சகோதரர் மிகச் சிறிய வயதில், விசுவாசத்திற்காக உயிர்துறக்க (Martyrs) மூர் இனத்தவர் வாழும் நாட்டிற்குச் செல்ல முயன்றனர். வழியில் அவர்களைத் தடுத்த அவர்களது மாமா கேள்வி கேட்டபோது, அந்தச் சிறுமி ஒரு ஆழமான பதிலைக் கூறினார்: "நான் இறைவனைக் காண விரும்புகிறேன்; அவரைக் காண நாம் இறக்க வேண்டும்."

நமது விருப்பங்கள் மற்றும் இலக்குகள் தந்தையிடமிருந்து விலகிச் செல்லும்போது நாம் தனித்து விடப்படுகிறோம். சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லையெனில், நிலையற்ற மகிழ்ச்சியைத் தரும் சுயநலப் பழக்கங்களில் நாம் எளிதில் விழுந்துவிடுவோம். உண்மையான மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டுமானால், தந்தை இறைவன் விரும்பியபடி, அவரையும் நம் அயலாரையும் அன்பு செய்து வாழ வேண்டும். இதுவே உண்மையான அர்த்தமுள்ள வாழ்வு.

சுயநலத்திலிருந்து பிறர் மீதான அன்பிற்கு மாறுவதற்கு, நமது தேவைகளுக்கு "வேண்டாம்" என்று சொல்லவும், மற்றவர்களின் நலனுக்காக நமது வசதிகளைத் தியாகம் செய்யவும் பழக வேண்டும். இந்தத் தன்மறுப்பு வேதனையானது; இது ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு 'சிறு மரணம்' போன்றது. நமக்காக இதையே செய்த கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றிச் சிலுவையைத் தூக்காதவரை, நாம் அவருடைய சீடர்களாக இருக்க முடியாது; உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடையவும் முடியாது. நம்மைத் துயரத்தில் ஆழ்த்துவது துன்பங்கள் அல்ல, மாறாக மற்றவர்களை அன்பு செய்ய முடியாத அளவிற்குச் சுருங்கியிருக்கும் நமது குறுகிய இதயமே ஆகும்.

தினசரி நாம் செய்யும் சிறிய தன்மறுப்புச் செயல்கள், கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவதற்கும், இப்பிறவியிலேயே செபத்திலோ அல்லது அயலாருடனான உறவிலோ அவரைக் காண்பதற்கும் நம்மைத் தயார்படுத்துகின்றன. இதில் நாம் நிலைத்திருந்தால், கிறிஸ்துவின் வார்த்தைகளிலுள்ள உண்மையை நாம் காண்போம்: "என்னிடத்தில் விசுவாசம் கொள்கிறவன் இறந்தாலும் வாழ்வான்." அப்போது நமது உடல் ரீதியான மரணம் என்பது, ஒரு கண்ணாடியில் மங்கலாக அவரைக் காண்பதிலிருந்து மாறி, நேருக்கு நேராக அவரைக் காண்பதற்கான ஒரு மாற்றமாக மட்டுமே இருக்கும்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- *நீங்கள் எப்போது ஒரு கடினமான தியாகத்தைச் செய்து, பின்னர் அதில் இறைவனின் அருளைக் கண்டீர்கள்?*
- *இன்று எந்தப் பழக்கங்களை அல்லது குறைகளை விட்டுவிடுமாறு இறைவன் உங்களை அழைக்கிறார்?*

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

எசேக்கியேல் 37:12-இல் ஆண்டவர் கூறுகிறார்: "உங்கள் கல்லறைகளை நான் திறப்பேன்; என் மக்களே, உங்களை உங்கள் கல்லறைகளிலிருந்து எழச் செய்வேன்." வழக்கமான பழக்கவழக்கங்கள் அல்லது வசதி என்ற எந்தக் "கல்லறைகளுக்குள்" நாம் நுழைந்துள்ளோம்? புதிய வாழ்விற்கு எழ ஆண்டவர் நம்மை எங்கே அழைக்கிறார்?

பணிக்குழுக்கள்

உரோமையர் 8:9-இன் படி, நமது ஊழியக் குழுவினர் ஒருவருக்கொருவர் ஆவிக்குரிய முறையில் வாழ எவ்வாறு உதவுகிறோம்? இது ஏன் முக்கியமானது?

குடும்பங்களுக்கு

பெத்தானியா இல்லத்தில் நிலவிய அன்பைக் கண்டு, ஆண்டவருக்குள் ஒருவருக்கொருவர் கொண்டுள்ள அன்பை நமது குடும்பம் எப்படி ஆழப்படுத்தலாம்?

உங்கள் பங்களிப்பு

பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதிலும், உணவை வீணாக்காமலும் இருப்பதில் நீங்கள் எவ்வாறு வளர்ந்து வருகிறீர்கள்? இறைவனின் மாட்சிக்காக இத்தகைய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற மற்றவர்களை அழைக்க நீங்கள் தயாரா?

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

எல்லாம் வல்ல தந்தையே,

உம்மில் முழுமையாக வாழவும், உம்மோடு இல்லம் சேரவும் இந்தத் தவக்காலப் பயணத்தை மேற்கொள்கிறோம். உமது அருளின்றி இது சாத்தியமில்லை என்பதை நாங்கள் அறிவோம். வாழ்வின் சவால்களுக்கு மத்தியில், இயேசு கிறிஸ்துவின் வார்த்தையில் நம்பிக்கை வைத்து உறுதியாக இருப்பது உம்மிடம் எங்களை அழைத்துச் செல்லும் என்று நம்புகிறோம். எம்மீது நீர் கொண்டுள்ள பேரன்பிற்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

குருத்தோலை / பாடுகளின் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

புனித வாரத்தில் நாங்கள் நுழையும் இவ்வேளையில், உமது மகனின் பாடுகளை எங்களது அன்றாட அனுபவங்கள் வழியாகத் தியானிக்க எங்களுக்கு திறந்த மனதைத் தந்தருளும். சிலுவையில் இயேசு அனுபவித்த வேதனைகள் வழியாக உமது அன்பு வெளிப்பட்டது. துன்பங்களையும் வேதனைகளையும் உமது மகனின் மீட்புப் பணியில் பங்குபெறுவதற்கான வழியாகக் காண எங்களை அழைக்கிறீர். உமது மகனும் எங்கள் ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பெயரால் வேண்டுகிறோம்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.
தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

பவனி: *மத்தேயு: 21:1-11*

எருசலேமை நெருங்குவது இயேசுவின் பாடுகளின் காலம் நெருங்குவதைக் காட்டுகிறது. மனிதக் கண்களுக்கு இது பேரழிவாகத் தோன்றினாலும், இது இறைவனின் திட்டப்படியே நடக்கிறது. இயேசு கட்டப்பட்டிருக்கும் ஒரு கழுதையையும் அதன் குட்டியையும் பற்றிக் கூறுகிறார். இவை அடையாளப்பூர்வமானவை. கழுதை பழைய உடன்படிக்கையின் மக்களையும், அதன் குட்டி புதிய உடன்படிக்கையின் கீழ் வரவிருக்கும் பிற இனத்தவர்களையும் குறிக்கிறது. இவ்விரு விலங்குகளும் அவிழ்த்து விடப்பட்டது போல, இவ்விரு மக்களும் ஆண்டவரால் விடுவிக்கப்படுவார்கள்.

முதல் வாசகம்: *எசாயா 50:4-7*

இப்பகுதி எசாயா நூலிலுள்ள 'துன்புறும் ஊழியன்' பாடல்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. இது பாபிலோனிய அடிமைத்தனத்தின் போது எழுதப்பட்டாலும், இவை துன்புறும் ஊழியராகிய இயேசு கிறிஸ்துவையே முன்னறிவிக்கின்றன

இரண்டாம் வாசகம்:

பிலிப்பியர் 2:6 -11

ஆரம்பகால கிறிஸ்தவ சமூகம் கிறிஸ்துவின் மரணத்தைப் பற்றிச் செய்த தியானம் இது. இயேசு தம்மையே முழுமையாகக் கையளித்ததை (Kenosis) அவர்கள் காண்கிறார்கள். அவர் மனித உரு எடுத்தது மட்டுமல்ல, ஒரு அடிமையின் நிலையையும் ஏற்றுக்கொண்டார். ஒரு கடவுள் நிலைக்கு முற்றிலும் மாறான மரணத்தை அவர் ஏற்றுக்கொண்டார். அவரே அந்தத் 'துன்புறும் ஊழியன்'.

நற்செய்தி: **மத்தேயு 26:14 – 27:66**

மத்தேயு நற்செய்தியில் கிறிஸ்துவின் பாடுகளைத் துன்புறும் ஊழியனின் பார்வையில் காணலாம். இயேசு முப்பது வெள்ளிக் காசுகளுக்கு 'விற்கப்பட்டார்' — இது அக்காலத்தில் ஒரு அடிமையை விற்பதற்கான சாதாரண விலையாகும். இதன் மூலம் ஒரு அழகான செய்தி வெளிப்படுகிறது: துன்புறும் அடிமையின் நிலையை இயேசு ஏற்றுக்கொண்டதன் மூலம், பரபாஸ் விடுவிக்கப்பட்டது போல, பாவத்திற்கு அடிமைகளாக இருந்த மனிதகுலம் முழுவதும் விடுவிக்கப்பட்டது.

சிந்தனைகள்

நாம் அவருடைய சீடர்களாக இருக்க முடியாது; உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடையவும் முடியாது. நம்மைத் துயரத்தில் ஆழ்த்துவது துன்பங்கள் அல்ல, மாறாக மற்றவர்களை அன்பு செய்ய முடியாத அளவிற்குச் சுருங்கியிருக்கும் நமது குறுகிய இதயமே ஆகும்.

துன்பம் என்பது நாம் பொதுவாக வரவேற்பது அல்ல. குருத்தோலை ஞாயிறை நாம் ஒருவித அச்சத்தோடு பார்க்கிறோம், ஏனெனில் இயேசுவின் எருசலேம் நுழைவு விரைவில் அவரது பாடுகளாலும் மரணத்தாலும் மங்கப்போகிறது என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால், கிறிஸ்துவின் பாடுகளையும் மரணத்தையும் அவருடைய மாட்சிமை பொருந்திய உயிர்ப்பிற்கான ஒரு வாயிலாக நாம் பார்த்தால், குருத்தோலை ஞாயிறு என்பது உண்மையான ஒரு வெற்றிப் பயணமாகும்.

இயேசு ஒரு அமைதி மன்னராக எருசலேமுக்குள் நுழைகிறார். அவர் தீய சக்திகளுடன் போரிடப் போகிறார் என்பதையும், அதில் வெற்றி பெறுவார் என்பதையும் அவர் அறிவார். இது நமது வாழ்வின் கசப்பான அனுபவங்களைப் பார்க்கும் விதத்தை மாற்ற வேண்டும். கிறிஸ்துவின் வெற்றி நமக்குத் துணிவைத் தர வேண்டும். சிலுவையைத் தேடாதவர் கிறிஸ்துவின் மாட்சியையும் காண முடியாது என்று புனித சிலுவை யோவான் கூறுகிறார். மீட்பரின் பின்னால் நாம் உறுதியுடன் நடப்போம். கிறிஸ்துவின் திருப்பாடுகளையும் மரணத்தையும், அவருடைய மாட்சிமைமிக்க உயிர்ப்பிற்கான ஒரு நுழைவுவாயிலாக நாம் நோக்கும்போது, குருத்தோலை ஞாயிறு நிகழ்வுகள் உண்மையாகவே ஒரு வெற்றிப்பயணமாக அமைகின்றன. இயேசு ஒரு சமாதானத்தின் அரசராகவே எருசலேமுக்குள் நுழைகிறார்; தீமையின் இருள் சக்திகளுடன் போரிடவே தாம் அந்த நகரத்திற்குள் நுழைகிறோம் என்பதையும், அதில் தாம் வெற்றியடைவோம் என்பதையும் அவர் நன்கு அறிந்திருந்தார்.

இந்த விழிப்புணர்வு, நம் வாழ்வில் நாம் எதிர்கொள்ளும் எதிர்மறையான அனுபவங்களை அணுகும் முறையை மாற்றியமைக்க வேண்டும். கிறிஸ்துவின் அந்த முழுமையான வெற்றி மீதான நம்பிக்கை, எத்தகைய அவநம்பிக்கையான சூழல்களையும் எதிர்கொள்வதற்கான துணிவை நமக்கு அளிக்க வேண்டும். நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு எதிர்மறை அனுபவமும், இயேசு தம் எதிரிகளுக்கு எதிராக மேற்கொண்ட அந்தப் போராட்டப் பயணத்தில் நாமும் பங்குபெறுவதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும்.

"கிறிஸ்துவின் சிலுவையைத் தேடாதவர், கிறிஸ்துவின் மாட்சியையும் தேடுவதில்லை" என சிலுவையின் புனித யோவான் நமக்குக் கூறுகிறார். முடிவில்லா நித்திய மாட்சிக்கு குறுக்கு வழிகள் ஏதுமில்லை. நம் மீட்பரின் காலடிச் சுவடுகளை நாம் உறுதியுடன் பின்பற்றி நடப்போம்; அதன் மூலம், அவரது அந்த உன்னத வெற்றியிலும் நாம் பங்குகொள்வோம்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- நீங்கள் அனுபவித்த ஒரு துன்பத்தைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அதன் காரணம் என்ன? அந்தத் துன்பம் உங்களை ஒரு சிறந்த மனிதராகவும், தந்தையிடம் நெருக்கமாகவும் கொண்டு சென்றதா?
- அந்த அனுபவத்தின் போது உங்களை உறுதிப்படுத்தி, சகித்துக்கொள்ள உதவியது எது?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

ஒரு சமூகமாக இணைந்து வாழப் பயிற்சி தேவை. கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படும்போது, ஒருவரை ஒருவர் பொறுமையோடும் தாழ்ச்சியோடும் புரிந்துகொள்ள கிறிஸ்து நம்மை எப்படி அழைக்கிறார்?

பணிக்குழுக்கள்

திருச்சபைப் பணிகளில் ஈடுபடும்போது கருத்து மோதல்கள் ஏற்படுவது இயல்பு. இத்தருணங்களை கிறிஸ்துவின் 'தம்மையே கையளிக்கும்' (Self-emptying) பண்பில் பங்குபெறவும், நம்மைப் புனிதப்படுத்தவும் வாய்ப்புகளாக எப்படி மாற்றலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

தலைமுறை இடைவெளி போன்ற சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது, நாம் எவ்வாறு "ஆண்டவரின் பின்னால்" நடந்து செல்கிறோம்?

உங்கள் பங்களிப்பு

பிளாஸ்டிக் மற்றும் ஸ்டைரோஃபோம் பயன்பாட்டைக் குறைக்கும் முயற்சியில் நீங்கள் ஏதேனும் சிறு 'துன்பங்களை' அல்லது சவால்களைச் சந்தித்தீர்களா? நீங்கள் எடுத்த உறுதியில் நிலைத்திருக்க முடிந்தால், அந்த அனுபவத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

உமது திருப்பெயரின் மாட்சிக்காக எங்களைத் தன்மறுப்பு செய்யத் தூண்டும் வாழ்வின் போராட்டங்கள் எங்களை உம்மிடம் நெருங்கி வரச் செய்யட்டும். எங்களை மகிழ்ச்சியால் நிரப்பும்; இதன் மூலம் நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் சுமைகளைத் தாங்கிக்கொண்டு, உயிர்ப்பின் மாட்சியில் இணைந்து மகிழ அருள் புரியும்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா கால ஞாயிறுகள்

(ஆண்டு A)

வாரம்	வாசகங்கள்
உயிர்ப்பு ஞாயிறு பாஸ்கா காலம் 1-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 10:34, 37-43 கொலோசையர் 3:1-4 யோவான் 20:1-9
பாஸ்கா காலம் 2-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 2:42-47 1 பேதுரு 1:3-9 யோவான் 20:19-31
பாஸ்கா காலம் 3-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 2:14,22-33 1 பேதுரு 1:17-21 லூக்கா 24:13-35
பாஸ்கா காலம் 4-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 2:14, 36-41 1 பேதுரு 2:20-25 யோவான் 10:1-10
பாஸ்கா காலம் 5-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 6:1-7 1 பேதுரு 2:4-9 யோவான் 14:1-12
பாஸ்கா காலம் 6-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 8:5-8, 14-17 1 பேதுரு 3:15-18 யோவான் 14:15-21
பாஸ்கா காலம் 7-ஆம் ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 1:12-14 1 பேதுரு 4:13-16 யோவான் 17:1-11
பெந்தக்கோஸ்து ஞாயிறு	திருத்தூதர் பணிகள் 2:1-11 1 கொரிந்தியர் 12:3-7,12-13 யோவான் 20:19-23

உயிர்ப்பு ஞாயிறு பாஸ்கா காலத்தின் முதல் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

நலம் புரியும் தந்தையே,

உமது திருமகன் இயேசு கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பின் வழியாக எங்களுக்குப் புதிய வாழ்வை வழங்குகிறீர். எங்களது திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளையும் உம்மோடு நாங்கள் கொண்டுள்ள உடன்படிக்கையையும் புதுப்பித்துள்ள நாங்கள், இந்த உறவில் தொடர்ந்து பயணிக்க விரும்புகிறோம். எங்களது பழைய வாழ்க்கை முறையில் உடைந்தவற்றைச் சீரமைக்கவும், இழந்தவற்றை மீட்கவும் எங்களுக்கு வாய்ப்பளித்ததற்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். உயிர்த்தெழுந்த ஆண்டவரின் பெயரால் உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள்10:34, 37-43

ஆண்டவரின் உயிர்ப்பின் ஆற்றல் புனித பேதுருவின் நற்செய்திப் பணி வழியாக உணரப்படுகிறது. பேதுரு மிகச் சில வரிகளில் இயேசுவின் வாழ்வு, இறப்பு மற்றும் உயிர்ப்பையும், அதன் விளைவாக அவரை விசுவசிப்பவர்களுக்குக் கிடைக்கும் நித்திய வாழ்வையும் சுருக்கமாகக் கூறுகிறார். பழைய ஏற்பாட்டு இறைவாக்கினர்கள் எதை முன்னறிவித்தார்களோ, அது இப்போது புதிய ஏற்பாட்டின் சீடர்கள் மற்றும் சாட்சிகள் வழியாக நிறைவேறுகிறது. பேதுரு தமக்கு அளிக்கப்பட்ட இந்த புதிய அழைப்பை நிறைவேற்றச் சிறிதும் காலதாமதம் செய்யவில்லை.

இரண்டாம் வாசகம்: கொலோசையர் 3:1-4

கிறிஸ்துவோடு புதிய வாழ்வு பெறும் பாக்கியம் என்பது விண்ணகத்திற்கான வெறும் இலவசப் பயணம் மட்டுமல்ல; அது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் உள்ளடக்கியது. கிறிஸ்துவில் திருமுழுக்கு பெறுவது என்பது பழைய மனித இயல்பிலிருந்து விடுபடுவதாகும். எனவே, முன்னொரு காலத்தில் பழகிய உலகப்போக்கையும் தேவையற்ற ஆசைகளையும் விட்டுவிட வேண்டும் என்று புனித பவுல் கொலோசையர்களை வலியுறுத்துகிறார். நமது எண்ணங்கள் விண்ணகக் காரியங்களின் மீதே இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் கிறிஸ்துவோடு நாம் கொள்ளும் புதிய வாழ்வு நம்மை அந்த விண்ணகத்திற்கே அழைத்துச் செல்லும்.

நற்செய்தி: ***யோவான் 20:1-9***

நற்செய்திப் பணியும், உயிர்ப்பிற்குப் பிந்தைய வாழ்வின் புதுமையும் இந்த நற்செய்திப் பகுதியில் கவித்துவமாகப் பிரதிபலிக்கின்றன. தொடக்கக் காட்சி இருளிலும், ஒரு புதிய வாரத்தின் தொடக்கத்திலும் ஆரம்பமாகிறது. அந்த இருளோடு குழப்பமும் வருகிறது — ஆண்டவரின் உடல் காணவில்லை என்பதால் மகதலா மரியா கலக்கமடைகிறார். அவர் இந்தச் செய்தியைப் பரப்பும்போது, அவருக்கே தெரியாமல் உயிர்ப்பின் நற்செய்திப் பணி அங்கு நிகழ்கிறது. விடியற்கால இருளிலிருந்து விசுவாசம், நம்பிக்கை மற்றும் நம்பிக்கையின் ஒளிமயமான பார்வைக்கு, அன்புச் சீடர் வழியாக வாசகர்கள் அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார்கள்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

பெரும்பாலான கத்தோலிக்கர்களுக்கு, கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு விழா கொண்டாட்டங்கள் என்பது ஆண்டுதோறும் நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு. ஒருவேளை, திருச்சபையை விட்டு விலகியிருப்பவர்கள் கூட ஆண்டின் இந்த ஒரு முறைக்காக நேரம் ஒதுக்குவதைக் கண்டிருக்கலாம். ஆனால், இந்த உயிர்ப்பு விழா கொண்டாட்டம் என்பது வெறும் கலாச்சார வழக்கமாக மட்டும் இருக்கிறதா என்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி இருந்தால், அது ஆண்டவரின் பாடுகளையும் உயிர்ப்பையும் சிறுமைப்படுத்துவதாக அமையும்..

புனித வார வழிபாடுகள் பாவத்தின் விளைவுகளையும், மீட்பிற்கான முயற்சியையும், புதிய வாழ்வுக்கான வாய்ப்பையும் நமக்குக் காட்சிப்படுத்துகின்றன. இந்த மாற்றத்திற்கான ஆற்றலை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் அது ஒரு ஆன்மீகத் துயரமே! "புதிய வாழ்வு" என்பது வெறும் வார்த்தையாக மட்டும் இருக்கக் கூடாது; அது வாழப்பட வேண்டும். காலம் பின்னோக்கிச் சென்றால் நமது பழைய முடிவுகளை மாற்ற விரும்புவோம், ஆனால் அது இயலாது. உயிர்ப்பு விழா நமக்கு உணர்த்துவது என்னவென்றால், மாற்றத்திற்கான நேரம் இதுவே! அடுத்த உயிர்ப்பு விழா வரும்போது, நாம் நமது பழைய நிலையைத் தாண்டி வளர்ந்திருக்க வேண்டும்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

•முன்பின் தெரியாதவர்களுக்கு முன்னால் துணிச்சலாகப் பேசும் பேதுருவின் உருவத்தை மனதில் கொள்ளுங்கள். கிறிஸ்துவுக்குச் சாட்சியாக இருப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் அச்சங்கள் அல்லது தடைகள் என்ன?

•பழைய பாரமான ஆடைகளைக் களைந்து புதிய ஆடைகளை அணிவதை நினைத்துப் பாருங்கள். சமூகத்தின் அழுத்தம் உங்கள் மீது விழுந்தபோது, உயிர்ப்பின் மீதான விசுவாசம் உங்கள் தேர்வுகளை எவ்வாறு மாற்றியது?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

•ஆண்டவரின் இறப்பிற்குப் பிறகு சீடர்கள் தங்கள் பழைய வாழ்க்கை முறைக்குத் திரும்பியது போல உங்கள் சமூகம் இருக்கலாம். உங்களது தவக்கால ஒறுத்தல் முயற்சிகளால் இயேசு கிறிஸ்துவில் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட "புதிய வாழ்வு" எது?

பணிக்குழுக்கள்

•உங்கள் குழுவினர் அனைவரும் காலி கல்லறையில் கூடிநின்று, பணிக்கு அனுப்பப்படுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உயிர்ப்பின் மகிழ்ச்சியையும் நம்பிக்கையையும் உங்கள் பங்கில் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு நடைமுறைச் சாத்தியமான வழிகளில் கொண்டு செல்லலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

•உயிர்ப்பு விழாவைக் கொண்டாடும் இவ்வேளையில் நமது குடும்பத்தில் ஒரு "புதிய வாழ்வு" தெரிகிறதா? அது என்ன?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

உங்கள் பங்கில் உள்ள புலம்பெயர் தொழிலாளர்களுக்கு ஒரு "புதிய வாழ்வு" தேவையா? அது அவர்களுக்கு எப்படி இருக்கும்? இந்த வாரம் சில புலம்பெயர் தொழிலாளர்களுடன் பேசி, அவர்களின் வாழ்வு நம்பிக்கையுடனும் புதுமையுடனும் அமைய எது உதவும் என்று கேட்டறியுங்கள்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

இந்தப் புதிய வாழ்வின் அருளுக்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம்! இதை ஒரு புதிய தொடக்கமாகக் காண எங்களுக்கு அருள் புரியும். நாங்கள் சந்திக்கும் எந்தப் பிரச்சனைகளையும் உமது திருமகன் அனுபவித்த பாடுகள் மற்றும் இறப்பின் ஒளியில் காணச் செய்யும். அத்தகைய பிரச்சனைகளில் எங்களைப் புனிதப்படுத்தும் வாய்ப்புகளைக் கண்டறிந்து, அவரோடு புதிய வாழ்விற்கு எழச் செய்யும்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 2-ஆம் ஞாயிறு
இறை இரக்க ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

அன்பும் இரக்கமும் நிறைந்த தந்தையே,

எல்லாப் புகழும் மாட்சியும் உமக்கே உரியது. உமது அன்பார்ந்த மகன் இயேசுவுக்காக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம்; அவர் தூய ஆவியாரை எங்களுக்குப் பாதுகாவலராகவும் வழிகாட்டியாகவும் வழங்கியுள்ளார். நாங்கள் தூய்மையாகவும், இரக்கமுள்ளவர்களாகவும், மன்னிப்பவர்களாகவும் இருக்கக் கற்றுக்கொடும்; அதன் மூலம் உமது ஒளி எம்மில் பிரகாசித்து மற்றவர்களை விசுவாசத்திற்கு அழைத்துச் செல்லட்டும்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் *2:42-47*

தொடக்கக்கால திருச்சபை எத்தகைய விசுவாசத்தோடு வாழ்ந்தது என்பதை இது காட்டுகிறது. அவர்கள் போதனை, செபம், அப்பம் பிடுதல் மற்றும் தோழமை உறவில் நிலைத்திருந்தனர். புனிதம் என்பது தனிப்பட்ட முயற்சி அல்ல, அது ஒரு சமூகப் பயணம். விசுவாசிகள் ஒருவருக்கொருவர் விசுவாசத்தை உறுதிப்படுத்தி, அன்றாட வாழ்வில் தந்தை இறைவனின் பிரசன்னத்திற்குச் சாட்சிகளாக இருந்தனர்.

இரண்டாம் வாசகம்: ***1* பேதுரு *1:3-9***

இயேசு கிறிஸ்துவின் இறப்பு மற்றும் உயிர்ப்பின் வழியாக, நாம் புனிதத்தின் கொடையையும் நித்திய வாழ்வின் வாக்குறுதியையும் பெறுகிறோம் என்று புனித பேதுரு நினைவூட்டுகிறார். நமது சிலுவைகளை விசுவாசத்தோடு சுமப்பதன் மூலம், இறைவனோடு நாம் கொண்டுள்ள உறவு தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு ஆழமடைகிறது. சோதனைகளில் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பதன் மூலம் நாம் புனிதத்தில் வளர்கிறோம்.

நற்செய்தி: **யோவான் *20:19-31***

உயிர்த்தெழுந்த இயேசு, கதவுகள் பூட்டப்பட்டிருந்த அறையில் சீடர்களுக்குத் தோன்றி முதலில் கூறிய வார்த்தை, "உங்களுக்கு அமைதி உரித்தாகுக!" என்பது. இது வெறும் வாழ்த்து மட்டுமல்ல; உலகம் தர முடியாத அமைதியை அவர் வழங்குகிறார். புனிதம் என்பது மனித பரிபூரணத்தின் போலித் தோற்றம் அல்ல, மாறாக கிறிஸ்துவின் அமைதி நம் இதயங்களில் வேரூன்ற அனுமதிப்பதாகும். புனித தோமாவைப் போல, நாமும் மாற்றம்பெற்று, நாம் காணாவிட்டாலும் விசுவாசித்து உண்மையை அறிவிக்க அழைக்கப்படுகிறோம்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

பாஸ்கா காலத்தின் இந்த இரண்டாம் ஞாயிறு 'இறை இரக்க ஞாயிறு' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. புனிதம் என்பது எட்ட முடியாத ஒரு முழுமை அல்ல; அது சோதனைகளின் வழியாகச் செதுக்கப்படும் ஒரு பயணம். நமது சொந்த பலத்தால் அல்ல, உயிர்த்த ஆண்டவர் வழியாகத் தந்தையைச் சார்ந்து இருப்பதன் மூலமே நாம் புனிதமடைகிறோம்.

இரண்டாம் வாசகம் நாம் எதிர்கொள்ளும் நோய்கள், இழப்புகள், பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் மற்றும் அடிமைத்தனங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறது. இவற்றை விசுவாசத்தோடு எதிர்கொள்ளும்போது, அது நமது நற்பண்புகளை உறுதிப்படுத்தி நம்பிக்கையை ஆழப்படுத்துகிறது. புனித தோமாவின் சந்தேகம் விரக்தியில் முடியாமல், இயேசுவை நோக்கி அவர் "என் ஆண்டவரே! என் தேவனே!" என்று அறிக்கை செய்ய வழிவகுத்தது. புனிதம் என்பது போராட்டம், சந்தேகம் மற்றும் தோல்விகளை உள்ளடக்கியதுதான்; ஆனால் அவற்றை இறைவனிடம் ஒப்படைக்கும்போது, அவை அருளின் சந்திப்புகளாக மாறுகின்றன.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- மற்றவர்கள் புனிதத்தில் வளரத் தூண்டும் விதமாக, எனது வாழ்வில் நான் எவ்வாறு புனிதத்தைப் பிரதிபலிக்க முடியும்?

- நான் புனிதத்தை நோக்கிப் பயணிக்க, எந்தச் சோதனைகளில் நான் இறைவனை நம்ப வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- சந்தேகம் மற்றும் பிரிவினையிலிருந்து மாறி, புனிதம் மற்றும் ஒற்றுமையைக் கண்ட நமது சமூக வாழ்வின் பகுதிகள் எவை?

பணிக்குழுக்கள்

- உயிர்ப்பில் நாம் பெற்ற புதிய வாழ்வை நமது பணிகளில் தக்கவைக்க நமக்குத் தேவையான மனமாற்றம் எது? நமது உறுப்பினர்கள் இப்புனிதப் பயணத்தைத் தொடர நாம் எப்படி உதவலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

- போராட்டங்கள் அல்லது சந்தேகங்களின் போது நமது குடும்பத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் நம்பிக்கையையும் தருவது எது? ஒருவருக்கொருவர் விசுவாசத்திலும் உயிர்த்த ஆண்டவர் மீதான நம்பிக்கையிலும் வளருவதை நாம் எப்படி உறுதி செய்கிறோம்?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

புனிதம் என்பது அருளாலும் கடின உழைப்பாலும் உருவான ஒரு சமூகப் பயணம். இந்த வாரம், புலம்பெயர் தொழிலாளர்களுக்கு ஆண்டவரின் அமைதியை வழங்குங்கள். ஒரு புன்னகை அல்லது சிறு நலம் விசாரிப்புடன் இதைத் தொடங்குங்கள். அவர்களுடன் பேசும்போது அவர்களுக்கு எது "புதிய வாழ்வைத்" தரும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

என்றும் வாழும் அன்புள்ள தந்தையே,

உமது வியக்கத்தக்க அன்பிற்காக உம்மைப் புகழ்கிறோம். ஒரு சமூகமாக இணைந்து பயணிக்கும்போது இயேசு நம்மோடு இருக்கிறார் என்பதை நாங்கள் அறிவோம். துன்பங்களின் போது சந்தேகம் வரலாம், ஆனால் புனித தோமா மாற்றமடைந்தது போல, இயேசு எங்களையும் உருமாற்றுவார் என்று நம்புகிறோம். உமது திருமகன் இயேசுவின் உயிர்ப்பின் மாட்சிக்குச் சாட்சிகளாகவும், அன்புள்ள குடும்பமாகவும் நாங்கள் வளர அருள் புரியும்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 3-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

தந்தை இறைவா,

நாங்கள் பிறந்த தருணத்திலிருந்தே "காலம்" எங்களது வாழ்வின் அங்கமாக உள்ளது. எல்லாவற்றிக்கும் தலைவராகிய நீர், அக்காலத்தை எங்களது மீட்பிற்கான வழியாகக் கருதுகிறீர்; ஆனால் நாங்களோ பெரும்பாலும் அதையே முடிவாகக் கருதுகிறோம். இந்த உலகாயுதப் போக்கிற்கு மத்தியில், தொடக்கக் கால விசுவாசிகளைப் போல விசுவாசத்தில் நிலைத்திருக்க எங்களுக்கு உதவி புரியும். கடந்த கால பாவங்களால் நாங்கள் ஒருபோதும் சோர்வடையாமல், உமது மகனின் உயிர்ப்பின் வெற்றியைக் கண்டு புனிதத்தில் வளர அருள் புரியும். உயிர்த்த ஆண்டவர் வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் 2:14, 22-33

பெந்தக்கோஸ்து நாளில் எருசலேம் மக்கள் அச்சமும் குழப்பமும் அடைந்தபோது ஆற்றிய உரை இது. இயேசு வாக்குறுதி அளித்த தூய ஆவியின் பொழிவை மக்கள் கண்டனர். அதற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, பேதுரு எழுந்து நின்று ஆண்டவரின் அடையாளம் மற்றும் பணியைப் பற்றிய தந்தை இறைவனின் திட்டத்தை விளக்கினார். யோவேல் இறைவாக்கினரின் முன்னறிவிப்பையும், தாவீது அரசருக்கு அளித்த வாக்குறுதியையும் கொண்டு, சிலுவையில் அறையப்பட்டு உயிர்த்தெழுந்த இயேசுவில் இவை அனைத்தும் நிறைவேறின என்று அவர் துணிச்சலாக அறிவித்தார்.

2-ஆம் வாசகம்: **1 பேதுரு 1:17-21**

தொடக்கக்கால திருச்சபையில் வாழ்ந்த புறவினத்துக் கிறிஸ்தவர்களுக்கு எழுதப்பட்ட கடிதம் இது. அவர்கள் விண்ணகக் குடிமக்கள் என்பதால், இவ்வுலகில் தங்களை "அன்னியர்கள்" (exiles) எனக் கருதுமாறு ஆசிரியர் கூறுகிறார். கடினமான புறமதச் சூழலில் வாழ்ந்த அவர்கள், இயேசுவின் தியாகத்தையும் உயிர்ப்பின் வெற்றியையும் நினைவுகூர்ந்து விசுவாசத்தில் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம். இறைவனின் புனிதத்தைப் பின்பற்றி வாழுமாறு (1 பேதுரு 1:16) நாமும் அழைக்கப்படுகிறோம்.

நற்செய்தி: ***லூக்கா 24:13-35***

உயிர்த்த ஆண்டவரைச் சந்தித்த இரு சீடர்கள் ஏமாற்றத்துடன் எருசலேமை விட்டு வெளியேறிய நிகழ்வு இது. இயேசுவின் சிலுவைச் சாவும், காலி கல்லறையும் அவர்கள் எதிர்பார்த்த முடிவு அல்ல. அவர்கள் மறைநூலைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளத் தவறியது போலவே, ஆண்டவர் அப்பம் பிட்கும் வரை அவரை அடையாளம் காணத் தவறினர். கிறிஸ்து அவர்களுக்கு மறைநூலை விளக்கியபோது அவர்களின் உள்ளம் கொழுந்துவிட்டு எரிந்தது. அந்த நெருக்கமான சந்திப்பு அவர்களைச் சாட்சிகளாக மாற்றியது. நாமும் திருப்பலியில் (வார்த்தை மற்றும் நற்கருணை வழிபாட்டில்) இதே போன்ற சந்திப்பை அனுபவிக்கிறோம்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும்.

தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் — நேரத்தை நாம் இப்படித்தான் கணக்கிடுகிறோம். கடந்த காலத் தவறுகளை மாற்றவோ அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலையிலோ மூழ்கி, நாம் எம்மாவு சீடர்களைப் போல நம் முன்னால் இருப்பதை (நிகழ்காலத்தை) கவனிக்கத் தவறுகிறோம்

இயேசு எல்லாம் அறிந்தவராக இருந்தும், நிகழ்காலத்தில் முழுமையாக வாழ்ந்தார். அவர் தமது தெய்வீக ஆற்றலைத் தமக்காகப் பயன்படுத்தாமல், மக்களை நேசிப்பதற்கும் தந்தை இறைவனின் அன்பைக் காட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தினார். செபத்தின் வழியாகத் தந்தையுடன் இணைந்திருந்த இயேசுவிடமிருந்து நாம் இதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். கடந்த காலத்தைப் பற்றிய அச்சமோ, எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலையோ தேவையில்லை; இப்பொழுது, இங்கே இயேசுவின் போதனைகளைத் துணிவுடன் பின்பற்றி வாழ்ந்தால் போதும்.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- எனது நேரத்தை நான் எங்கே அதிகம் செலவிடுகிறேன் — கடந்த காலத்திலா, நிகழ்காலத்திலா அல்லது எதிர்காலத்திலா?

- கிறிஸ்து எம்மோடு இருப்பதை எப்போதும் உணர நான் எனது கவனத்தை எங்கு செலுத்த வேண்டும்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- வெவ்வேறு பின்னணியில் உள்ளவர்களையும், வெவ்வேறு ஆன்மீக நிலைகளில் உள்ளவர்களையும் நமது சமூகம் எவ்வாறு வரவேற்கலாம்?

பணிக்குழுக்கள்

- அர்த்தமுள்ள வாழ்வைத் தேடுபவர்களுக்குச் சுமையாக மாறாமல், அவர்களோடு நமது ஊழியம் எவ்வாறு இணைந்து பயணிக்கலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

- எம்மாவு சீடர்களைப் போல, தேடுதலில் இருப்பவர்கள் உயிர்த்த ஆண்டவரை அடையாளம் காண நமது குடும்பம் எப்படி உதவலாம்?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

கடந்த வாரம் நீங்கள் நலம் விசாரித்த புலம்பெயர் தொழிலாளர்களில் ஒருவரிடம் எளிமையான உரையாடலைத் தொடங்குங்கள். அவர்களின் வாழ்வு மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளைக் கேட்டு அறிய சில நிமிடங்கள் அவர்களுடன் செலவிடுங்கள்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

தந்தை இறைவா,

உமது மகன் இயேசு இப்பூமியில் தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்தினார். அவர் உமது தூதுவராக வாழ்ந்து, உமது வழியில் எப்படி நேசிப்பது என்று கற்றுத் தந்தார். நாங்கள் மறைநூலைத் தியானிக்கும்போது, அது எங்களது வாழ்விற்கு ஒளியூட்டி, உம்மோடு இருக்கும் எங்களது நித்திய வாழ்விற்கு எங்களை அழைத்துச் செல்லட்டும். உயிர்த்த கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 4-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

உண்மையுள்ள தந்தையே,

நீர் உமது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மக்களை அழைத்தது போல எங்களையும் தொடர்ந்து அழைக்கிறீர். உமது பேரன்பிற்கு நாங்கள் பதிலளிக்கக் காத்திருக்கிறீர். உயிர்த்த உமது மகன் வழியாக எங்களுக்கு நிறைவான வாழ்வை வழங்குகிறீர். அவரது தியாகத்தால் நாங்கள் நீதியுள்ளவர்களாக வாழவும், முழுமையான வாழ்வைப் பெறவும் சக்தி பெறுகிறோம். உமது வார்த்தை எங்களுக்கு வழிகாட்ட, நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் பொறுமையோடும் விசுவாசத்தோடும் வாழ அருள் புரியும். இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் 2:14a, 36–41

பெந்தக்கோஸ்து நாளில் பேதுரு ஆற்றிய துணிச்சலான உரை, இயேசுவை ஆண்டவராகவும் மெசியாவாகவும் ஏற்குமாறு இஸ்ரயேலை அழைக்கிறது. இது தந்தை இறைவனுக்கும் மக்களுக்கும் இடையிலான அழைப்பு மற்றும் பதில் (Call and Response) உறவைக் காட்டுகிறது. தூய ஆவியின் பொழிவும், திருமுழுக்கும் கிறிஸ்து வாக்குறுதி அளித்த 'நிறைவான வாழ்வை' (யோவான் 10:10) முன்னறிவிக்கின்றன.

இரண்டாம் வாசகம்:

1 பேதுரு 2:20b– 25

நன்மை செய்வதற்காகத் துன்புறுவது தந்தை இறைவனின் திருவுளத்திற்கு ஏற்புடையது என்று பேதுரு கற்பிக்கிறார். எவ்விதக் குற்றமும் செய்யாத இயேசு, சிலுவையை மனமுவந்து ஏற்றுக்கொண்டார். அவரது காயங்களால் நாம் குணமடைந்தோம். இந்தப் பகுதி கிறிஸ்துவின் பொறுமை, தாழ்ச்சி மற்றும் நம்பிக்கையைப் பின்பற்றவும், அவரது மீட்பு அன்புடன் உலகில் வாழவும் நம்மை அழைக்கிறது.

நற்செய்தி: ***லூக்கா 24:13-35***

இயேசு தன்னை 'நல்ல ஆயன்' என்று அறிமுகப்படுத்துகிறார். அவர் தமது ஆடுகளுக்குப் பாதுகாப்பையும் வலிமையையும் தருகிறார். "நானே வழி" என்று கூறுவதன் மூலம், தந்தை இறைவனின் சமூகத்திற்கும் மீட்பிற்கும் அவரே உண்மையான வழி என்பதை வெளிப்படுத்துகிறார். இயேசுவின் வழியாக விசுவாசிகள் வெறும் வாழ்வை மட்டுமல்ல, நிறைவான வாழ்வையும் (Abundant life) ஆன்மீக வலிமையையும் பெறுகிறார்கள்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

யோவான் 10:10-இல் இயேசு கூறுகிறார்: "ஆடுகள் வாழ்வைப் பெறவும், அது நிறைவாகப் பெறவுமே நான் வந்தேன்." இந்த நிறைவு என்பது செல்வத்தாலோ வெற்றியாலோ அளவிடப்படுவது அல்ல, மாறாக நம்மை நன்கு அறிந்த, நமக்காக உயிர் கொடுத்த நல்ல ஆயனோடு நாம் கொண்டுள்ள உறவின் ஆழத்தால் அளவிடப்படுகிறது.

திருத்தூதர் பணிகளில் நாம் காண்பது போல, பேதுரு துணிச்சலாகப் பேசத் தொடங்கியபோது இந்த நிறைவான வாழ்வு வேரூன்றியது. அவரது வார்த்தைகள் மக்களின் இதயங்களை ஊடுருவின. அதற்குப் பதிலளித்தவர்கள் ஒரு சமூகமாக மாறி, செபத்திலும் தாராள மனப்பான்மையிலும் வளர்ந்தனர். இதுவே நம்மை மாற்றும் நற்செய்தியின் வல்லமைக்குச் சான்று.

பாஸ்கா காலத்தின் 4-ஆம் ஞாயிற்றுக்கிழமையில், நல்ல ஆயனின் குரலுக்குச் செவிசாய்க்கவும், அன்பு, இரக்கம் மற்றும் மன்னிப்பு நிறைந்த சமூகமாக வாழவும் அழைக்கப்படுகிறோம். கிறிஸ்துவின் வாழ்வு, நமது வாழ்வைச் செதுக்கும்போதுதான் உண்மையான மாற்றம் தொடங்குகிறது. நம்மிடம் உள்ள மகிழ்ச்சியையும் நம்பிக்கையையும் மற்றவர்கள் காணும்போது நற்செய்தி அறிவிப்பு இயல்பாகவே நிகழ்கிறது.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- இயேசு வாக்குறுதி அளித்த 'நிறைவான வாழ்வை' உங்கள் வாழ்வில் எப்போதாவது அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?

- சோதனைகளைப் பொறுமையோடு சகித்துக்கொள்ளுமாறு பேதுரு கூறுகிறார். நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறீர்கள்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- இயேசுவின் நிறைவான வாழ்வை நமது சமூகம் எவ்விதங்களில் அனுபவித்துள்ளது? இந்த வாழ்வை வளர்க்க நாம் என்ன செய்யலாம்?

பணிக்குழுக்கள்

- நாம் பணி செய்யும் மக்கள் கிறிஸ்துவின் நிறைவான வாழ்வை உணர நமது சொற்களும் செயல்களும் எப்படி உதவலாம்? இந்த வாரம் பொறுமை அல்லது இரக்கத்தின் ஒரு குறிப்பிட்டச் செயலைச் செய்யத் தீர்மானியுங்கள்.

குடும்பங்களுக்கு

- தந்தை இறைவனின் பராமரிப்பையும் நிறைவான வாழ்வையும் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் அனுபவிக்கும் இல்லமாக நமது குடும்பத்தை எப்படி மாற்றலாம்?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

இந்த வாரம், கிறிஸ்துவின் நிறைவான வாழ்வைப் புலம்பெயர் தொழிலாளர்களுடன் பகிர ஒரு முயற்சி எடுங்கள். அவர்களுக்கு ஒரு எளிய உணவை வழங்கலாம் அல்லது அவர்களுடன் அமர்ந்து கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லது சில பாடல்களை இணைந்து பாடலாம்..

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

கருணைமிக்க தந்தையே,

எங்களது நல்ல ஆயனாகிய இயேசுவை எங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தீர். சீடர்களின் இதயங்களைத் திறந்து, உமது மீட்பின் நற்செய்தியை அறிவிக்க அவர்களுக்குத் துணிவைத் தந்தீர். உமது அன்பிற்குச் சாட்சிகளாக நாங்கள் வாழும்போது, நாங்கள் உமது செய்தியை எவ்வளவு ஆழமாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ளோம் என்பதை எமது வாழ்வு காட்டட்டும். சோதனைகளைப் பொறுமையோடு எதிர்கொள்ளவும், நம்பிக்கையற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையை வழங்கவும் தூய ஆவியார் எங்களுக்கு வலிமை தரட்டும்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 5-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

எல்லாம் வல்ல தந்தையே,

உமது வார்த்தையைத் தியானிக்கவும், செபத்தில் நேரம் செலவிடவும், இந்தச் சமூகத்தோடு இணைந்து இருக்கவும் எங்களுக்கு விடுக்கப்பட்டுள்ள அழைப்பு, 'வழி, உண்மை மற்றும் வாழ்வுமாய்' இருக்கும் எமது உயிர்த்த ஆண்டவரைப் பின்பற்றுவதாகும். எமது திருமுழுக்கின் வழியாக நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொதுவான குருத்துவத்தில், சிலுவையில் இயேசு செய்த பலியோடு எமது அன்றாட வாழ்வை ஒன்றிணைக்கவும், அவர் வழியாகவும், அவரோடும் இணைந்து உமக்கு மாட்சிமை அளிக்கவும் நாங்கள் அழைக்கப்படுகிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் 6:1-7

திருச்சபையில் உள்ள மக்கள் ஆன்மீகக் கடமைகளைப் புறக்கணித்துவிட்டு, நடைமுறைத் தேவைகளை மட்டுமே செய்யும் அபாயம் எப்போதும் உண்டு. திருத்தூதர்கள், தங்கள் பணி பலன் தர வேண்டுமானால், தாங்கள் "செபத்திலும் இறைவார்த்தைப் பணியிலும்" தங்களை அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு திருச்சபைக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ்ந்தனர். அவர்கள் கிறிஸ்துவின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றினர். மற்றவர்களுக்கு இறைவார்த்தையைக் கொண்டு செல்வதற்கு முன், தந்தையோடு நெருக்கமான உரையாடலில் நேரத்தைச் செலவிட்டனர். தந்தையைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசுவதற்கு முன், முதலில் அவரிடம் பேச வேண்டும்.

இரண்டாம் வாசகம்: 1 பேதுரு 2:4-9

முதல் வாசகம் பணிக் குருத்துவத்தை (Ministerial Priesthood) அதே வேளையில், இந்த வாசகம் திருமுழுக்குப் பெற்ற அனைவருக்கும் வழங்கப்பட்ட 'பொது நிலை குருத்துவத்தைப்' பற்றிப் பேசுகிறது. சிலுவையில் இயேசு செய்த பலியில் இணைந்து பங்கேற்க நாம் அனைவரும் அழைக்கப்படுகிறோம். இதுவே வழிபாட்டில் " முழுமனதுடன் பங்கேற் பதும்", (active participation) செபத்தின் போதும், நமது அன்றாட வாழ்விலும் எண்ணம், சொல், செயலால் கிறிஸ்துவைப் போல மாறுவதுமாகும். இதன் மூலம் நாம் "கடவுளுக்கு உகந்தவர்களாக" மாறுகிறோம், ஏனெனில் நாம் அவரது அன்பு மகனைப் போல உருமாற்றப்படுகிறோம்.

நற்செய்தி: யோவான் 14:1-12

புனித தோமாவின் கேள்வி ஒவ்வொரு மனித இதயத்திலும் இருக்கும் அச்சத்தை வெளிப்படுத்துகிறது: நாம் பெரும்பாலும் வழியறியாது திசைமாறி நிற்பதாக உணர்கிறோம். நமக்கு உதவ, ஆண்டவர் இந்த ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகளைத் தருகிறார்: "உங்கள் உள்ளம் கலங்க வேண்டாம். கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்; என்னிடமும் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்." அவரே வழி, உண்மை மற்றும் வாழ்வு என்று கற்பிப்பதன் மூலம் சீடர்களின் பதட்டத்தைத் தணிக்கிறார். ஒரு வழி எப்படி அதன் இலக்கோடு இணைந்துள்ளதோ, அப்படியே அவர் அப்படியே அவர் வழியாயும், நாம் சென்றடையும் இலக்காயும் இருக்கிறார். இது "அவர் வழியாக, அவரோடு, அவரில்" நாம் அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும் என்பதை உணர உதவுகிறது.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும்.
தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

"யாரிடமும் இல்லாத ஒன்றை ஒருவரால் கொடுக்க முடியாது." தனிப்பட்ட புனிதம், பிறரன்பு அல்லது நற்செய்தி அறிவிப்பு என எதுவாக இருந்தாலும், தந்தை இறைவனுடன் நாம் முதலில் தொடர்பு கொள்ளாவிட்டால் அது சாத்தியமற்றது. நமது வரம்புகள் மற்றும் பாவங்களால் சூழப்பட்ட நிலையில், நாம் எப்படிக் கடவுளை அடைய முடியும்?
இங்குதான் தந்தை இறைவனின் மாபெரும் அன்பைக் காண்கிறோம். அவர் ஏற்கனவே நம்மை நோக்கி "முதல் அடியை" எடுத்து வைத்துவிட்டார்; உண்மையால் நமது மனதை ஒளிரச் செய்து, நன்மையானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதில் நிலைத்திருக்க நமது சித்தத்தை வலுப்படுத்துகிறார்.

திருத்தூதர்கள் மற்றும் புனிதர்கள் ஒவ்வொரு பணியும் செபத்தோடு இணைந்து நடக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டினர். எல்லா அருளுக்கும் ஊற்றாக இருக்கும் அவரிடம் நாம் திரும்பாமல், நமது முயற்சிகள் எவ்வளவு "ஆன்மீகமாகத்" தெரிந்தாலும் அவை வெற்றிபெறும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. தூய ஆவியார் இல்லாமல் ஆன்மீக இல்லத்தைக் கட்ட முயற்சிப்பது மணல் மேல் வீடு கட்டுவதற்குச் சமம்.
செபம் என்பது தந்தையோடு பேசுவது மட்டுமல்ல; அது நமது மனித பலத்தால் மட்டுமே எதையும் சாதித்துவிட முடியாது என்பதைத் தாழ்மையுடன் ஒப்புக்கொள்வதாகும். நமக்கு எப்போதும் நமது அன்புத் தந்தை தேவை என்பதை அங்கீகரிப்பதே செபம்

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- ஒரு பணி என் முன் வைக்கப்படும்போது, எனது முதல் எண்ணம் என்ன? செபத்தில் ஆண்டவரிடம் திரும்ப நான் நேரம் ஒதுக்குகிறேனா?
- எனது பொறுப்புகளால் நான் சோர்வாகவோ அல்லது பாரமாகவோ உணர்கிறேனா? ஆண்டவரிடமிருந்து நான் எவ்வாறு பலத்தையும் வழிகாட்டுதலையும் பெற முடியும்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- உயிர்த்தெழுந்த நம் ஆண்டவரைப் பற்றிய அறிவில் உங்கள் சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வுச் சமூகம் எவ்வாறு இன்னும் வளர்ச்சி அடைய முடியும்? குழுவாக இணைந்து எடுக்கக்கூடிய ஒன்று அல்லது இரண்டு நடைமுறைச் சாத்தியமான (tangible) நடவடிக்கைகளைப் பரிந்துரைக்கவும்.

பணிக்குழுக்கள்

- உங்கள் உறுப்பினர்கள் உயிர்த்தெழுந்த ஆண்டவரை இன்னும் ஆழமாக அறிந்து கொள்ளவும், தூய ஆவியாரின் வல்லமையால் வழிநடத்தப்படவும் ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வாறு நேரத்தை ஒதுக்கலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

- தூய ஆவியாரோடு இன்னும் நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக் கொள்ள ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? ஒன்று அல்லது இரண்டு நடைமுறைச் சாத்தியமான நடவடிக்கைகளைப் பரிந்துரைக்கவும்.
- பெற்றோர்களே, உயிர்த்தெழுந்த நம் ஆண்டவரைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடுவதற்கு (உதாரணமாக: மதிய அல்லது இரவு உணவின் போது) நீங்கள் திட்டமிட்டு நேரத்தை ஒதுக்குகிறீர்களா?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

புலம்பெயர்ந்த தொழிலாளர்களுடன் உரையாடுங்கள்; அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள் (trials) குறித்தும், அவற்றை அவர்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கிறார்கள் என்பது குறித்தும் மென்மையாகக் கேட்டறியுங்கள். பதிலுக்கு, உங்கள் சொந்தப் போராட்டங்களை நீங்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள் என்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் ஒரு வார்த்தையை (word of hope) வழங்குங்கள்."

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

அன்புத் தந்தையே,

நாங்கள் பல நேரங்களில் அன்றாட வாழ்க்கையின் கடமைகளால் திசைதிருப்பப்படுகிறோம்; இத்தகைய கவனச்சிதறல்கள் எங்களை உம்மிடம் நெருங்கி வரச் செய்வதில்லை. பொதுவான குருத்துவத்தில் (Common priesthood) பங்கேற்கும் திருத்தூதர்கள், நாங்கள் பின்பற்றுவதற்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளனர். திருப்பலியின் (Eucharist) அருளை எங்கள் பணித்தலங்களுக்கும், இல்லங்களுக்கும் மற்றும் பொழுதுபோக்கு இடங்களுக்கும் நாங்கள் செயலோடு கொண்டு செல்லும்போது, உமது அன்பான உடனிருப்பை நாங்கள் இன்னும் ஆழமாக உணர்கிறோம்.
எங்கள் கவனக்குறைவாலோ அல்லது உம்மீதுள்ள எங்களது தள்ளாடும் விசுவாசத்தாலோ எங்கள் உள்ளங்கள் கலங்கவிடாதேயும். எங்கள் ஆண்டவராகிய கிறிஸ்து வழியாக உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 6-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

எமது ஆண்டவர் இயேசு கிறிஸ்து விண்ணேற்றம் அடைந்தபோது, எங்களைத் திக்கற்றவர்களாக விட்டுவிடாமல், தூய ஆவியாரைப் பரிந்துரையாளராகவும் ஆலோசகராகவும் எங்களுக்கு அனுப்பினார். உண்மையின் ஆவியார் எப்போதும் எங்களுடன் இருந்து, இயேசு கிறிஸ்துவின் மீது நாங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையின் காரணத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள எங்களை வலுப்படுத்துகிறார். உயிர்த்த ஆண்டவரின் பெயரால் செபிக்கிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் 8:5 - 8, 14-17 தூய ஆவியாரின் வல்லமையால், ஸ்தேவானின் மறைசாட்சி மரணமும், தொடக்கக்காலக் கிறிஸ்தவர்கள் மீதான துன்புறுத்தல்களும் அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்தவில்லை; மாறாக, இது எருசலேமுக்கு வெளியே சமாரியா வரை நற்செய்தி பரவக் காரணமாக அமைந்தது. ஏழு திருத்தொண்டர்களில் ஒருவரான பிலிப்பு, "தூய ஆவியால் ஆட்கொள்ளப்பட்டவராய்," இயேசு செய்ததைச் செய்தார். யூதர்களிடமிருந்து ஒதுக்கப்பட்டிருந்த சமாரியர்களுக்கு நற்செய்தியை அறிவித்தார். பேதுருவும் யோவானும் வந்து கைகளை வைத்தபோது சமாரியர்களும் அதே தூய ஆவியாரைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.

இரண்டாம் வாசகம்:

1 பேதுரு 3:15-18

நல்ல கிறிஸ்தவ வாழ்வை வாழ விரும்புபவர்களுக்குத் துன்புறுத்தல்களும் பொய்க் குற்றச்சாட்டுகளும் தொலைவில் இல்லை. கிறிஸ்துவே நமக்கு முன்மாதிரி. அவர் குற்றமற்றவர், ஆனாலும் நம்மைத் தந்தையிடம் அழைத்துச் செல்லக் குற்றவாளிகளுக்காகத் துன்புற்று இறந்தார். கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் நம்பிக்கையின் காரணத்தைக் கேட்பவர்களுக்குப் பதிலளிக்க எப்போதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

நற்செய்தி: ***யோவான் 14:15-21***

இயேசு நம்மைத் திக்கற்றவர்களாக விடமாட்டேன் என்று உறுதியளிக்கிறார், மேலும் "மற்றொரு பரிந்துரையாளரைத்" தந்தை அனுப்புவார் என்று கூறுகிறார். 'பரிந்துரையாளர்' என்பது கிரேக்க மொழியில் Paraklētos என்பதாகும், இதற்கு 'உதவியாளர்' அல்லது 'ஆலோசகர்' என்று பொருள். இயேசு சென்றாலும், தூய ஆவியார் "என்றென்றும் உங்களுடன் இருப்பார்" என்பதும், அவர் "உங்களுடனும்" (திருச்சபையுடனும்) "உங்களுக்குள்ளும்" (ஒவ்வொருவருக்குள்ளும்) இருக்கிறார் என்பதும் திருத்தூதர்களுக்குப் பெரும் ஆறுதலாக அமைந்தது.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

இந்த ஞாயிறு வாசகங்களை மூன்று புள்ளிகளில் சிந்திக்கலாம்: துன்புறுத்தல், வல்லமை மற்றும் போதனை.

முதலாவதாக, துன்புறுத்தல். நாம் கிறிஸ்துவை நம்பி நல்ல வாழ்வு வாழ முயலும்போது, சிலுவைகளையும் துன்புறுத்தல்களையும் சந்திப்போம். ஆனால் துணிவு கொள்ளுங்கள்! பாவத்தையும் சாவையும் இயேசு வென்றுவிட்டார்.

இரண்டாவதாக, வல்லமை. இந்த உயிர்ப்பு காலத்தில், தூய ஆவியின் வல்லமையால் நாம் சிலுவைகளை வெல்ல வேண்டும் என்று நினைவூட்டப்படுகிறோம். ஸ்தேவானின் மரணமும் துன்புறுத்தல்களும் நற்செய்தி சமாரியா வரை பரவ வழிவகுத்தன.

மூன்றாவதாக, போதனை. தூய ஆவியால் வலுப்பெற்று, நமது வார்த்தையாலும் செயலாலும் சாட்சியம் பகர வேண்டும். நமது விசுவாசத்தை விளக்கவும் அதற்காகத் துணிவுடன் நிற்கவும் நம்மை நாமே பயிற்றுவிக்க வேண்டும்

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

• பரிந்துரையாளரும் ஆலோசகருமான தூய ஆவியாரோடு உங்களுக்கு நெருக்கமான உறவு இருக்கிறதா?

• உயிர்த்த ஆண்டவர் இயேசுவின் மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையின் காரணத்தை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்துள்ளீர்களா?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

• நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்குத் தந்தையாம் இறைவனின் ஒளியைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாகத் திகழ, நாம் அனைவரும் ஒருமித்த கருத்துள்ள சமூகமாக இணைந்து செயல்படுவதற்கான வழிகள் யாவை?

பணிக்குழுக்கள்

• தந்தையாம் இறைவனின் அன்பில் நாம் ஒன்றிணைந்து இருப்பதைத் தடுக்கும் வகையில், நமது பணிக்குழுவின் " வேலைப்பளு" நம்மைத் திசைதிருப்புகிறதா? நாம் செய்யும் பணிகளுக்கு மேலாக, அன்பிற்கு முதலிடம் கொடுக்கும் ஒரு பணிச் சூழலை எவவாறு உருவாக்கலாம்?

குடும்பங்களுக்கு

• நமது குடும்பத்தின் செப வாழ்வை (Prayer life) இன்னும் ஆழப்படுத்துவதற்கு நாம் எடுக்கக்கூடிய சிறிய முயற்சிகள் என்ன?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

திருச்சபையை விட்டு விலகியிருக்கும் ஒரு கத்தோலிக்கரைத் தொடர்பு கொண்டு, உயிர்த்த ஆண்டவரைப் பற்றியும் அவர் வழங்கும் வாழ்வைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் காயப்பட்டதால் விலகியிருந்தால், தொடக்ககாலக் கிறிஸ்தவர்களும் துன்புறுத்தல்களைச் சந்தித்தனர் என்பதையும், ஆண்டவர் அவர்களைத் தொடர்ந்து அழைத்தார் என்பதையும் மென்மையாக நினைவூட்டுங்கள்.

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

அன்புள்ள தந்தையே,

உம்மிடமிருந்தும் மகனிடமிருந்தும் புறப்படும் தூய ஆவியார் எமது ஆறுதலளிப்பவராகவும் உதவியாளராகவும் இருக்கிறார். துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் பொய்ப் போதனைகளுக்கு மத்தியிலும் விசுவாசத்திற்குச் சாட்சிகளாக இருக்க தூய ஆவியார் எங்களைப் பலப்படுத்துகிறார். உமது ஞானத்தால் எங்களை நிரப்பும். உமது பயணத்தில் எங்களைத் திக்கற்றவர்களாக விட்டுவிடாததற்கு நன்றி கூறுகிறோம். இயேசுவின் பெயரால் வேண்டுகிறோம்.

ஆமென்.

எனது சிந்தனைகள்

பாஸ்கா காலத்தின் 7-ஆம் ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

விண்ணகத் தந்தையே,

எமது ஆண்டவர் இயேசு விண்ணேற்றம் அடைவதற்கு முன், தூய ஆவியார் எங்களுக்கு அருளப்படுவார் என்று வாக்குறுதி அளித்தார்; நீர் அந்த வாக்குறுதியை நிறைவேற்றியுள்ளீர். அவர் மீண்டும் வருவார் என்ற வாக்குறுதியின் மீதும் நம்பிக்கை கொண்டு, நீர் எங்களைக் கண்ணோக்கி நேர்வழியில் நடத்துகிறீர் என்பதை அறிந்து, ஒவ்வொரு நாளின் சவால்களையும் உமக்கு மாட்சியும் புகழும் அளிக்கும் விதமாக எதிர்கொள்கிறோம். உமது பெயரால் இதனை மன்றாடுகிறோம்.

ஆமென்.

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் 1: 12-14

இந்த வாசகம் நமது கத்தோலிக்க விசுவாசத்தின் இரு முக்கிய நிகழ்வுகளான 'விண்ணேற்றம்' மற்றும் 'பெந்தக்கோஸ்து' ஆகியவற்றுக்கு இடையே நிகழ்கிறது. இயேசு விண்ணேறிச் செல்வதைக் கண்ட திருத்தூதர்கள், அவர் வாக்குறுதி அளித்த பரிந்துரையாளருக்காக (தூய ஆவியார்) காத்திருக்க மேல்மாடி அறைக்குத் திரும்புகிறார்கள். அவர்கள் காத்திருந்தபோது, "ஒரே மனத்தோடு செபத்தில் நிலைத்திருந்தார்கள்." இயேசு தனது பணியைத் தொடங்குவதற்கு முன் பாலை நிலத்தில் தனித்திருந்து செபித்தது போல, திருத்தூதர்களும் பெந்தக்கோஸ்து அன்று அனுப்பப்படுவதற்கு முன் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் செபத்திற்காக அர்ப்பணித்தனர். அவ்வாறே, நாமும் ஒரு சமூகமாகச் செபிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

இரண்டாம் வாசகம்:

1 பேதுரு 4: 13-16

துன்பத்தைப் பற்றி புனித பேதுரு இங்கு கூறும் கருத்துக்கள், மலைப்பொழிவில் இயேசு கூறிய "என் பொருட்டு மக்கள்உங்களை இகழ்ந்து துன்புறுத்தும்போது... நீங்கள் பேறுபெற்றோர்" என்ற வார்த்தைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றன. இத்துன்பங்களை நேருக்கு நேர் சந்திப்பதன் மூலம் நாம் தந் தை இறைவனை மாட்சிப்படுத்துகிறோம் என்று பேதுரு நி னைவூட்டுகிறார். நவீன உலகில் சூழல் மாறியிருக்கலாம், ஆனால் இயேசு கற்பித்த வழிகளில் செயல்பட நாம் இன்றும் அழைக்கப்படுகிறோம். சமூக வலைதளங்களிலோ, பணியிடத்திலோ, இல்லத்திலோ, அல்லது திருச்சபை சமூகத்திலோ - நமது வசதியையும் பெருமையையும் துறந்து இயேசுவைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் அவரை மாட்சிப்படுத்துகிறோம்.

நற்செய்தி: **யோவான் 17: 1-11**

இங்கு இயேசு தனது சீடர்களாகிய நம்மை தந்தை இறைவனிடம் செபத்தின் வழியாக ஒப்படைக்கிறார். எமது செயல்கள் இயேசுவை மாட்சிப்படுத்துவது போல, அவரும் தாம் செய்த அனைத்தையும் தந்தை இறைவனிடம் அர்ப்பணிக்கிறார்இந்த நற் செய்தியில், தந்தை தமக்கு அளித்த அதே பணியில் நம்மையும் பங்கேற்க இயேசு வலுப்படுத்துகிறார். இயேசு எப்படித் தந் தையின் தூதுவராக (missionary) இருந்தா ரோ ,அதுபோல இப்போது நாம் அவரது தூதுவர்களாக இருக்கிறோம். அவர் நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் வாழ்கிறார் என்பதையும், நாம் ஒன்றாக இணைவதன் மூலம் தந்தை மற்றும் மகனுக்கு இடையே தூய ஆவியாரால் நிலவும் அந்த அன்பை வெளிப்படுத்துகிறோம் என்பதையும் இயேசு நினைவூட்டுகிறார்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

" நாம் ஒன்றாய் இருப்பது போல அவர்களும் ஒன்றாய் இருப்பார்களாக." இந்த வார நற்செய்தியின் இறுதி வாசகம் மூன்று வாசகங்களின் செய்தியையும் சுருக்கிக் கூறுகிறது. முதல் வாசகத்தில் ஒரு சமூகமாகச் செபிக்க அழைக்கப்படுகிறோம். இரண்டாம் வாசகத்தில் விசுவாசத்திற்காகத் துணிந்து நிற்க அழைக்கப்படுகிறோம். நற்செய்தியில், நற்செய்தியைப் பரப்பும் பணியை நம்மிடம் ஒப்படைத்து, இயேசு நம்மை ஒரு சமூகமாகத் தந்தையிடம் உயர்த்துகிறார்.

ஒரு பொதுவான குறிக்கோளில் நாம் இணைந்திருக்கவும், நமது சுமைகளை மற்ற சீடர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் 'சமூகம்' (Community) மிக முக்கியமானது. சமூகத்தின் வலுவான ஆதரவு நாம் திசைதெரியாமல் தவிக்கும்போது தொடர்ந்து பயணிக்க உதவுகிறது. இயேசு எப்படித் திருத்தூதர்களைச் சார்ந்திருந்தாரோ, அதுபோல நாமும் புனிதமடைய நமது சமூகத்தின் பிற உறுப்பினர்களைச் சார்ந்திருக்கலாம். கத்தோலிக்க சமூகம் என்பது ஆலயத்தில் மட்டுமே கூட வேண்டும் என்பதில்லை; அது பணியிடமாகவோ அல்லது தவறாமல் சந்திக்கும் நண்பர்கள் குழுவாகவோ கூட இருக்கலாம்..

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- மூவொரு இறைவனுடனான உங்கள் உறவில் நீங்கள் வளர்ந்துள்ளீர்களா? உங்கள் செயல்கள் இதனைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு வெளிப்படுத்துகின்றனவா?
- நீங்கள் ஒரு கத்தோலிக்க சமூகத்தின் அங்கமாக இருக்கிறீர்களா? இல்லையெனில் அதற்கான காரணம் என்ன?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் வெவ்வேறு கொடைகளும் (Gifts) மதிக்கப்பட்டு, அவை பொது நலனுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சூழலை நமது சமூகம் எவ்வாறு உருவாக்க முடியும்?

பணிக்குழுக்கள்

- ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தங்களுக்குள்ள அருள் கொடையைக் (Charism) கண்டறிந்து, அதனைப் பொது நன்மைக்காகப் பயன்படுத்த உங்கள் பணிக்குழு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

குடும்பங்களுக்கு

- உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரிடமும் இருக்கும் தூய ஆவியாரின் கொடைகளை நீங்கள் எவ்வாறு அடையாளம் காண்கிறீர்கள்? அக்கொடைகளைப் பயன்படுத்த ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு ஊக்கமளிக்கிறீர்கள்?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

"திருச்சபை வாழ்விலிருந்து விலகியிருக்கும் கத்தோலிக்கர்களுக்காக, குறிப்பாக நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு வரும் நபர்களுக்காக, உங்களுடன் இணைந்து செபிக்கும்படி உங்களுக்குத் தெரிந்த சிலரை அழையுங்கள். முடிந்தால், அதே நபரிடம் 'உயிர்த்தெழுந்த வாழ்வு' (Resurrected life) வாழ்வதன் அர்த்தத்தைப் பற்றி மீண்டும் உரையாடுங்கள். கடந்த கால மனக்காயங்கள், வேதனையான அனுபவங்கள் மற்றும் வெறுமையாகவும் அர்த்தமற்றதாகவும் தோன்றிய பழைய பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஒரு புதிய வாழ்விற்கு உயர்வதைப் பற்றி அவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறுங்கள்."

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

தந்தையாகிய இறைவா,

உமது அன்பின் வழியாக, இன்று நாங்கள் கேட்ட வார்த்தைகள் எங்கள் இதயங்களில் நிலைபெறச் செய்தருளும். உமது வார்த்தை, வரவிருக்கும் வாரத்தில் நாங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வெல்ல எங்களுக்கு வலிமை அளிக்கிறது; மேலும், இவ்வுலகில் உமது சீடர்களாக வாழ எங்களுக்குத் துணைபுரிகிறது. நாங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களை தூய ஆவியார் எங்களுக்கு உணர்த்துகிறார்; இதன் மூலம் நாங்கள் இயேசு கிறிஸ்துவைப் போல மாறி, நாங்கள் சந்திக்கும் மக்களிடையே புனிதத்தைத் தூண்டும் கருவிகளாகத் திகழச் செய்கிறார். உமது அன்பை மற்றவர்களுடன் நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, தீமை விளைவிக்க நினைப்பவர்களிடமிருந்து உமது வார்த்தை எங்களைப் பாதுகாத்து உறுதிப்படுத்தும். உமது திருமகன் வழியாக இச்செபத்தை உம்மிடம் அர்ப்பணிக்கின்றோம்.

ஆமென்

எனது சிந்தனைகள்

பெந்தக்கோஸ்து ஞாயிறு

தொடக்கச் செபம்

இறைவார்த்தையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தியான மனநிலையை உருவாக்க, அனைவரும் இணைந்து தொடக்கச் செபத்தைச் சொல்லி, தொடக்கப் பாடலைப் பாடவும்.

எல்லாம் வல்ல தந்தையே,

எங்களை ஒன்றிணைக்கவும், உண்மையின் நிறைவால் எங்களை ஒளிரச் செய்யவும், இயேசுவின் சீடர்களாக எங்களை வழிநடத்தவும் தூய ஆவியாரை அனுப்பினீர். சமூகத்தின் நன்மைக்காகத் தூய ஆவியார் எங்களுக்குக் கொடைகளை வழங்குகிறார். எமது வாழ்வின் நிலை எதுவாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு கொடையும் உமது திருப்பெயரை மாட்சிப்படுத்தவே வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஆமென்

வாசகங்கள்

மூன்று மறைநூல் வாசகங்களும், அவற்றிற்கான விளக்கவுரைகளும் சத்தமாக வாசிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக தியானிக்கவும்.

தொடர்ந்து, வழங்கப்பட்டுள்ள விளக்கவுரைகளைப் பயன்படுத்தி, குழுத் தலைவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பாளர் வாசகங்களை விளக்குவார். கூட்டத்திற்கு முன்னதாகவே ஒருங்கிணைப்பாளர் இதனைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு ஆயத்தமாவது நல்லது.

விளக்கவுரைகள்:

முதல் வாசகம்:

திருத்தூதர் பணிகள் *2:1 11*

தூய ஆவியார் ஒரு பெருங்காற்றைப் போல வருகிறார். ஒவ்வொரு சீடர் மீதும் நெருப்புப் பிழம்புகள் தோன்றுகின்றன. அனைவரும் தூய ஆவியால் நிரப்பப்பட்டு பல்வேறு மொழிகளில் பேசத் தொடங்குகின்றனர். பல நாடுகளிலிருந்து வந்திருந்த மக்கள் நற்செய்தியைத் தங்கள் சொந்த மொழியில் கேட்கிறார்கள். இது இறைவாக்கினர் யோவேலின் வாக்குறுதியை நிறைவேற்றுகிறது என்றும், எல்லா மக்களையும் சென்றடையத் திருச்சபையை ஆவியார் வலுப்படுத்துகிறார் என்றும் புனித பேதுரு விளக்குகிறார். இந்நிகழ்வு இனம் மற்றும் மொழித் தடைகளைத் தகர்த்து, திருச்சபையின் பணி உலகளாவியது என்பதைக் காட்டுகிறது.

இரண்டாம் வாசகம்:

1 கொரிந்தியர் 12:3 7, 12 13

தூய ஆவியார் பல கொடைகளைத் தந்தாலும், அவை அனைத்தும் ஒரே ஆவியிடமிருந்தே வருகின்றன என்று புனித பவுல் கூறுகிறார். ஞானம், அறிவு, விசுவாசம், குணமளித்தல் போன்ற கொடைகளை அவர் பட்டியலிடுகிறார். கொடைகள் வேறுபட்டாலும், அவை சமூகத்தின் பொது நலனுக்காகவே வழங்கப்படுகின்றன. கிறிஸ்துவின் உடல் ஒன்று; அதில் பல உறுப்புகள் இருந்தாலும், திருமுழுக்கு நம்மை ஒரே ஆவிக்குள் இணைக்கிறது.

நற்செய்தி: **யோவான் *20:19 23***

உயிர்த்தெழுந்த இயேசு, பூட்டிய அறைக்குள் இருந்த சீடர்களுக்குத் தோன்றி, "உங்களுக்கு அமைதி உரித்தாகுக" எனக் கூறித் தம் காயங்களைக் காட்டுகிறார். பின் அவர்கள் மேல் ஊதி, "தூய ஆவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்" என்கிறார். இந்த 'ஊதுதல்' ஆதாமுக்குத் தந்தை உயிர் மூச்சு அளித்த முதல் செயலை நினைவூட்டுகிறது. இயேசு பாவங்களை மன்னிக்கும் அதிகாரத்தைத் திருத்தூதர்களுக்கு வழங்குகிறார்; இதன் மூலம் தூய ஆவியாரைத் திருச்சபையின் இரக்கத்தின் பணியோடு இணைக்கிறார்.

சிந்தனைகள்

இந்த வார வாசகங்கள் குறித்த நமது தியானத்தை ஆழப்படுத்த, மற்றொருவர் இந்தப் பகுதியை வாசிக்கவும். தியானத்திற்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்கவும்

பெந்தக்கோஸ்து என்பது ஒரு சிறிய குழுவைப் உலகளாவிய திருச்சபையாக மாற்றிய நாள். திருத்தூதர்களை நிரப்பிய அந்த காற்று, தூய ஆவியார் நம்மை ஒரு கண்ணுக்குத் தெரியாத சக்தியாக இயக்குகிறார் என்பதைக் காட்டுகிறது. மொழி, பண்பாடு அல்லது அந்தஸ்து எதுவாக இருந்தாலும் விசுவாசிக்குத் தூய ஆவியார் அருளப்படுகிறார்.

மன்னித்தல் என்பது புனிதத்தின் முதல் செயல்: அது புதிய வாழ்விற்கான பாதையை உருவாக்குகிறது. நாம் மன்னிக்கும்போது, கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறோம் மற்றும் தூய ஆவியார் நமக்குள் செயல்பட இடமளிக்கிறோம். மன்னிப்பு நம்மைப் பாவச் சுமைகளிலிருந்து விடுவித்து அமைதிக்கு வழிவகுக்கிறது.

பகிர்வு கேள்விகள்:

இப்பகுதி தனிநபர் மற்றும் குழுச் சூழல் பகிர்வு எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறிய கிறிஸ்தவ வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் (SCC), திருத்தொண்டுகள் அல்லது குடும்பச் சூழலில் பகிர இது உதவும். இக்கேள்விகளைச் சிந்திக்கவும், அனைவரும் பதிலளிக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.

தனிநபர் சிந்தனைக்கான கேள்விகள்

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாகச் சிந்திக்கவும். ஒரு குழுவாக இருந்தால் உங்கள் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மறைநூல் பகுதியில் உங்களைக் கவர்ந்தது என்ன என்பதையும், இறைவார்த்தையை மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் பேசுவோம்.

- தூய ஆவியார் உங்களுக்குத் துணிச்சலை அளித்த ஒரு தருணத்தை நினைவு கூருங்கள். அது உங்களை எப்படி மாற்றியது?

- தூய ஆவியின் எந்தக் கொடை உங்களிடம் தெரிகிறது? இந்த வாரம் அதை யாருக்காவது எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

குழுச் சூழல் பகிர்வு கேள்விகள்

உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப பின்வரும் கேள்விகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். மறைநூல் பகுதிகளில் நம்மை ஈர்த்தது எது என்றும், ஒரு சமூகமாக / இயக்கமாக / குடும்பமாக இறைவார்த்தையை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும் உரையாடுவோம்.

சிறிய கிறிஸ்தவ குழுக்களுக்கு

- ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் வெவ்வேறு கொடைகளும் (Gifts) மதிக்கப்பட்டு, அவை பொது நலனுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சூழலை நமது சமூகம் எவ்வாறு உருவாக்க முடியும்?

பணிக்குழுக்கள்

- ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தங்களுக்குள்ள அருள் கொடையைக் (Charism) கண்டறிந்து, அதனைப் பொது நன்மைக்காகப் பயன்படுத்த உங்கள் பணிக்குழு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

குடும்பங்களுக்கு

- உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரிடமும் இருக்கும் தூய ஆவியாரின் கொடைகளை நீங்கள் எவ்வாறு அடையாளம் காண்கிறீர்கள்? அக்கொடைகளைப் பயன்படுத்த ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு ஊக்கமளிக்கிறீர்கள்?

உங்கள் பங்களிப்பு

இயேசுவின் நற்செய்தியைப் பகிர மற்றவர்களைச் சென்றடையும் உங்கள் செயல்.

திருச்சபையிலிருந்து விலகி இருக்கும் ஒரு கத்தோலிக்கரை, உங்கள் பங்கில் உள்ள 'லேண்டிங்ஸ்' (Landings) போன்ற வரவேற்புத் திட்டங்களில் இணைய அழைக்கவும் அல்லது அன்பான ஆதரவான ஒரு சமூகத்தோடு இணைய அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

முடிவுச் செபம்

குழுவில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செபிப்பதன் மூலம் இந்த அமர்வு நிறைவடைகிறது. ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அனைவரும் செபிக்கவும்.

எல்லாம் வல்ல தந்தையே,

பல கொடைகளின் வழியாக எங்களை ஒன்றிணைக்கும் தூய ஆவியார் மூலம் விசுவாசிகள் அனைவரையும் ஒரே மந்தையாகச் சேர்த்துள்ளீர். உயிர்ப்பின் புதிய வாழ்வு தூய ஆவியால் வலுப்படுத்தப்படுகிறது. எமது வாழ்வு பெந்தக்கோஸ்து நிகழ்வால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளது. இயேசு கிறிஸ்து வழியாக உமக்கு நன்றி கூறுகிறோம். **ஆமென்.**

எனது சிந்தனைகள்

தவக்காலச் செயல்பாடு: குடும்பத்திற்கான சிலுவைப் பாதை

குடும்பமாகச் சிலுவைப் பாதையைச் செபிப்பது என்பது ஒரு எளிய அமைதியான செப நேரமாகும். இது ஒவ்வொரு நிலையைப் பற்றியும் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பாகும். ஒவ்வொரு நிலையின் படங்களையும் அச்சிட்டு, சிறு குழந்தைகளை அதற்கு வண்ணம் தீட்டச் சொல்வதன் மூலம் நீங்களே உங்கள் நிலைகளைத் தயார் செய்யலாம். ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளைகள் வளர்ந்தவர்களாக இருந்தால், அவர்களுக்குச் சிலுவைப் பாதை நிலைகள் குறித்த ஓவியங்களைக் காட்டலாம் - இது அவர்கள் வழிபாட்டுக் கலைகளை (Liturgical Art) ரசிக்கவும், தியானிக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளவும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.

தொடக்கச் செபம்

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவே, நீர் ஒருமுறை உமது மரணத்தை நோக்கிச் சென்ற அந்தப் புனிதப் பாதையில் என்னையும் அழைத்துச் செல்லும். எனது மனம், நினைவாற்றல் மற்றும் அனைத்திற்கும் மேலாக எனது பாவம் நிறைந்த இதயத்தை உம்மிடம் ஒப்படைக்கிறேன். எனக்காகவும் அகில உலகிற்காகவும் உமது அன்பினால் அன்று நீர் செய்தவற்றை நான் காணச் செய்தருளும்.

முதல் நிலை: இயேசு மரண தண்டனைக்குத் தீர்ப்பிடப்படுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்.

தலைவர்: இயேசு பொந்தியு பிலாத்தின் முன்னால் நிற்க வைக்கப்படுகிறார். அவர் குற்றமற்றவர், இருப்பினும் பிலாத்து அவருக்கு மரண தண்டனை விதிக்கிறார்.

அனைவரும்: இயேசுவே, எங்களது தீய எண்ணங்கள், கசப்பான வார்த்தைகள் மற்றும் கோபமான செயல்களுக்காகவே நீர் தண்டிக்கப்படுகிறீர். எமது பாவங்கள் அனைத்திற்காகவும் நாங்கள் வருந்துகிறோம் என்பதை உமக்குச் சொல்லவே இந்தச் சிலுவைப் பாதையைச் செபிக்கிறோம்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...).

இரண்டாம் நிலை: இயேசு சிலுவையைச் சுமக்கிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இயேசு வீரர்களால் அடிக்கப்பட்டார். ஏளனம் செய்யப்பட்டு, அவர் மீது உமிழப்பட்டது. இப்போது அவர் அந்தப் பாரமான சிலுவையைச் சுமக்க வேண்டும். அவர் மிகவும் சோர்வாகவும் துக்கமாகவும் இருக்கிறார், ஆனால் யாரும் அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை.

அனைவரும்: இயேசுவே, நீர் சோர்வாக இருப்பதை நாங்கள் உணர்கிறோம். நீர் துயரப்படுவதற்காக நாங்கள் வருந்துகிறோம். எங்களது செபங்களின் மூலம் உமது சிலுவையைச் சுமக்க நாங்கள் உமக்கு உதவ விரும்புகிறோம்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

மூன்றாம் நிலை: இயேசு முதல் முறை கீழே விழுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: சிலுவை மிகவும் கனமானது. அதன் பாரத்தைத் தாங்க முடியாமல் இயேசு கீழே விழுகிறார். முள்முடியிலிருந்து வழியும் இரத்தம் அவரது கண்களை மறைக்கிறது; கசையடிகளால் அவரது முதுகு வலிக்கிறது. மக்கள் இன்னும் கத்திக்கொண்டும் அவர் மீது பொருட்களை எறிந்து கொண்டும் இருக்கிறார்கள். அவர் சுமக்கும் சிலுவையைப் போலவே அவரது இதயமும் பாரமாக இருக்கக்கூடும்.

அனைவரும்: இயேசுவே, எங்களது பாவங்களே உமது சிலுவையை இவ்வளவு பாரமாக்குகின்றன. எங்களை மன்னியும். எங்களது செபங்களாலும் வாழ்வாலும் உமக்கு உகந்த பிள்ளைகளாக இருக்க முயற்சிப்போம்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

நான்காம் நிலை: இயேசு தனது அன்னையைச் சந்திக்கிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இயேசு தனது தாயைக் காண்கிறார். அன்னை மரியா சாலையோரம் மக்கள் கூட்டத்திற்கு நடுவே நிற்கிறார். இயேசுவைக் கண்டதும் அவரது கண்கள் கண்ணீரால் நிறைகின்றன. அன்னை அவருக்கு உதவ விரும்புகிறார், ஆனால் அவரால் முடியவில்லை. ஒருவருக்கொருவர் படும் துன்பத்தைக் கண்டு இருவரது இதயங்களும் வேதனையடைகின்றன.

அனைவரும்: இயேசுவே, நீரும் உமது அன்னையும் நாங்கள் கேட்கும் போதெல்லாம் எங்களுக்கு உதவுகிறீர்கள். சிலுவைப் பாதையின் வேதனையைக் கண்டு எங்கள் இதயங்களும் வலிக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் உம்மை நோக்கிச் செபிப்போம் என்று வாக்குறுதி அளிக்கிறோம்; அன்னை மரியாவே, எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

ஐந்தாம் நிலை: சிரேனே ஊர் சீமோன் இயேசுவுக்கு சிலுவை சுமக்க உதவுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: போர்வீரர்கள், சிலுவையைச் சுமக்கச் செய்து, இயேசுவை வேகமாக நடக்க வைக்க கூட்டத்திலிருந்த சிரேனே ஊர் சீமோனைப் பிடித்து இழுக்கிறார்கள். சீமோன் செய்த உதவிக்காக இயேசு அவருக்கு நன்றியுள்ளவராக இருந்தார்.

அனைவரும்: சீமோன் உமது சிலுவையைச் சுமந்தபோது தான் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர் என்பதை அவர் அறிந்திருக்கவில்லை - அதன் பாரத்தை மட்டுமே அவர் உணர்ந்தார். எங்களது சிலுவைகளைச் சுமப்பது உமக்கும் உதவுகிறது என்பதை நினைவுகூர இந்தச் சிலுவைப் பாதை எங்களுக்கு உதவுகிறது.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

ஆறாம் நிலை: வெரோனிக்கா இயேசுவின் திருமுகத்தைத் துடைக்கிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இயேசுவின் முகம் வியர்வை, இரத்தம் மற்றும் தூசியால் மறைக்கப்பட்டுள்ளது. அது அவருக்கு மிகுந்த அசௌகரியத்தைத் தருகிறது. இரக்கம் கொண்ட வெரோனிக்கா, இயேசுவின் முகத்திலுள்ள அழுக்கைத் துடைக்கச் சாலைக்கு ஓடி வருகிறார். இந்தச் சிறிய அன்பான செயல் மட்டுமே அவரால் செய்ய முடிந்தது.

அனைவரும்: இயேசுவே, விண்ணகத்தில் மாட்சியுடன் பிரகாசிக்கும் உமது முகத்தைக் காணவும் தொடவும் நாங்கள் விரும்புகிறோம். எங்களது சிறிய நற்செயல்களும் செபங்களும் உம்மிடமும், விண்ணகத் தந்தையிடமும் எங்களை நெருங்கி வரச் செய்யும் என்று நாங்கள் அறிவோம்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

ஏழாம் நிலை: இயேசு இரண்டாம் முறை கீழே விழுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: பாதை மிக நீண்டது, சிலுவையும் மிக பாரமானது. களைப்படைந்த இயேசு மீண்டும் கீழே விழுகிறார். போர்வீரர்கள் அவரை எழுந்திருக்கச் சொல்லி கத்துகிறார்கள், கசையால் அடிக்கிறார்கள். அவர்கள் அவரை மேலும் காயப்படுத்துகிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லையா?

அனைவரும்: உலகின் பாவங்களுக்காகத் தான் துன்பப்படுவதை இயேசு அறிவார். அவர் எழுந்து தொடர்ந்து நடக்கிறார். இயேசுவே, சில நேரங்களில் நாங்கள் சோர்வடைந்து, பொறுமையிழந்து போகிறோம். நாங்கள் தவறிப் பாவம் செய்யும்போது, அது உங்களை மேலும் காயப்படுத்துகிறது. எங்களை மன்னியும்; உம்மைப் போலவே பொறுமையாகவும் துணிச்சலாகவும் இருக்க எங்களுக்கு உதவும். ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

எட்டாம் நிலை: இயேசு எருசலேம் பெண்களுக்கு ஆறுதல் கூறுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இயேசு தான் போதித்த சில பெண்களைச் சந்திக்கிறார். அவர்கள் அழுதுகொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் இயேசுவுக்காகவும், தங்களது இழப்பிற்காகவும் அழுகிறார்கள் - இயேசு இல்லாமல் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? இயேசு அவர்களைப் பார்த்து, "எனக்காக அழ வேண்டாம், உலகின் பாவிகளுக்காக அழுங்கள்" என்று கூறுகிறார்.

அனைவரும்: இயேசுவே, எருசலேம் பெண்களிடம் எங்களுக்காக அழச் சொன்னீர். உமது வேதனையிலும் எங்களை நினைவில் கொண்டீர். உமக்கு நன்றி. நாங்களும் பாவிகளுக்காகச் செபிப்போம். ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

ஒன்பதாம் நிலை: இயேசு மூன்றாம் முறை கீழே விழுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இயேசு கல்வாரிக்கு முன்னுள்ள கடைசி இடத்தை அடைகிறார். இன்னும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல வேண்டும் என்று அண்ணாந்து பார்க்கிறார். தான் இறக்கப் போகும் அந்த இடத்தைக் கண்டதும், அவரது பலம் குறைந்து தரையில் விழுகிறார். இன்னும் அதிக வலி, இன்னும் அதிக துயரத்தை அவர் சகித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இயேசு நம்மை நேசிப்பதால், அவர் தொடர்ந்து செல்கிறார்.

அனைவரும்: இயேசுவே, நீர் சோர்வாகவும், பயமாகவும், துக்கமாகவும் இருந்தபோதும் தொடர்ந்து சென்றீர். அன்று எங்களை நேசித்தீர், இன்றும் நேசிக்கிறீர். உமது மாபெரும் தியாகத்தில் உமக்கு ஆறுதல் அளிக்க எங்களது செபங்களை அர்ப்பணிக்கிறோம். ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

பத்தாம் நிலை: இயேசுவின் ஆடைகள் களையப்படுகின்றன

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: மக்கள் கூட்டமும் போர்வீரர்களும் கல்வாரி மலையின் உச்சியை அடைகிறார்கள். காவலர்கள் இயேசுவின் ஆடைகளை உரித்தெடுக்கும்போது மக்கள் சிரிக்கிறார்கள் - அவரது ஆடை முதுகில் காய்ந்திருந்த இரத்தத்தோடு ஒட்டிக்கொண்டிருந்தது. காவலர்கள் அவரைத் தள்ளுகிறார்கள். அவர் யார் என்பதை அவர்கள் பொருட்படுத்தவில்லை, அவரை ஒரு கேலிப் பொருளாகவே பார்க்கிறார்கள்.

அனைவரும்: இயேசுவே, காயமடைந்து, இரத்த வெள்ளத்தில், காவலர்களால் கொடூரமாக நடத்தப்பட்டு, கூட்டத்தால் ஏளனம் செய்யப்பட்டாலும், நீரே இன்றும் என்றும் எங்களது அரசர். உமது அரசில் எங்களை நினைவுகூரும். ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

பதினொன்றாம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் அறையப்படுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இதுதான் மிக மோசமான தருணமா? கடவுளின் அன்பின் செய்தியைத் தாங்கிச் சென்ற பாதங்களும், குணமளித்த கைகளும் சிலுவையில் ஆணியால் துளைக்கப்படுகின்றன. இயேசுவுக்கு இன்னும் அதிக காயங்கள், அதிக வலி மற்றும் அதிக அவமானம்.

அனைவரும்: இயேசுவே, உம்மைச் சிலுவையில் அறைவதன் மூலம் உமது தந்தையின் பணியைச் செய்யும் உமது கைகளையும் கால்களையும் நிறுத்த அவர்கள் முயன்றார்கள். எங்களது வாழ்விற்காக நீர் இவை அனைத்தையும் சகித்துக்கொண்டீர். உமக்கு நன்றி, உம்மை நேசிக்கிறோம். ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

பன்னிரண்டாம் நிலை: இயேசு சிலுவையில் உயிர் விடுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: சிமியோன் முன்னறிவித்த அந்த வாள் மரியாவின் இதயத்தைத் துளைத்தது. திருத்தூதர்களின் நம்பிக்கைகள் சிதறின. பழைய உடன்படிக்கையின் அடையாளமான தேவாலயத்தின் திரைச்சீலை இரண்டாகக் கிழிந்தது; இயேசுவின் மரணம் தந்தை இறைவனுடன் ஒரு 'புதிய உடன்படிக்கையை' திறந்து வைத்தது.

அனைவரும்: இயேசுவே, உமது சிலுவையின் அடியில் நின்ற அனைவரிடமும் நீர் அன்புடன் பேசினீர். உமது மரணம் சாத்தியமாக்கிய புதிய வாழ்வை நீர் அறிந்திருந்தீர். நாங்கள் உம்முன் வரும்போது எங்களிடமும் அன்புடன் பேசும்; அந்தப் புதிய வாழ்விற்கு எங்களைத் தகுதியுள்ளவர்களாக்கும்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

பதின்மூன்றாம் நிலை: இயேசு சிலுவையிலிருந்து இறக்கப்படுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்

தலைவர்: இப்போது மிஞ்சியிருப்பது இயேசுவின் உடலைச் சிலுவையிலிருந்து இறக்குவது மட்டுமே. அந்தப் பயங்கரமான நாள் முழுவதும் மறுக்கப்பட்ட அனைத்து மரியாதையும், அன்பும் இப்போது சாத்தியமாகிறது. அன்னையும், திருத்தூதர்களும் கல்வாரி பயணம் முடிந்துவிட்டதா என்று வியக்கிறார்கள்.

அனைவரும்: இயேசுவே, எங்களது செபங்களின் வழியாக உமது உடலைச் சிலுவையிலிருந்து இறக்குவதில் நாங்களும் இணைந்து கொள்கிறோம். அன்போடும் துயரத்தோடும் உமது ஆணிகளை அகற்றி, காயங்களைக் கழுவி, முள்முடியை அகற்றுகிறோம். அன்னை மரியாவுடன் இணைந்து நாங்களும் துக்கப்படுகிறோம், அவருக்கு ஆறுதல் அளிக்க விரும்புகிறோம்.

(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)

பதினான்காம் நிலை: இயேசு கல்லறையில் அடக்கம் செய்யப்படுகிறார்

அனைவரும்: திவ்விய இயேசுவே! உம்மை ஆராதித்து வணங்கி உமக்கு நன்றியறிந்த ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். அதேனென்றால் உமது பாரமான திருச் சிலுவையாலே உலகத்தை மீட்டு இரட்சித்தீர்.

தலைவர்: இந்தத் துயரமான நேரத்திலும் உதவி கிடைக்கிறது. அரிமத்தியா ஊர் யோசேப்பு இயேசுவை அருகிலுள்ள ஒரு கல்லறையில் அடக்கம் செய்ய ஏற்பாடு செய்கிறார். அவரது உடல் துணிகளால் சுற்றப்பட்டு, கல்லறை மூடப்படுகிறது. அனைவரும் அழுதுகொண்டே செல்கிறார்கள். இறுதியாக, எல்லாம் அமைதியானது.

அனைவரும்: ***(பரலோக மந்திரம், அருள் நிறைந்த மரியா, பிதா சுதன்...)***

முடிவுச் செபம்: ஆண்டவராகிய இயேசுவே, சில நேரங்களில் நீர் எங்களை விட்டுப் போய்விட்டீர் என்றும், எல்லாம் முடிந்துவிட்டது என்றும், இனி நாங்கள் ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது என்றும் நினைக்கிறோம். ஆனால் உமது உயிர்ப்பு, நீர் எங்களை ஒருபோதும் கைவிடமாட்டீர் என்பதைக் காட்டுகிறது. எங்களது வாழ்விலும் செபத்திலும் உம்மைத் தொடர்ந்து பின்பற்ற எங்களுக்கு உதவும். இயேசு கிறிஸ்துவின் பெயரால் இதனை வேண்டுகிறோம். ஆமென்

உயிர்ப்புக்காலச் செயல்பாடுகள்

உயிர்ப்பு ஞாயிறுகளைக் கொண்டாடுதல்

உயிர்ப்பு ஞாயிறு (5 ஏப்ரல் 2026)

கிறிஸ்துவின் ஒரே உடலாக நாம் உயிர்ப்புப் பெருவிழாவைக் கொண்டாடும் வேளையில், நமது குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் இணைந்து விழிப்புடனும் ஆயத்தமாகவும் இருப்போம்

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 2-ஆம் ஞாயிறு: இறை இரக்க ஞாயிறு (12 ஏப்ரல் 2026)

உங்கள் குடும்பம், பணிக்குழு அல்லது சமூக உறுப்பினர்களை ஒன்றிணைத்து, 'இறை இரக்கச் செபமாலையைச்' (Divine Mercy chaplet) செபிக்கவும். இறைவனின் இரக்கம் யாருக்கு அதிகம் தேவையோ அவர்களை இந்தச் செபத்தில் அர்ப்பணிப்போம்.

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 3-ஆம் ஞாயிறு (19 ஏப்ரல் 2026)

அடுத்த வாரம் வரவிருக்கும் ' நல்லாயன் ஞாயிறுக்கு' நாம் ஆயத்தமாகும் வேளையில், இந்த வாரம் குருத்துவ பணியில் உள்ளோருக்காக சிறப்பாகச் செபிப்போம்.

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 4-ஆம் ஞாயிறு: நல்லாயன் ஞாயிறு (26 ஏப்ரல் 2026)

மே 1-ஆம் தேதி தொழிலாளியான புனித யோசேப்பின் திருவிழாவைக் கொண்டாடுகிறோம். அவரது பரிந்துரையை நாடுவோம்; மேலும் நமது வாழ்வில் உள்ள ஆண்களை (தந்தையர், சகோதரர்கள்) நினைவுக் கூறுவோம். புனித யோசேப்பு நமது குடும்ப வாழ்விற்கும் பணிக்கும் முன்மாதிரியாகத் திகழ்வாராக.

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 5-ஆம் ஞாயிறு (3 மே 2026)

அடுத்த ஞாயிறு அன்னையர் தினத்தைக் கொண்டாடத் தயாராகும் வேளையில், செபமாலையைச் செபிப்பதன் மூலம் அன்னை மரியாவுக்கு ஒரு 'ஆன்மீக மலர்க்கொத்தை' (Spiritual bouquet) காணிக்கையாக்குவோம். சிறப்பாகத் தாய்மார்களுக்காகவும், குழந்தைப் பேற்றுக்காகக் காத்திருப்பவர்களுக்காகவும் செபிப்போம்.

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 6-ஆம் ஞாயிறு மற்றும் அன்னையர் தினம் (10 மே 2026)

ஆண்டவரின் விண்ணேற்றத் திருநாளுக்கு (Ascension Thursday) அடுத்த நாளிலிருந்து (மே 15 முதல் மே 23 வரை), தூய ஆவியாரை நோக்கிய ஒன்பது நாள் நவநாள் செபத்தைத் தொடங்குங்கள்.

உயிர்ப்புப் பெருவிழாவின் 7-ஆம் ஞாயிறு: உலகத் தகவல் தொடர்புத் தினம் (17 மே 2026)

60-வது உலகத் தகவல் தொடர்புத் தினத்திற்காகத் திருத்தந்தை வெளியிட்டுள்ள செய்தியை வாசியுங்கள்: "மனிதக் குரல்களையும் முகங்களையும் பாதுகாத்தல்" (Preserving human voices and faces).

பெந்தக்கோஸ்து ஞாயிறு (24 மே 2026)

பெந்தக்கோஸ்து திருநாளுக்காக ஒரு இசைப் பட்டியலைத் (Playlist) தயார் செய்து, இந்த வாரம் முழுவதும் அதைக் கேளுங்கள். அல்லது கத்தோலிக்க சிங்கப்பூர் வானொலியை (CatholicSG Radio) ஒலிக்கச் செய்யுங்கள். தூய ஆவியாரோடு இணைந்து பாடுங்கள்.

நன்றியுரை

எழுத்து மற்றும் பதிப்பாசிரியர் குழு:

ஆக்னஸ் ங்கோ
டொமினிக் சான்
ஜென்னி ஆங்
ஜெர்விஸ் காங்
அருட்பணி.பாத்தலோ மரிய OCD
அருட்பணி. ரெஜினால்ட் மேரி OCD
அருட்பணி. ஸ்டான்லி கோ SJ
அருட்பணி. டெரன்ஸ் பெரேரா
சாரா வீ
சகோதரி. ஆக்னஸ் கிளேர் கோ
சகோதரி. ஜீன் மேரி பெர்னாண்டஸ் OLCGS

மொழிபெயர்ப்பு

சீன மொழி திருத்தூதுப் பணிக்கான ஆணையம் (ACAMS)
தமிழ் மொழித் திருத்தூதுப் பணிக்கான ஆணையம் (ACTS)

வடிவமைப்பு

ஜெர்ரி டான்

பரிசுத்தமாய் இருங்கள்; ஏனெனில் நான் பரிசுத்தர்

திருமுழுக்கின் வழியாக நாம் புனிதப்படுத்தப்பட்டு, இறைவனுக்குரியவர்களாகப் பிரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளோம். எனினும், மானிடப் பலவீனங்களாலும் பாவங்களாலும் நாம் யார் என்பதை மறந்துவிடுகிறோம். இறைவனை நோக்கித் திரும்புமாறு தவக்காலம் நமக்கு அழைப்பு விடுக்கிறது; ஆனால், நாம் எத்தகையோராக மாற வேண்டும் என்பதை உயிர்ப்புப் பெருவிழாவே நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது: அதாவது, கிறிஸ்துவுக்குள் புதுப்பிக்கப்பட்டவர்களாக, மீட்டெடுக்கப்பட்டவர்களாக மற்றும் உயிர்வாழ்பவர்களாக நாம் திகழ வேண்டும் என்பதே அது.

தூயவராய் இருப்பது என்பது இறைவனின் உயிர்ப்பில் பங்குகொள்வதாகும்; அதாவது, ஒவ்வொரு நாளும் இறைவனுக்கு உகந்த அன்பிற்குரியவர்களாகவும், அவரது ஒளியைப் பிரதிபலிக்கும் மக்களாகவும் வாழ்வதாகும். இந்த அருட்பொழிவு மிக்க காலத்தில், கிறிஸ்துவுக்குள் நாம் ஏற்கனவே பெற்றுக்கொண்ட அந்தப் புனிதத்தை மீண்டும் மீட்டெடுத்து, அதை வாழ்வாக்குவதற்கு நாம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறோம்?

இறைவார்த்தை மற்றும் விசுவாசத்தை வளர்க்கும் ஆன்மீகச் செயல்பாடுகள் வழியாக, இயேசுவின் திருப்பாடுகளையும் உயிர்ப்பையும் எதிர்கொள்ள நம் இதயங்களைத் தயார்படுத்துவோம்.

ONE Resource

one.org.sg
enquiries.one@catholic.org.sg

Catholic Archdiocesan Education Centre
2 Highland Road #02-19 S(549102)

© 2025. Office for the New Evangelisation. The Titular Roman Catholic Archbishop of Singapore. All Rights Reserved.