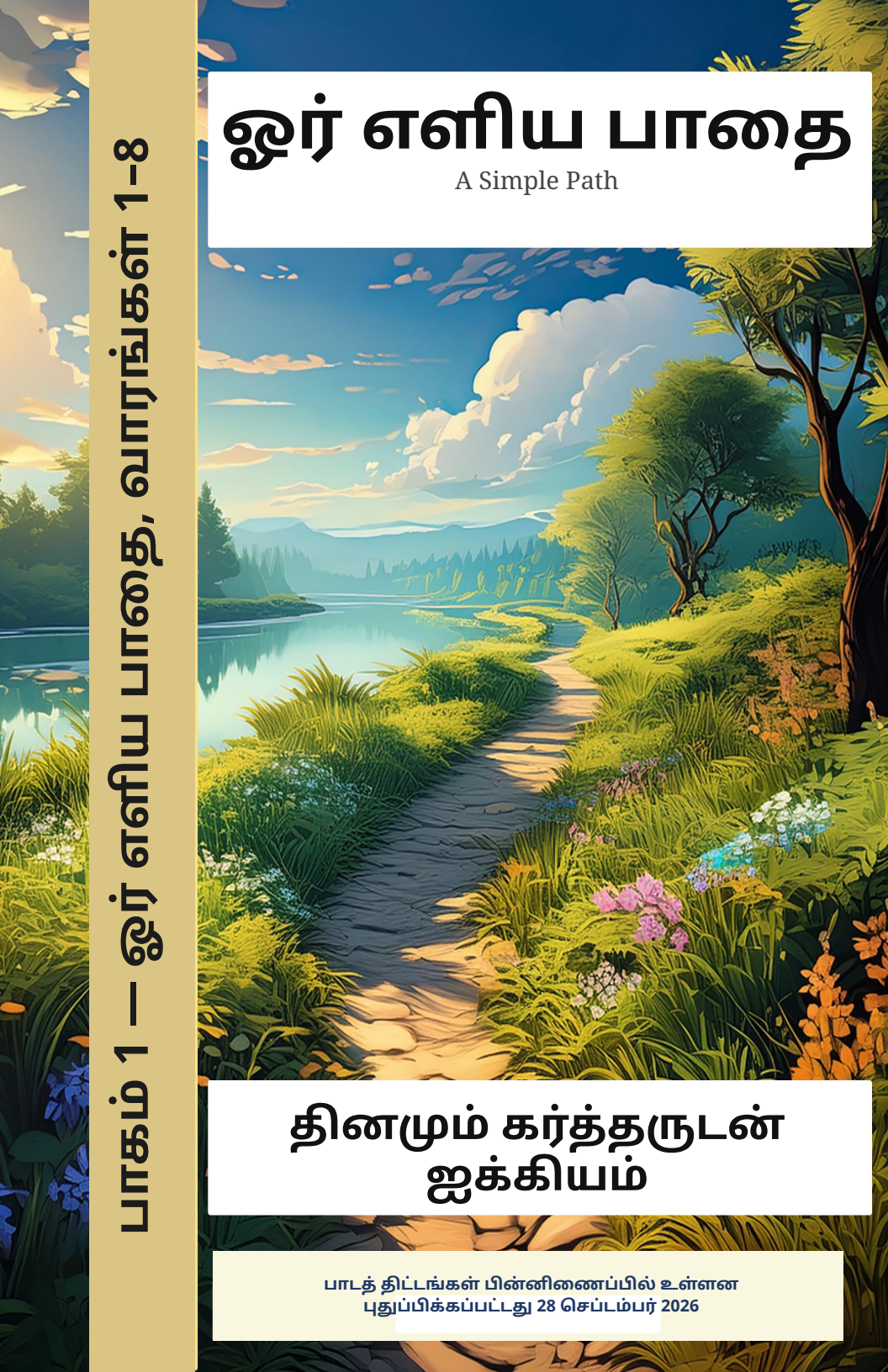


ஓர் எளிய பாதை

A Simple Path

பாகம் 1 — ஓர் எளிய பாதை, வாரங்கள் 1–8

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

பாடத் திட்டங்கள் பின்னிணைப்பில் உள்ளன
புதுப்பிக்கப்பட்டது 28 செப்டம்பர் 2026

ஓர் எளிய பாதை — பாகம் 1

© 2024 பேட்ரிக் ரைட்
புதுப்பிக்கப்பட்டது 28 செப்டம்பர் 2026

அனைத்து உரிமைகளும்
பதிப்பாளருக்கே.

பதிப்பாளரின் முன் எழுத்துமூல அனுமதியின்றி இந்நூலின் எந்தப் பகுதியையும் எந்த வடிவிலும் மறுபதிப்பு செய்யக்கூடாது.

இந்தத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பிலுள்ள வேதவசனங்கள் பரிசுத்த வேதாகமம் (தமிழ் பழைய திருப்புதல்) இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை. இது பொதுக் களத்தில் (Public Domain) உள்ளது.

ஆங்கில மூலநூலிலுள்ள வேதவசனங்கள் NEW AMERICAN STANDARD BIBLE® இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை, Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 The Lockman Foundation.

வெளியீடு: Reach A Cross.Org
348 Ritchey Road, Loudon, Tennessee 37774 USA
அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளில் அச்சிடப்பட்டது
பிற வெளியீடுகளுக்கு எங்கள் இணையதளம்:
www.reachacross.org
கணினி மற்றும் கைபேசிக்கான இணையப் பதிப்பு: https://asimplepath.org
இந்தச் சீஷத்துவ ஆய்வின் இலவசப் பிரதிக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

Patrick Wright
348 Ritchey Road
Loudon, TN 37774 USA
Patrick@asimplepath.org

“ஓர் எளிய பாதை” பற்றி
தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

“ஓர் எளிய பாதை” என்பது டென்னசி மாநிலம் லௌடனைச் சேர்ந்த பேட்ரிக் ரைட் எழுதிய தியானக் குறிப்பேட்டுத் தொடர். இது ஒரே நோக்கத்துடன் எழுதப்பட்டது: விசுவாசிகள் ஒவ்வொரு நாளும் தேவனைச் சந்திக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுவது. பல கிறிஸ்தவர்கள் தினசரி தியான நேரத்தை விரும்புகிறார்கள், ஆனால் அதற்கு நேரம் ஒதுக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள், அல்லது ஏதாவது நெருக்கடி வரும்போது மட்டுமே தேவனிடம் திரும்புகிறார்கள். இந்தத் தொடர் ஓர் எளிய, நம்பகமான முறையைத் தருகிறது: ஒரு வசனம், ஒரு சிறு சிந்தனை, ஒரு ஜெபம், தேவன் சொல்வதை எழுதிக்கொள்ள சில வரிகள். இது ஒவ்வொரு காலையின் ஒரு பகுதியாக வேண்டும் என்பதே நோக்கம்.

இந்தத் தொடரில் ஐந்து பாகங்கள் உள்ளன; அவை நாற்பது வாரங்களை உள்ளடக்குகின்றன, ஒவ்வொரு பாகத்திலும் எட்டு வாரங்கள். ஒவ்வொரு புத்தகமும் ஒரு சிறிய குறிப்பேடு — அதில் எழுதவும், எடுத்துச் செல்லவும், பாதுகாத்து வைக்கவும் உரியது.

இந்தக் குறிப்பேடு எப்படிச் செயல்படுகிறது

ஒவ்வொரு நாளின் தியானமும் கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்களைச் சுற்றி அமைக்கப்பட்டுள்ளது:

- துதியும் ஆராதனையும்
- சீஷத்துவம்
- தாழ்மை
- உணர்ந்தறிதல்
- ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- கீழ்ப்படிதல்
- ஒன்றித்தல் — பிறருடைய தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்

ஒவ்வொரு வாரமும் இந்த ஏழையும், நாளுக்கு ஒன்றாக, கடந்து செல்கிறது; இதனால் வாசகர் ஒரே ஒரு கருப்பொருளை அல்ல, சீஷனுடைய முழு வாழ்க்கையையும் பழகுகிறார்.

வழக்கமாக ஒரு நாள் ஒரு பக்கம். அது அந்த நாளின் அம்சத்துடனும், தனிப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட ஒரு வேதப்பகுதியுடனும் தொடங்குகிறது. பின்பு ஒரு சுருக்கமான தியானச் சிந்தனை வருகிறது; வாசகரின் கவனம் ஆசிரியரின்

கருத்துக்களில் அல்ல, தேவனுடைய வார்த்தையிலேயே நிலைத்திருக்கும்படி அது வேண்டுமென்றே சுருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. பக்கத்தின் முடிவில் ஏதேனும் பிரதிபலிப்பு, உள்ளுணர்வு, அல்லது தேவனிடமிருந்து வந்த தனிப்பட்ட செய்தியை எழுதவும், ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுக்கவும் இடம் உண்டு. ஒவ்வொரு வாரமும் வாசகரின் கவனத்தைத் தன்னிலிருந்து தேவனிடம் திருப்பும் ஒரு துதி வசனத்துடன் தொடங்குகிறது. அது "வாரம் நிறைவு" என்ற பக்கத்துடன் முடிகிறது; அதிலுள்ள நேர்மையான கேள்விகள் உண்மையில் இப்படிக் கேட்கின்றன: இந்த வாரம் நான் உண்மையாகவே அவரைச் சந்தித்தேனா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தேனா?

வெறும் தியானப் புத்தகத்தைவிட மேலானது

ஒவ்வொரு பாகமும் புதிய விசுவாசிகளுக்கும் அனுபவமிக்க சீஷர்களுக்கும் பயனுள்ள உதவிகளுடன் தொடங்குகிறது:

- **தினசரி தியான நேரம்** — ஆசிரியர் ஒவ்வொரு காலையும் தேவனுடன் எப்படித் தொடங்குகிறார் என்பதைப் பற்றிய அவருடைய சொந்த அனுபவம், தொடங்குவதற்கான நடைமுறை வழிகளுடன்.
- **தொடங்குவதற்கான துதி வசனங்கள்** — இரு ஏற்பாடுகளிலிருந்தும் தொகுக்கப்பட்ட துதிப் பகுதிகள்.
- **இரட்சிப்பின் வழி** — விசுவாச ஜெபத்துடன் சுவிசேஷத்தின் தெளிவான, வேதாகம அடிப்படையிலான விளக்கம்.
- **என் இரட்சிப்பின் சாட்சி** மற்றும் **உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி** — ஆசிரியரின் கதை, வாசகர்கள் தங்கள் சாட்சியை எழுத வழிகாட்டும் பக்கம்.
- **தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு** — தேவனுடைய வார்த்தையிலும், தேவன்மேலுள்ள அன்பிலும், பிறர்மேலுள்ள அன்பிலும், சீஷர்களை உருவாக்குவதிலும் உள்ள வளர்ச்சியைப் பற்றிய நேர்மையான சுயமதிப்பீடு.

குழுக்களுக்கு

ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒரு தலைவர் வழிகாட்டி உள்ளது: குழுத் தலைவர்களுக்கு வரவேற்பு, ஏழு அம்சங்களின் சுருக்கக் குறிப்பு, ஒவ்வொரு வாரத்திற்குமான பாடத் திட்டம். ஒவ்வொரு கூடுகையிலும் ஒரு கருப்பொருளும் நோக்கமும், தொடக்கக் கேள்வி, ஆராதனை நேரம், அந்த வாரத் தியானங்களைப் பற்றிய நாள்வாரியான கலந்துரையாடல், நிறைவு ஜெபம் ஆகியவை உள்ளன. பாகம் 1 வழிகாட்டி "அடுத்து எங்கே?" என்ற பகுதியுடன் முடிகிறது; அது குழு தன் எட்டு வாரங்களைத் திரும்பிப் பார்த்து எப்படித் தொடர்வது என்று தீர்மானிக்க உதவுகிறது. ஆகவே இந்தத் தொடர் ஞாயிறு பள்ளி வகுப்புகளுக்கும், சிறு குழுக்களுக்கும், தனிப்பட்ட சீஷத்துவத்திற்கும் மிகப் பொருத்தமானது.

பாகங்கள் வழியாகச் செல்லும் பாதை

பாகம் 1 (வாரங்கள் 1–8) அஸ்திபாரம் இடுகிறது:

- **தாழ்மையாய் நடத்தல்** — ஒவ்வொரு நாளையும் நாமே நடத்துவதால் அல்ல, தேவனுக்கு முன்பாக நம்மைத் தாழ்த்துவதால் தொடங்குதல்.
- **ஆவியால் நடத்தப்படுதல்** — ஏழு அம்சங்களை நம் சொந்த பலத்தில் பின்பற்றுவதிலிருந்து பரிசுத்த ஆவியானவரைச் சார்ந்திருப்பதற்கு மாறுதல்.
- **ஞானத்தில் நடத்தல்** — தேவனுடைய ஞானத்தை உலக ஞானத்திலிருந்து பிரித்தறிந்து, நம் பலவீனத்தில் அவருடைய வல்லமையைக் கண்டடைதல்.
- **தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்** — அவர் தூரமாகவோ மௌனமாகவோ தோன்றும் காலங்களிலும் அவரைத் தேடுதல்.
- **உற்சாகமான ஊழியம்** — கடமைக்காகச் செய்யும் ஊழியத்திலிருந்து இருதயப்பூர்வமான ஊழியத்திற்கு மாறுதல்.
- **புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்** — சோர்வு மற்றும் ஆவிக்குரிய தேக்க காலங்களில் தேவனுக்குக் காத்திருத்தல்.
- **மேலானவைகள்** — ஆவிக்குரிய வழிவிலகலின் இழுப்புக்கு எதிராக நம் மனதைக் கிறிஸ்துவின்மேல் வைத்தல்.
- **முழு வட்டம்** — எல்லாம் தொடங்கிய சுவிசேஷத்திற்கே திரும்புதல்.

பாகம் 2 (வாரங்கள் 9–16) அதே எட்டு கருப்பொருள்களைப் புதிய வேதப்பகுதிகளுடன் இரண்டாம் முறை கடந்து செல்கிறது; தொடங்கியதை ஆழப்படுத்தி, இந்த ஒழுங்கை நிலையான பழக்கமாக்குகிறது.

பாகம் 3 (வாரங்கள் 17–24) — நம்பிக்கையும் கீழ்ப்படிதலும், ஆவியோடும் உண்மையோடும் ஆராதனை, தேவனுடைய இறையாண்மையுள்ள கரம், பரிசுத்த ஆவியானவரின் பெரிய கிரியைகள், எல்லாப் புத்திக்கும் மேலான சமாதானம், மனநிறைவு, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டு அழைக்கப்படுதல்.

பாகம் 4 (வாரங்கள் 25–32) — விசுவாசத்தின் அஸ்திபாரம், நம் பலவீனத்தில் தேவனுடைய வல்லமை, உறுதியாக நிறைவு செய்தல், தன் குடும்பத்தைச் சீஷராக்குதல், நன்றியுணர்வின் மூலம் பக்தியை ஆழப்படுத்துதல்.

பாகம் 5 (வாரங்கள் 33–40) — பிதாவின் அன்பான சிட்சை, தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும் தேவன் சமீபமாயிருத்தல், சோதனைகளிலும் களிகூருதல், ஜீவனுள்ள வல்லமையுள்ள வார்த்தை, தன் வழிகளைக் கர்த்தருடைய ஞானத்திற்கு ஒப்புவித்தல்.

இது யாருக்காக

தேவனுடைய வார்த்தையில் தினமும் நேரம் செலவிடுவதன் மூலம் இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு இன்னும் நெருக்கமாக வளர விரும்பும் எவருக்கும் “ஓர் எளிய பாதை” உரியது. தேவனுடன் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் புதிய கிறிஸ்தவர்களுக்கும், புதிய உற்சாகம் தேடும் நீண்டகால விசுவாசிகளுக்கும், தயாரான சீஷத்துவக் கருவியைத் தேடும் தலைவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். இதன் வாக்குறுதி எளிமையானது: ஒவ்வொரு நாளும் தேவனுடன் உண்மையாகச் செலவிடும் நேரம் இயேசுவை இன்னும் அதிகமாகப் பின்பற்ற விரும்பும் இருதயத்தை உண்டாக்குகிறது — அந்த வாஞ்சையே பரிசுத்த ஆவியானவரின் கிரியை.

தினசரி தியான நேரம்

ஒரு சிந்தனை
ஒவ்வொரு காலையும் நான் எழுந்ததும், நான் பயன்படுத்தும் குறிப்பேடும் வேதாகமமும் வைத்திருக்கும் என் சாய்வு நாற்காலிக்கு நேராகச் செல்கிறேன் — வழக்கமாக நான் வேதாகமச் செயலியைப் பயன்படுத்துகிறேன் — ஆனால் என் மனம் பெரும்பாலும் அன்றைய நாளைப் பற்றிய எண்ணங்களாலோ, நேற்றைய மீதமுள்ள எண்ணங்களாலோ நிறைந்திருக்கும்; பரலோகத்திலிருக்கிற என் பிதாவின்மேல் இன்னும் கவனம் செலுத்தியிருக்க மாட்டேன். தினசரி தியான நேரத்தை எப்படிச் செலவிடுவது என்ற விளக்கம் கீழே உள்ளது; இந்தக் குறிப்பேட்டில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மாதிரி வசனங்களும் உள்ளன. நான் வலியுறுத்த விரும்புவது இதுதான்: குறைந்தபட்சம் தொடக்கத்திலாவது, தியான நேரத்திலிருந்து உங்களை நீங்களே வெளியேற்றுவது முக்கியம் — அதற்கு ஒரே வழி துதியின் மூலம் நம் பரலோகப் பிதாவின்மேல் கவனம் செலுத்துவதே. சில வேளைகளில் துதிப் பாடல்களைக் கேட்டுத் தொடங்குவேன், ஆனால் தொண்ணூற்றொன்பது சதவீத நேரம் துதி வசனங்களை வாசித்து தியானிக்கிறேன் — இவற்றிற்கு இணையத்தில் ஏராளமான ஆதாரங்கள் உள்ளன. அந்த நேரத்தில் நான் பொதுவாக எதையும் எழுதுவதில்லை. நீங்கள் இந்தப் பழக்கத்தைப் பெற உதவியாக, கீழே துதி வசனங்களின் பட்டியலைத் தருகிறேன். பாகம் 1-ல் ஏற்கனவே மற்றொரு பட்டியல் உள்ளது, அதில் சில வசனங்கள் ஒன்றாக இருக்கலாம். இந்தத் துதி வசனங்களின்மேல் கவனம் செலுத்தித் தொடங்குங்கள்; நம் பிதா உங்களிலிருந்து சுயத்தை நீக்கி, நீங்கள் இப்போது அவர்மேல் மட்டுமே கவனம் செலுத்தும் வரை, தேவையான அளவு வசனங்களை வாசியுங்கள்.

தியான நேரம் என்பது இதுதான்: ஒவ்வொரு நாளும் தேவனுடன் தனித்திருக்க ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் — வேதத்தில் அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்கவும், ஜெபத்தில் அவருடன் நேர்மையாகப் பேசவும், வரும் நாளை நீங்கள் எப்படிச் சந்திக்க வேண்டுமென்று அவர் உருவாக்க இடமளிக்கவும். பரபரப்பான ஊழியத்தின் நடுவிலும் இயேசுவே இதற்கு முன்னுரிமை கொடுத்தார்.

> “அவர் அதிகாலையில், இருட்டோடே எழுந்து புறப்பட்டு, வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப்போய், அங்கே ஜெபம்பண்ணினார்.”
>
> **மாற்கு 1:35**

அவருக்கே அந்த ஒழுங்கு தேவைப்பட்டதென்றால், நமக்கும் தேவை. தேவனுடன் தினசரி நடை தானாக நடப்பதில்லை — நாள் நம்மை ஆட்கொள்வதற்கு முன் நாம் அவருக்குக் கொடுக்கத் தெரிந்துகொள்ளும் அமைதியான, அவசரமற்ற நிமிடங்களில் அது வளர்கிறது.

தொடங்குவது எளிது: ஓர் அமைதியான இடத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்; தேவன் உங்களுக்குக் காட்டுவதை எழுதிக்கொள்ள உங்கள் வேதாகமம், இந்த ஆய்வு, ஒரு குறிப்பேடு ஆகியவற்றை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஜெபிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கும்படி சீஷர்கள் இயேசுவிடம் கேட்டபோது, அவர் அவர்களுக்கு ஒரு மாதிரியைக் கொடுத்தார்; தியான நேரத்தைத் தொடங்க அது இன்றும் பயன்படுகிறது — துதி, அவருடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்தல், அனுதினச் சார்பு, பாவ அறிக்கை, சோதனையிலிருந்து பாதுகாப்பு (மத்தேயு 6:9–13).

தியான நேரம் இந்த எளிய முறையைப் பின்பற்றலாம்:

1. துதி — ஒரு வேதவசனத்தைப் பயன்படுத்தி, தேவன் யார் என்று சொல்லி, அவரிடம் திரும்பித் தொடங்குங்கள்.
2. அறிக்கை — அவருடனான உங்கள் ஐக்கியத்தைத் தடுக்கும் எதையும் வெளிப்படுத்தும்படி தேவனிடம் கேட்டு, மன்னிப்பு வேண்டுங்கள்.
3. வாசியுங்கள் — அவருடைய வார்த்தையைத் திறந்து ஒரு பகுதியை மெதுவாக வாசியுங்கள்.
4. தியானித்து எழுதுங்கள் — வாசித்ததைத் தியானித்து, தேவன் காட்டுவதை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.
5. ஜெபியுங்கள் — அவர் செய்துகொண்டிருப்பதற்காக நன்றி சொல்லி, அவருடைய வழிநடத்துதலைக் கேளுங்கள்.
6. பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள் — நாள் முடிவதற்குள், தேவன் காட்டியதை வேறொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

அந்தக் கடைசிப் படி தோன்றுவதைவிட முக்கியமானது. இலக்கு வெறுமனே சீஷராக்கப்படுவது அல்ல, சீஷர்களை உருவாக்கும் சீஷராவதே — பிறரில் முதலீடு செய்வது; அவர்களும் தங்கள் முறையில் வேறொருவரில் முதலீடு செய்வார்கள்.

இது நீண்டதாகவோ சிக்கலானதாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. “ஓர் எளிய பாதை” வேண்டுமென்றே எளிமையாக இருக்கிறது; அதனால் இந்தப் பழக்கத்தை நீங்கள் தொடர முடியும் — அதே நேரம், அதே அமைதியான இடம், அதே திறந்த வேதாகமம், நாள்தோறும், அது சுவாசிப்பதுபோல இயல்பாகும் வரை. நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறீர்கள் என்பதல்ல, நீங்கள் வருவதும், தொடர்ந்து வருவதுமே முக்கியம்.

தொடங்குவதற்கான துதி வசனங்கள்

துதியைப் பற்றிய வேதவசனங்களின் தொகுப்பு — நீங்கள் அவற்றைத் தேட வேண்டியதில்லாதபடி, மேலும் ஆய்வுக்காகச் சேகரிக்கப்பட்டது (வசனங்கள் தமிழ் பழைய திருப்புதலிலிருந்து):

பழைய ஏற்பாடு

யோபு 26:7

அவர் உத்தரமண்டலத்தை வெட்டவெளியிலே விரித்து, பூமியை அந்தரத்திலே தொங்கவைக்கிறார்.

2 சாமுவேல் 22:26-27

தயவுள்ளவனுக்கு நீர் தயவுள்ளவராகவும், உத்தமனுக்கு நீர் உத்தமராகவும், புனிதனுக்கு நீர் புனிதராகவும், மாறுபாடானவனுக்கு நீர் மாறுபடுகிறவராகவும் தோன்றுவீர்.

1 நாளாகமம் 16:36

இஸ்ரவேலின் தேவனாகிய கர்த்தருக்கு சதாகாலங்களிலும் ஸ்தோத்திரமுண்டாவதாக, அதற்கு ஜனங்களெல்லாரும் ஆமென் என்று சொல்லிக் கர்த்தரைத் துதித்தார்கள்.

1 நாளாகமம் 29:11-13

கர்த்தாவே, மாட்சிமையும் வல்லமையும் மகிமையும் ஜெயமும் மகத்துவமும் உம்முடையவைகள்; வானத்திலும் பூமியிலும் உள்ளவைகளெல்லாம் உம்முடையவைகள்; கர்த்தாவே, ராஜ்யமும் உம்முடையது; தேவரீர் எல்லாருக்கும் தலைவராய் உயர்ந்திருக்கிறீர். ஐசுவரியமும் கனமும் உம்மாலே வருகிறது; தேவரீர் எல்லாவற்றையும் ஆளுகிறவர்; உம்முடைய கரத்திலே சத்துவமும் வல்லமையும் உண்டு; எவரையும் மேன்மைப்படுத்தவும் பலப்படுத்தவும் உம்முடைய கரத்தினால் ஆகும். இப்போதும் எங்கள் தேவனே, நாங்கள் உமக்கு ஸ்தோத்திரம் செலுத்தி, உமது மகிமையுள்ள நாமத்தைத் துதிக்கிறோம்.

சங்கீதம் 7:17

நான் கர்த்தரை அவருடைய நீதியின்படி துதித்து, உன்னதமான கர்த்தருடைய நாமத்தைக் கீர்த்தனம் பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 9:1

கர்த்தாவே, என் முழு இருதயத்தோடும் உம்மைத் துதிப்பேன்; உம்முடைய அதிசயங்களையெல்லாம் விவரிப்பேன்.

சங்கீதம் 21:13

கர்த்தாவே, உம்முடைய பலத்திலே நீர் எழுந்தருளும்; அப்பொழுது உம்முடைய வல்லமையைப் பாடிக்கீர்த்தனம்பண்ணுவோம்.

சங்கீதம் 22:26

சாந்தகுணமுள்ளவர்கள் புசித்துத்திருப்தியடைவார்கள்; கர்த்தரைத் தேடுகிறவர்கள் அவரைத் துதிப்பார்கள்; உங்கள் இருதயம் என்றென்றைக்கும் வாழும்.

சங்கீதம் 28:6-7
கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம்; அவர் என் விண்ணப்பங்களின் சத்தத்தைக் கேட்டார். கர்த்தர் என் பெலனும் என் கேடகமுமாயிருக்கிறார்; என் இருதயம், அவரை நம்பியிருந்தது; நான் சகாயம் பெற்றேன், ஆகையால் என் இருதயம் களிகூருகிறது; என் பாட்டினால் அவரைத் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 30:11-12
என் புலம்பலை ஆனந்தக் களிப்பாக மாறப்பண்ணினீர்; என் மகிமை அமர்ந்திராமல் உம்மைக் கீர்த்தனம்பண்ணும்படியாக நீர் என் இரட்டைக் களைந்துபோட்டு, மகிழ்ச்சியென்னும் கட்டினால் என்னை இடைகட்டினீர். என் தேவனாகிய கர்த்தாவே, உம்மை என்றென்றைக்கும் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 31:7
உமது கிருபையிலே களிகூர்ந்து மகிழுவேன்; நீர் என் உபத்திரவத்தைப் பார்த்து, என் ஆத்தும வியாகுலங்களை அறிந்திருக்கிறீர்.

சங்கீதம் 33:1-5
நீதிமான்களே, கர்த்தருக்குள் களிகூருங்கள்; துதிசெய்வது செம்மையானவர்களுக்குத் தகும். சுரமண்டலத்தினால் கர்த்தரைத் துதித்து, பத்து நரம்பு வீணையினாலும் அவரைக் கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள். அவருக்குப் புதுப்பாட்டைப் பாடுங்கள்; ஆனந்த சத்தத்தோடே வாத்தியங்களை நேர்த்தியாய் வாசியுங்கள். கர்த்தருடைய வார்த்தை உத்தமமும், அவருடைய செய்கையெல்லாம் சத்தியமுமாயிருக்கிறது. அவர் நீதியிலும் நியாயத்திலும் பிரியப்படுகிறார்; பூமி கர்த்தருடைய காருணியத்தினால் நிறைந்திருக்கிறது.

சங்கீதம் 34:1-2
கர்த்தரை நான் எக்காலத்திலும் ஸ்தோத்திரிப்பேன்; அவர் துதி எப்போதும் என் வாயிலிருக்கும். கர்த்தருக்குள் என் ஆத்துமா மேன்மைபாராட்டும்; சிறுமைப்பட்டவர்கள் அதைக்கேட்டு மகிழுவார்கள்.

சங்கீதம் 73:26
என் மாம்சமும் என் இருதயமும் மாண்டுபோகிறது; தேவன் என்றென்றைக்கும் என் இருதயத்தின் கன்மலையும் என் பங்குமாயிருக்கிறார்.

சங்கீதம் 86:12
என் தேவனாகிய ஆண்டவரே, உம்மை என் முழு இருதயத்தோடும் துதித்து, உமது நாமத்தை என்றென்றைக்கும் மகிமைப்படுத்துவேன்.

சங்கீதம் 89:6
ஆகாயமண்டலத்தில் கர்த்தருக்கு நிகரானவர் யார்? பலவான்களின் புத்திரரில் கர்த்தருக்கு ஒப்பானவர் யார்?

சங்கீதம் 92:1
கர்த்தரைத் துதிப்பதும், உன்னதமானவரே, உமது நாமத்தைக் கீர்த்தனம்பண்ணுவதும்.

சங்கீதம் 95:3

கர்த்தரே மகா தேவனும், எல்லா தேவர்களுக்கும் மகாராஜனுமாயிருக்கிறார். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே.

சங்கீதம் 95:6-8a

நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தருக்கு முன்பாக நாம் பணிந்து குனிந்து முழங்காற்படியிடக்கடவோம் வாருங்கள். அவர் நம்முடைய தேவன்; நாம் அவர் மேய்ச்சலின் ஜனங்களும், அவர் கைக்குள்ளான ஆடுகளுமாமே. இன்று அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் கோபம் மூட்டினபோதும் சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதேயுங்கள்.

சங்கீதம் 100:1-3

பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள். கர்த்தரே தேவனென்று அறியுங்கள்; நாம் அல்ல, அவரே நம்மை உண்டாக்கினார்; நாம் அவர் ஜனங்களும் அவர் மேய்ச்சலின் ஆடுகளுமாயிருக்கிறோம்.

சங்கீதம் 100:4-5

அவர் வாசல்களில் துதியோடும், அவர் பிராகாரங்களில் புகழ்ச்சியோடும் பிரவேசித்து, அவரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தை ஸ்தோத்திரியுங்கள். கர்த்தர் நல்லவர், அவருடைய கிருபை என்றென்றைக்கும், அவருடைய உண்மை தலைமுறை தலைமுறைக்கும் உள்ளது.

சங்கீதம் 101:1

இரக்கத்தையும் நியாயத்தையும் குறித்துப் பாடுவேன்; கர்த்தாவே, உம்மைக் கீர்த்தனம்பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 103:2

என் ஆத்துமாவே, கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; அவர் செய்த சகல உபகாரங்களையும் மறவாதே.

சங்கீதம் 105:1-2

கர்த்தரைத் துதித்து, அவருடைய நாமத்தைப் பிரஸ்தாபமாக்குங்கள், அவருடைய செய்கைகளை ஜனங்களுக்குள்ளே பிரசித்தப்படுத்துங்கள். அவரைப் பாடி அவரைக் கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள், அவருடைய அதிசயங்களையெல்லாம் தியானித்துப் பேசுங்கள்.

சங்கீதம் 107:8, 15, 21, 31

அவர்கள் கர்த்தரை அவருடைய கிருபையினிமித்தமும், மனுபுத்திரருக்கு அவர் செய்கிற அதிசயங்களினிமித்தமும் துதிப்பார்களாக.

சங்கீதம் 109:30

கர்த்தரை நான் என் வாயில் மிகவும் துதித்து, அநேகர் நடுவிலே அவரைப் புகழுவேன்.

சங்கீதம் 111:1
அல்லேலூயா, செம்மையானவர்களுடைய சங்கத்திலும்
சபையிலும் கர்த்தரை முழு இருதயத்தோடும் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 115:18
நாமோ, இதுமுதல் என்றென்றைக்கும் கர்த்தரை
ஸ்தோத்திரிப்போம். அல்லேலூயா.

சங்கீதம் 117:1
ஜாதிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைத் துதியுங்கள்; ஜனங்களே எல்லாரும் அவரைப்
போற்றுங்கள்.

சங்கீதம் 118:19, 28-29
நீதியின் வாசல்களைத் திறவுங்கள்; நான் அவைகளுக்குள்
பிரவேசித்துக் கர்த்தரைத் துதிப்பேன். நீர் என்தேவன், நான்
உம்மைத் துதிப்பேன்; நீர் என் தேவன், நான் உம்மை உயர்த்துவேன்.
கர்த்தரைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர்; அவர் கிருபை
என்றுமுள்ளது.

சங்கீதம் 118:24
இது கர்த்தர் உண்டுபண்ணின நாள், இதிலே களிகூர்ந்து
மகிழக்கடவோம்.

சங்கீதம் 135:3
கர்த்தர் நல்லவர்; அவருடைய நாமத்தைக்
கீர்த்தனம்பண்ணுங்கள்; அது இன்பமானது.

சங்கீதம் 143:8
அதிகாலையில் உமது கிருபையைக் கேட்கப்பண்ணும், உம்மை
நம்பியிருக்கிறேன், நான் நடக்கவேண்டிய வழியை எனக்குக்
காண்பியும்; உம்மிடத்தில் என் ஆத்துமாவை உயர்த்துகிறேன்.

சங்கீதம் 145:1-2
ராஜாவாகிய என் தேவனே, உம்மை உயர்த்தி, உம்முடைய நாமத்தை
எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் ஸ்தோத்திரிப்பேன். நாடோறும்
உம்மை ஸ்தோத்திரித்து, எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் உம்முடைய
நாமத்தைத் துதிப்பேன்.

சங்கீதம் 145:8
கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த
கிருபையும் உள்ளவர்.

சங்கீதம் 145:16-18
நீர் உமது கையைத் திறந்து, சகல பிராணிகளின் வாஞ்சையையும்
திருப்தியாக்குகிறீர். கர்த்தர் தமது வழிகளிலெல்லாம் நீதியுள்ளவரும்,
தமது கிரியைகளிலெல்லாம் கிருபையுள்ளவருமாயிருக்கிறார்.
தம்மை நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும், உண்மையாய்த் தம்மை
நோக்கிக் கூப்பிடுகிற யாவருக்கும், கர்த்தர் சமீபமாயிருக்கிறார்.

சங்கீதம் 146:1-2
அல்லேலூயா என் ஆத்துமாவே கர்த்தரைத் துதி. நான் உயிரோடிருக்குமட்டும் கர்த்தரைத் துதிப்பேன்; நான் உள்ளளவும் என் தேவனைக் கீர்த்தனம் பண்ணுவேன்.

சங்கீதம் 147:12
எருசலேமே கர்த்தரை ஸ்தோத்திரி; சீயோனே என் தேவனைத் துதி.

சங்கீதம் 150:1-2
அல்லேலூயா, தேவனை அவருடைய பரிசுத்த ஸ்தலத்தில் துதியுங்கள்; அவருடைய வல்லமை விளங்கும் ஆகாய விரிவைப்பார்த்து அவரைத் துதியுங்கள். அவருடைய வல்லமையுள்ள கிரியைகளுக்காகத் துதியுங்கள்; மாட்சிமை பொருந்திய அவருடைய மகத்துவத்திற்காக அவரைத் துதியுங்கள்.

நீதிமொழிகள் 3:5-6
உன் சுயபுத்தியின்மேல் சாயாமல், உன் முழு இருதயத்தோடும் கர்த்தரில் நம்பிக்கையாயிருந்து, உன் வழிகளிலெல்லாம் அவரை நினைத்துக்கொள்; அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளைச் செவ்வைப்படுத்துவார்.

ஏசாயா 45:12
நான் பூமியை உண்டுபண்ணி, நானே அதின்மேல் இருக்கிற மனுஷர்களைச் சிருஷ்டித்தேன்; என் கரங்கள் வானங்களை விரித்தன; அவைகளின் சர்வசேனையையும் நான் கட்டளையிட்டேன்.

ஏசாயா 45:18
வானங்களைச் சிருஷ்டித்து பூமியையும் வெறுமையாயிருக்கச் சிருஷ்டியாமல் அதைக் குடியிருப்புக்காகச்செய்து படைத்து, அதை உருவேற்படுத்தின தேவனாகிய, கர்த்தர் சொல்லுகிறதாவது: நானே கர்த்தர், வேறொருவர் இல்லை.

ஏசாயா 46:9-10
முந்திப் பூர்வகாலத்தில் நடந்தவைகளை நினையுங்கள்; நானே தேவன், வேறொருவரும் இல்லை; நானே தேவன் எனக்குச் சமானமில்லை. அந்தத்திலுள்ளவைகளை ஆதிமுதற்கொண்டும், இன்னும் செய்யப்படாதவைகளைப் பூர்வகாலமுதற்கொண்டும் அறிவிக்கிறேன்; என் ஆலோசனை நிலைநிற்கும், எனக்குச் சித்தமானவைகளையெல்லாம் செய்வேன் என்று சொல்லி.

எரேமியா 17:14
கர்த்தாவே, என்னைக் குணமாக்கும், அப்பொழுது குணமாவேன்; என்னை இரட்சியும், அப்பொழுது இரட்சிக்கப்படுவேன்; தேவரீரே என் துதி.

செப்பனியா 3:14
சீயோன் குமாரத்தியே, கெம்பீரித்துப்பாடு; இஸ்ரவேலரே, ஆர்ப்பரியுங்கள்; எருசலேம் குமாரத்தியே, நீ முழுஇருதயத்தோடும் மகிழ்ந்து களிகூரு.

புதிய ஏற்பாடு

லூக்கா 2:20
மேய்ப்பர்களும் தங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டதின்படியே கேட்டு, கண்ட எல்லாவற்றிற்காகவும் தேவனை மகிமைப்படுத்தி, துதித்துக்கொண்டு திரும்பிப்போனார்கள்.

யோவான் 17:3
ஒன்றான மெய்த்தேவனாகிய உம்மையும் நீர் அனுப்பினவராகிய இயேசுகிறிஸ்துவையும் அறிவதே நித்தியஜீவன்.

ரோமர் 15:11
மேலும், புறஜாதிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைத் துதியுங்கள்; ஜனங்களே, எல்லாரும் அவரைப் புகழுங்கள் என்றும் சொல்லுகிறார்.

2 கொரிந்தியர் 1:3-4
நமது கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் பிதாவாகிய தேவனும், இரக்கங்களின் பிதாவும், சகலவிதமான ஆறுதலின் தேவனுமாயிருக்கிறவருக்கு ஸ்தோத்திரம். தேவனால் எங்களுக்கு அருளப்படுகிற ஆறுதலினாலே, எந்த உபத்திரவத்திலாகிலும் அகப்படுகிறவர்களுக்கு நாங்கள் ஆறுதல் செய்யத் திராணியுள்ளவர்களாகும்படி, எங்களுக்கு வரும் சகல உபத்திரவங்களிலேயும் அவரே எங்களுக்கு ஆறுதல்செய்கிறவர்.

கொலோசெயர் 3:17
வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.

பிலிப்பியர் 4:4
கர்த்தருக்குள் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருங்கள்; சந்தோஷமாயிருங்கள் என்று மறுபடியும் சொல்லுகிறேன்.

1 தெசலோனிக்கேயர் 5:16 எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருங்கள்.

எபிரெயர் 4:12
தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும், ஆத்துமாவையும் ஆவியையும், கணுக்களையும் ஊனையும் பிரிக்கத்தக்கதாக உருவக் குத்துகிறதாயும், இருதயத்தின் நினைவுகளையும் யோசனைகளையும் வகையறுக்கிறதாயும் இருக்கிறது.

எபிரெயர் 13:15
ஆகையால், அவருடைய நாமத்தைத் துதிக்கும் உதடுகளின் கனியாகிய ஸ்தோத்திரபலியை அவர்மூலமாய் எப்போதும் தேவனுக்குச் செலுத்தக்கடவோம்.

1 பேதுரு 1:8
அவரை நீங்கள் காணாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் அன்புகூருகிறீர்கள்; இப்பொழுது அவரைத் தரிசியாமலிருந்தும் அவரிடத்தில் விசுவாசம் வைத்து, சொல்லிமுடியாததும் மகிமையால் நிறைந்ததுமாயிருக்கிற சந்தோஷமுள்ளவர்களாய்க் களிகூர்ந்து, உங்கள் விசுவாசத்தின் பலனாகிய ஆத்துமரட்சிப்பை அடைகிறீர்கள்.

வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 15:4
கர்த்தாவே, யார் உமக்குப் பயப்படாமலும், உமது நாமத்தை மகிமைப்படுத்தாமலும் இருக்கலாம்? தேவரீர் ஒருவரே பரிசுத்தர், எல்லா ஜாதிகளும் வந்து உமக்கு முன்பாகத் தொழுதுகொள்வார்கள்; உம்முடைய நீதியான செயல்கள் வெளியரங்கமாயின என்றார்கள்.

இரட்சிப்பின் வழி

கிறிஸ்துவை அறிந்துகொள்ள எளிய, வேதாகம அடிப்படையிலான வழிகாட்டி

கற்பிப்பதற்கான பாடத் திட்டங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

> “கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல.”
>
> **எபேசியர் 2:8–9**

இரட்சிப்பைப் பற்றி வேதாகமம் என்ன போதிக்கிறது என்பதற்கான எளிய வழிகாட்டி
வேதவசனங்கள் பரிசுத்த வேதாகமம் (தமிழ் பழைய திருப்புதல்) இலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

ஒரு முக்கியமான கேள்வி

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒருநாள் மிக முக்கியமான கேள்வியைச் சந்திக்கிறான்: “இரட்சிக்கப்படுவதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும்?” ஒரு சிறைச்சாலைக்காரன் நள்ளிரவில் அப்போஸ்தலனாகிய பவுலிடம் கேட்ட அதே கேள்வி இது (அப்போஸ்தலர் 16:30). அந்தக் கேள்வியைப் பற்றி வேதாகமம் என்ன போதிக்கிறது என்பதை இந்தச் சிறு புத்தகம் எளிமையாக, வேதத்தின் சொந்த வார்த்தைகளிலேயே விளக்குகிறது.

இங்கே எதுவும் உங்கள் பின்னணி, உங்கள் குடும்பம், நீங்கள் சபைக்குச் செல்வது, அல்லது உங்கள் நற்கிரியைகளைச் சார்ந்ததல்ல. தேவன் ஏற்கனவே என்ன செய்திருக்கிறார், அதற்குப் பதிலாக உங்களை என்ன செய்ய அழைக்கிறார் என்பதையே இது முழுமையாகச் சார்ந்திருக்கிறது.

1. ஒவ்வொருவரும் இரட்சிக்கப்பட வேண்டும்

எந்த விதிவிலக்குமின்றி ஒவ்வொரு மனிதனும் தேவனுக்கு விரோதமாகப் பாவஞ்செய்து, அவருடைய பரிபூரண தராதரத்தை அடையத் தவறியிருக்கிறான் என்று வேதாகமம் போதிக்கிறது.

> “எல்லாரும் பாவஞ்செய்து, தேவமகிமையற்றவர்களாகி.”
>
> **ரோமர் 3:23**

பாவம் என்பது வெறுமனே “விதிகளை மீறுவது” அல்ல. தேவனுடைய வழியைவிட நம் சொந்த வழியைத் தெரிந்துகொள்வதே பாவம் — அது நம்மை அவரிடமிருந்து பிரிக்கிறது.

> “உங்கள் அக்கிரமங்களே உங்களுக்கும் உங்கள் தேவனுக்கும் நடுவாகப் பிரிவினை உண்டாக்குகிறது; உங்கள் பாவங்களே அவர் உங்களுக்குச் செவிகொடாதபடிக்கு அவருடைய முகத்தை உங்களுக்கு மறைக்கிறது.”
>
> **ஏசாயா 59:2**

நம்மை நாமே விட்டுவிட்டால், பாவத்தின் விளைவு ஆவிக்குரிய மரணம் — தேவனிடமிருந்து நித்தியப் பிரிவு.

> “பாவத்தின் சம்பளம் மரணம்; தேவனுடைய கிருபைவரமோ நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவினால் உண்டான நித்தியஜீவன்.”
>
> **ரோமர் 6:23**

எவ்வளவு நல்ல நடத்தையும் இதைச் சரிசெய்ய முடியாது. நற்கிரியைகளினால் தேவனிடம் திரும்பிச் செல்ல முயல்வது முடிவில்லாத கடனை அடைக்க முயல்வது போன்றது — மனித முயற்சியால் அது முடியாது.

2. தேவன் உங்களை நேசித்து ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்

நம் நிலைமை நமக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கையற்றதாக இருந்தாலும், தேவன் நம்மை அங்கேயே விட்டுவிடவில்லை. தம்முடைய மகா அன்பினால், நாம் மன்னிக்கப்பட்டு அவரோடு ஒப்புரவாகும்படி ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்.

> "தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்."
>
> **யோவான் 3:16**

தேவனுடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்து பாவமற்ற வாழ்க்கை வாழ்ந்து, பின்பு நம் பாவத்திற்குரிய தண்டனையைத் தாமே ஏற்றுக்கொண்டு, மனப்பூர்வமாகச் சிலுவையில் மரித்தார். மூன்று நாட்களுக்குப் பின் அவர் மரித்தோரிலிருந்து எழுந்தார் — பாவத்தின்மேலும் மரணத்தின்மேலும் தம் வெற்றியை நிரூபித்தார்.

> "நாம் பாவிகளாயிருக்கையில் கிறிஸ்து நமக்காக மரித்ததினாலே, தேவன் நம்மேல் வைத்த தமது அன்பை விளங்கப்பண்ணுகிறார்."
>
> **ரோமர் 5:8**

> "நாம் பாவங்களுக்குச் செத்து, நீதிக்குப் பிழைத்திருக்கும்படிக்கு, அவர்தாமே தமது சரீரத்திலே நம்முடைய பாவங்களைச் சிலுவையின்மேல் சுமந்தார்; அவருடைய தழும்புகளால் குணமானீர்கள்."
>
> **1 பேதுரு 2:24**

இயேசு கிறிஸ்து ஒருவரே இரட்சிப்பின் வழி — பல தெரிவுகளில் ஒன்று அல்ல.

> "அதற்கு இயேசு: நானே வழியும் சத்தியமும் ஜீவனுமாயிருக்கிறேன்; என்னாலேயல்லாமல் ஒருவனும் பிதாவினிடத்தில் வரான்."
>
> **யோவான் 14:6**

> "அவராலேயன்றி வேறொருவராலும் இரட்சிப்பு இல்லை; நாம் இரட்சிக்கப்படும்படிக்கு வானத்தின் கீழெங்கும், மனுஷர்களுக்குள்ளே அவருடைய நாமமேயல்லாமல் வேறொரு நாமம் கட்டளையிடப்படவும் இல்லை என்றான்."
>
> **அப்போஸ்தலர் 4:12**

3. இரட்சிப்பு ஒரு ஈவு, சம்பளம் அல்ல

இயேசு ஏற்கனவே முழு விலையையும் செலுத்திவிட்டதால், இரட்சிப்பைச் சம்பாதிக்க முடியாது. அது கிருபையினாலே, விசுவாசத்தின் மூலம் மட்டுமே, ஈவாகப் பெறப்படுகிறது.

"கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல."

எபேசியர் 2:8–9

"நாம் செய்த நீதியின் கிரியைகளினிமித்தம் அவர் நம்மை இரட்சியாமல், தமது இரக்கத்தின்படியே, மறுஜென்ம முழுக்கினாலும், பரிசுத்த ஆவியினுடைய புதிதாக்குதலினாலும் நம்மை இரட்சித்தார்."

தீத்து 3:5

வேதாகமப் போதனையின் மையம் இதுவே: இரட்சிப்பு தொடக்கம் முதல் முடிவு வரை தேவனுடைய கிரியை. சபை அங்கத்துவம், ஞானஸ்நானம், நற்கிரியைகள் ஆகியவை இரட்சிப்புக்கான முக்கியமான பதில்கள் — ஆனால் அவற்றில் எதுவும் உங்களை இரட்சிப்பதில்லை. கிறிஸ்து ஒருவரே இரட்சிக்கிறார்.

4. எப்படிப் பதிலளிப்பது: மனந்திரும்பி விசுவாசியுங்கள்

தேவன் இந்த ஈவை இலவசமாகக் கொடுக்கிறார், ஆனால் அதைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே பதிலின் இரண்டு பக்கங்களை வேதாகமம் விவரிக்கிறது: பாவத்தைவிட்டுத் திரும்புதல் (மனந்திரும்புதல்), கிறிஸ்துவை நம்புதல் (விசுவாசம்).

"உங்கள் பாவங்கள் நிவிர்த்திசெய்யப்படும்பொருட்டு நீங்கள் மனந்திரும்பிக் குணப்படுங்கள்; கர்த்தருடைய சந்நிதானத்திலிருந்து இளைப்பாறுதலின் காலங்கள் வரும்."

அப்போஸ்தலர் 3:19

"என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்."

ரோமர் 10:9–10

"ஆதலால் கர்த்தருடைய நாமத்தைத் தொழுதுகொள்ளுகிற எவனும் இரட்சிக்கப்படுவான்."

ரோமர் 10:13

மனந்திரும்புதல் என்பது வெறுமனே வருந்துவது அல்ல — அது உண்மையான திசைமாற்றம், பாவத்தைவிட்டு தேவனிடம் திரும்புதல். விசுவாசம் என்பது இயேசுவைப் பற்றிய உண்மைகளை வெறுமனே நம்புவது அல்ல — உங்களை இரட்சிக்க அவரை, அவரை மட்டுமே, தனிப்பட்ட முறையில் நம்புவதே.

5. விசுவாச ஜெபம்

இரட்சிக்கப்பட எந்த மந்திரமும் குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளும் தேவையில்லை — ஒருவர் உண்மையாகப் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி கிறிஸ்துவை நம்பும் அந்தக் கணமே இரட்சிப்பு நடக்கிறது. ஆனால் அந்தத் தீர்மானத்தை வார்த்தைகளில் சொல்வது அதை உண்மையானதாகவும் தனிப்பட்டதாகவும் ஆக்க உதவும். இது உங்கள் வாஞ்சையானால், நீங்கள் இப்படி ஜெபிக்கலாம்:

> "கர்த்தராகிய இயேசுவே, நான் ஒரு பாவி என்றும், என்னை நானே இரட்சித்துக்கொள்ள முடியாது என்றும் அறிந்திருக்கிறேன். என் பாவங்களுக்காக நீர் சிலுவையில் மரித்து, மரித்தோரிலிருந்து மீண்டும் எழுந்தீர் என்று விசுவாசிக்கிறேன். இப்போதே நான் என் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி, உம்மையே என் கர்த்தராகவும் இரட்சகராகவும் நம்புகிறேன். நித்திய ஜீவன் என்ற ஈவுக்காக உமக்கு நன்றி. ஆமென்."

நீங்கள் அந்த ஜெபத்தை இருதயப்பூர்வமாகச் செய்திருந்தால், நீங்கள் இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள் என்று வேதாகமம் சொல்கிறது — அந்த வார்த்தைகளினால் அல்ல, அவற்றின் பின்னாலுள்ள உண்மையான விசுவாசத்தினாலும் மனந்திரும்புதலினாலும்.

6. நீங்கள் இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள் என்று அறிந்துகொள்ளலாம்

நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியபின், அது "பலித்ததா" என்று நீங்கள் சந்தேகிக்க தேவன் விரும்புவதில்லை. விசுவாசிகள் தங்கள் இரட்சிப்பைக் குறித்து நிச்சயமான உறுதியைப் பெறலாம் என்று வேதாகமம் போதிக்கிறது.

> "தேவன் நமக்கு நித்திய ஜீவனைத் தந்திருக்கிறார், அந்த ஜீவன் அவருடைய குமாரனில் இருக்கிறதென்பதே அந்தச்சாட்சியாம். குமாரனை உடையவன் ஜீவனை உடையவன், தேவனுடைய குமாரன் இல்லாதவன் ஜீவன் இல்லாதவன். உங்களுக்கு நித்தியஜீவன் உண்டென்று நீங்கள் அறியவும், தேவகுமாரனுடைய நாமத்தின் மேல் நீங்கள் விசுவாசமாயிருக்கவும், தேவகுமாரனுடைய நாமத்தின் மேல் விசுவாசமாயிருக்கிற உங்களுக்கு இவைகளை எழுதியிருக்கிறேன்."
>
> **1 யோவான் 5:11–13**

இந்த உறுதி நம் உணர்வுகளையோ செயல்திறனையோ அல்ல, தேவனுடைய குணத்தையும் வாக்குத்தத்தங்களையும் சார்ந்திருக்கிறது. உண்மையாக இரட்சிக்கப்பட்டவர்கள் தேவனுடைய வல்லமையால் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள் என்று வேதம் போதிக்கிறது — இதை அடிக்கடி "பரிசுத்தவான்களின் நிலைநிற்றல்" அல்லது "நித்தியப் பாதுகாப்பு" என்கிறோம்.

> "நான் அவைகளுக்கு நித்தியஜீவனைக் கொடுக்கிறேன்; அவைகள் ஒருக்காலும் கெட்டுப்போவதில்லை, ஒருவனும் அவைகளை என் கையிலிருந்து பறித்துக்கொள்வதுமில்லை. அவைகளை எனக்குத் தந்த என் பிதா எல்லாரிலும் பெரியவராயிருக்கிறார்; அவைகளை என் பிதாவின் கையிலிருந்து பறித்துக்கொள்ள ஒருவனாலும் கூடாது."

யோவான் 10:28–29

“நீங்களும் உங்கள் இரட்சிப்பின் சுவிசேஷமாகிய சத்திய வசனத்தைக் கேட்டு, விசுவாசிகளானபோது, வாக்குத்தத்தம்பண்ணப்பட்ட பரிசுத்த ஆவியால் அவருக்குள் முத்திரைபோடப்பட்டீர்கள். அவருக்குச் சொந்தமானவர்கள் அவருடைய மகிமைக்குப் புகழ்ச்சியாக மீட்கப்படுவார்கள் என்பதற்கு ஆவியானவர் நம்முடைய சுதந்தரத்தின் அச்சாரமாயிருக்கிறார்.”

எபேசியர் 1:13–14

கிறிஸ்துவால் உண்மையாக மாற்றப்பட்ட வாழ்க்கை காலப்போக்கில் அந்த மாற்றத்தின் கனியைக் காட்டும் — இரட்சிப்பைச் சம்பாதிப்பதற்காக அல்ல, அதற்குச் சான்றாக (யாக்கோபு 2:17–18). நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்புகிறவர்களானால், உங்கள் சொந்தச் செயல்திறனில் அல்ல, அவருடைய வாக்குத்தத்தத்தில் இளைப்பாறுங்கள்.

7. அடுத்தது என்ன: ஞானஸ்நானம்

ஞானஸ்நானம் உங்களை இரட்சிப்பதில்லை — கிறிஸ்துவின்மேலுள்ள விசுவாசம் மட்டுமே இரட்சிக்கிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு விசுவாசியும் எடுக்கும்படி வேதாகமம் அழைக்கும் கீழ்ப்படிதலின் முதல் படி அதுவே: தனிப்பட்ட விசுவாசத்தை அறிக்கையிடும் வயதுடையவர்களுக்கு நீரில் முழுவதும் மூழ்கும் ஞானஸ்நானம் (சில நேரங்களில் “விசுவாசியின் ஞானஸ்நானம்” எனப்படுகிறது).

“ஆகையால், நீங்கள் புறப்பட்டுப்போய் சகல ஜாதிகளையும் சீஷராக்கி, பிதா குமாரன் பரிசுத்த ஆவியின் நாமத்திலே அவர்களுக்கு ஞானஸ்நானங்கொடுத்து.”

மத்தேயு 28:19

“அவனுடைய வார்த்தையைச் சந்தோஷமாய் ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் ஞானஸ்நானம் பெற்றார்கள். அன்றையத்தினம் ஏறக்குறைய மூவாயிரம்பேர் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டார்கள்.”

அப்போஸ்தலர் 2:41

நீரில் மூழ்கி மீண்டும் எழுவது சுவிசேஷ சத்தியத்தையே சித்தரிக்கிறது — கிறிஸ்துவின் மரணம், அடக்கம், உயிர்த்தெழுதல், மற்றும் பழைய வாழ்க்கைக்கு நம் மரணமும் அவரில் புதிய வாழ்க்கையும்.

“கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்ளாக ஞானஸ்நானம் பெற்ற நாமனைவரும் அவருடைய மரணத்துக்குள்ளாக, ஞானஸ்நானம் பெற்றதை அறியாமலிருக்கிறீர்களா? மேலும் பிதாவின் மகிமையினாலே கிறிஸ்து மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பப்பட்டதுபோல, நாமும் புதிதான ஜீவனுள்ளவர்களாய் நடந்துகொள்ளும்படிக்கு, அவருடைய மரணத்திற்குள்ளாக்கும் ஞானஸ்நானத்தினாலே கிறிஸ்துவுடனேகூட அடக்கம்பண்ணப்பட்டோம்.”

ரோமர் 6:3–4

நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பி இன்னும் ஞானஸ்நானம் பெறவில்லையென்றால், உங்கள் விசுவாசத்தின் பகிரங்க அறிக்கையாக ஞானஸ்நானம் பெறுவதைப் பற்றி வேதாகமத்தை விசுவாசிக்கும் உள்ளூர் சபையின் போதகரிடம் பேசுங்கள்.

8. உள்ளூர் சபையில் சேருங்கள்

ஒவ்வொரு விசுவாசிக்குமான தேவனுடைய திட்டத்தில் ஒரு உள்ளூர் சபையைச் சேர்ந்திருப்பதும் அடங்கும் — ஒன்றாக ஆராதித்து, தேவனுடைய வார்த்தையைக் கற்று, ஒருவரையொருவர் ஊக்குவித்து, மகா கட்டளையை ஒன்றாக நிறைவேற்றும் ஞானஸ்நானம் பெற்ற விசுவாசிகளின் கூட்டம்.

> "மேலும், அன்புக்கும் நற்கிரியைகளுக்கும் நாம் ஏவப்படும்படி ஒருவரையொருவர் கவனித்து; சபை கூடிவருதலைச் சிலர் விட்டுவிடுகிறதுபோல நாமும் விட்டுவிடாமல், ஒருவருக்கொருவர் புத்திசொல்லக்கடவோம்; நாளானது சமீபித்துவருகிறதை எவ்வளவாய்ப் பார்க்கிறீர்களோ அவ்வளவாய்ப் புத்திசொல்லவேண்டும்."
>
> **எபிரெயர் 10:24–25**

அடிக்கடி "விசுவாசியின் ஆசாரியத்துவம்" என்று அழைக்கப்படுவதை வேதம் உறுதிப்படுத்துகிறது — ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவனுக்கும் கிறிஸ்துவின் மூலம் தேவனிடம் நேரடியாகச் சேரும் சிலாக்கியம் உண்டு; உள்ளூர் சபைக் குடும்பத்தின் பொறுப்புணர்விலும் ஊக்கத்திலும் தேவனுடைய வார்த்தையை அறிந்து வாழும் தனிப்பட்ட பொறுப்பும் உண்டு.

> "நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள்."
>
> **1 பேதுரு 2:9**

9. உங்கள் புதிய வாழ்க்கையில் வளருதல்

கிறிஸ்துவின்மேல் விசுவாசத்திற்கு வருவது தொடக்கமே, முடிவல்ல. ஒவ்வொரு விசுவாசியும் வளரும்படி — வாழ்நாள் முழுவதும் இயேசுவைப்போல மாறும்படி — வேதாகமம் அழைக்கிறது.

> "நம்முடைய கர்த்தரும் இரட்சகருமாகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் கிருபையிலும் அவரை அறிகிற அறிவிலும் வளருங்கள். அவருக்கு இப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் மகிமையுண்டாவதாக. ஆமென்."
>
> **2 பேதுரு 3:18**

அந்த வளர்ச்சி வேரூன்ற சில எளிய பழக்கங்கள் உதவுகின்றன:

- தினமும் தேவனுடைய வார்த்தையை வாசியுங்கள் — யோவான் சுவிசேஷத்திலிருந்து தொடங்குங்கள்.

• ஜெபத்தில் தேவனுடன் பேசுங்கள் — துதி, அறிக்கை, நன்றி, விண்ணப்பங்கள்.

• ஞானஸ்நானம் பெற்று, வேதாகமத்தை விசுவாசிக்கும் உள்ளூர் சபையில் சேருங்கள்.

• ஆராதனைக்கும் ஊக்கத்திற்கும் பிற விசுவாசிகளுடன் தவறாமல் கூடுங்கள்.

• கிறிஸ்து உங்களுக்குச் செய்ததைப் பிறருக்குச் சொல்லுங்கள்.

"என் பின்னே வாருங்கள், உங்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்றார்."

மத்தேயு 4:19

இன்று நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால்

இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் நீங்கள் உங்கள் பாவத்தைவிட்டுத் திரும்பி இயேசு கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால், நீங்கள் தேவனுடைய குடும்பத்தில் மறுபடியும் பிறந்திருக்கிறீர்கள் (யோவான் 1:12–13). உங்கள் தீர்மானத்தைப் பற்றி ஒரு போதகரிடமோ, கிறிஸ்தவ நண்பரிடமோ, உள்ளூர் சபையிலுள்ள ஒருவரிடமோ சொல்லவும், ஞானஸ்நானம் பெறும் அடுத்த படியை எடுக்கவும் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம்.

தேவனுடைய குடும்பத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம்.

"இப்படியிருக்க, ஒருவன் கிறிஸ்துவுக்குள்ளிருந்தால் புதுச்சிருஷ்டியாயிருக்கிறான்; பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின."

2 கொரிந்தியர் 5:17

இரட்சிப்பின் வழி

ஒரே கூடுகைக்கான சுவிசேஷப் பாடம்

> “என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”
>
> **ரோமர் 10:9–10**

நேரம்	45–60 நிமிடங்கள்
கற்றல் நோக்கம்	ஒவ்வொருவருக்கும் ஏன் இரட்சிப்பு தேவை, அதை அளிக்க தேவன் என்ன செய்திருக்கிறார், உண்மையான மனந்திரும்புதலோடும் விசுவாசத்தோடும் எப்படிப் பதிலளிப்பது என்பதைப் பங்கேற்பவர்கள் வேதத்தின் சொந்த வார்த்தைகளில் புரிந்துகொள்வார்கள் — கூடுகையின்போதே அப்படிச் செய்வதற்குத் தெளிவான வாய்ப்புடன்.
தேவையான பொருட்கள்	வேதாகமங்கள், ஒவ்வொருவருக்கும் “இரட்சிப்பின் வழி” புத்தகத்தின் ஒரு பிரதி, பேனாக்கள், பின்பு தலைவருடன் தனிமையில் ஜெபிக்க விரும்புபவர்களுக்கு ஓர் அமைதியான இடம்.

பாட ஒழுங்கு

நேரம்	பகுதி	தலைவர் குறிப்புகள்
5 நி.	**தொடக்கம்**	வரவேற்பு, தொடக்க ஜெபம். கேளுங்கள்: “நீங்கள் இன்றிரவு மரித்து தேவனுக்கு முன் நின்றால், உங்களை ஏன் பரலோகத்தில் சேர்க்க வேண்டும் என்று அவர் கேட்டால், நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?” விருப்பமானால் சிலர் பதில் சொல்லட்டும் — இப்போது திருத்த வேண்டாம், கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
10 நி.	**பிரச்சினை**	புத்தகத்தின் 1–2 பகுதிகளைப் (பக். 2–3) பாருங்கள்: எல்லாரும் பாவஞ்செய்தார்கள், பாவம் நம்மை தேவனிடமிருந்து பிரிக்கிறது, பாவத்தின் சம்பளம் மரணம் — ஆனால் தேவன் நம்மை நேசித்து கிறிஸ்துவின் மூலம் ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்.

நேரம்	பகுதி	தலைவர் குறிப்புகள்
10 நி.	**ஈவு**	பகுதி 3-ஐப் (பக். 3) பாருங்கள்: இரட்சிப்பு கிரியைகளினால் அல்ல, விசுவாசத்தைக்கொண்டு கிருபையினாலே. எபேசியர் 2:8–9-ஐ வலியுறுத்துங்கள் — அதைச் சம்பாதிக்க முடியாது.
10 நி.	**பதிலளித்தல்**	பகுதி 4-ஐப் (பக். 4) பாருங்கள்: மனந்திரும்புதலும் விசுவாசமும். பகுதி 5-லுள்ள (பக். 5) மாதிரி ஜெபத்தை ஒன்றாக வாசியுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் ஜெபிக்க விரும்புவோருக்கு அமைதியான நேரம் கொடுங்கள்; பின்பு யாருடனாவது தனியாக ஜெபிக்க முன்வாருங்கள்.
10 நி. **உறுதி** &	**அடுத்த படிகள்**	பகுதிகள் 6–9 (பக். 5–7): இரட்சிப்பின் உறுதி, ஞானஸ்நானம், உள்ளூர் சபை, விசுவாசத்தில் வளருதல்.
5 நி.	**நிறைவு**	கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து, குழுவுக்காக ஜெபித்து, தொடர்ந்து சிந்திக்கக் கீழேயுள்ள கலந்துரையாடல் கேள்விகளைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

முக்கியப் போதனைக் குறிப்புகள்

ஒவ்வொருவரும் இரட்சிக்கப்பட வேண்டும்.

- ரோமர் 3:23 — எல்லாரும் பாவஞ்செய்து தேவமகிமையற்றவர்களானார்கள்.
- ரோமர் 6:23 — பாவத்தின் சம்பளம் மரணம், நித்திய ஜீவனோ இலவச ஈவு.

தேவன் உங்களை நேசித்து ஒரு வழியை உண்டாக்கினார்.

- யோவான் 3:16 — விசுவாசிக்கிறவன் கெட்டுப்போகாதபடி தேவன் தம் குமாரனைத் தந்தார்.
- ரோமர் 5:8 — நாம் இன்னும் பாவிகளாயிருக்கையில் கிறிஸ்து நமக்காக மரித்தார்.
- யோவான் 14:6 — பிதாவினிடத்திற்கு இயேசு ஒருவரே வழி.

இரட்சிப்பு ஒரு ஈவு, சம்பாதிப்பது அல்ல.

- எபேசியர் 2:8–9 — கிரியைகளினால் அல்ல, விசுவாசத்தைக்கொண்டு கிருபையினாலே; ஆகவே ஒருவனும் மேன்மைபாராட்ட முடியாது.

மனந்திரும்புதலோடும் விசுவாசத்தோடும் பதிலளியுங்கள்.

- அப்போஸ்தலர் 3:19 — உங்கள் பாவங்கள் நிவிர்த்தியாகும்படி மனந்திரும்புங்கள்.
- ரோமர் 10:9–10 — வாயினால் அறிக்கையிடுங்கள், இருதயத்தில் விசுவாசியுங்கள்.

உறுதி சாத்தியமே.

- 1 யோவான் 5:11–13 — உங்களுக்கு நித்திய ஜீவன் உண்டென்று அறியலாம்.

• யோவான் 10:28–29 — தேவனுடைய கையிலிருந்து விசுவாசியை ஒருவனும் பறிக்க முடியாது.

இரட்சிப்பைத் தொடர்வது.

• விசுவாசத்தின் பகிரங்க அறிக்கையாக நீரில் மூழ்கும் ஞானஸ்நானம் (இரட்சிப்பின் வழிமுறை அல்ல).

• ஆராதனை, ஊக்கம், வளர்ச்சிக்காக உள்ளூர் சபையில் சேருதல்.

• அன்றாடப் பழக்கங்கள்: வேத வாசிப்பு, ஜெபம், ஐக்கியம், உங்கள் சாட்சியைப் பிறருடன் பகிர்தல்.

விசுவாச ஜெபத்தில் ஒருவரை வழிநடத்துதல்

கூடுகையின்போதோ அதற்குப் பின்போ யாராவது கிறிஸ்துவை நம்ப விரும்புவதாகத் தெரிவித்தால், அதை எளிமையாகவும் அவசரமின்றியும் செய்யுங்கள்:

• தங்கள் பாவத்தைப் பற்றியும் இயேசுவைப் பற்றியும் என்ன விசுவாசிக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்லச் சொல்லுங்கள் — நீங்களே ஊகிக்காதீர்கள்; அவர்களே சொல்லட்டும்.

• விசேஷ வார்த்தைகள் தேவையில்லை என்று நினைவூட்டுங்கள் — வார்த்தைகள் அல்ல, உண்மையான மனந்திரும்புதலும் நம்பிக்கையுமே முக்கியம்.

• அந்தத் தீர்மானத்தை வார்த்தைகளில் சொல்ல ஒரு வழியாக, புத்தகத்திலுள்ள மாதிரி ஜெபத்தை (பக். 5) கொடுங்கள் — மௌனமாகவோ சத்தமாகவோ, அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில்.

• பின்பு, மனப்பாடமாகச் சொல்லாமல் புரிந்துகொண்டார்களா என்பதை உறுதிசெய்ய, அவர்கள் இப்போது என்ன செய்தார்கள் என்று அவர்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் கேளுங்கள்.

• உடனே அவர்களைப் பக். 5-லுள்ள பகுதி 6-க்கு (உறுதி) காட்டுங்கள்; அப்போது அவர்கள் “பலித்திருக்கும்” என்று நம்பிக்கொண்டு மட்டுமல்ல, உறுதியுடன் செல்வார்கள்.

கலந்துரையாடல் கேள்விகள்

• இந்தக் கூடுகைக்கு முன், ‘இரட்சிக்கப்பட நான் என்ன செய்யவேண்டும்?’ என்ற கேள்விக்கு நீங்கள் எப்படிப் பதில் சொல்லியிருப்பீர்கள்? இப்போது எப்படிச் சொல்வீர்கள்?

• இரட்சிப்பு சம்பாதிப்பதல்ல, ஈவு என்பது ஏன் முக்கியம்? தேவனுடனான உங்கள் உறவில் அது என்ன வித்தியாசத்தை உண்டாக்குகிறது?

• இந்த வாரம் தேவன் உங்களை எடுக்கும்படி அழைப்பதாக நீங்கள் உணரும் ஒரு படி எது — ஞானஸ்நானம், சபையில் சேருதல், உங்கள் சாட்சியை ஒருவரிடம் சொல்லுதல்?

பங்கேற்பவர்களுக்கான தொடர் பணி

• இந்த வாரம் “இரட்சிப்பின் வழி”யை நீங்களே மீண்டும் வாசித்து, உங்களைக் கவர்ந்தவற்றிற்குக் கீழே கோடிடுங்கள்.

• இன்று நீங்கள் கிறிஸ்துவை நம்பியிருந்தால், இந்த வாரம் வேறொருவரிடம் — நண்பரிடம், குடும்பத்தினரிடம், அல்லது தலைவரிடம் — சொல்லுங்கள்.

• விசுவாசத்திற்கு வந்தபின் நீங்கள் ஞானஸ்நானம் பெறவில்லையென்றால், அதை ஏற்பாடு செய்வது பற்றி ஒரு போதகரிடம் பேசுங்கள்.

• தவறாத வேத வாசிப்பின் முதல் படியாக, யோவான் சுவிசேஷத்தை ஒரு நேரத்தில் ஒரு அதிகாரமாக வாசிக்கத் தொடங்குங்கள்.

“இப்படியிருக்க, ஒருவன் கிறிஸ்துவுக்குள்ளிருந்தால் புதுச்சிருஷ்டியாயிருக்கிறான்; பழையவைகள் ஒழிந்துபோயின, எல்லாம் புதிதாயின.”

2 கொரிந்தியர் 5:17

பொருளடக்கம்

முன்னுரை	1
இந்த ஆய்வை எப்படிப் பயன்படுத்துவது	2
தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு	3
என் இரட்சிப்பின் சாட்சி	4
உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி	7
வாரம் 1: தாழ்மையாய் நடத்தல்	9
வாரம் 2: ஆவியால் நடத்தப்படுதல்	18
வாரம் 3: ஞானத்தில் நடத்தல்	27
வாரம் 4: தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்	36
வாரம் 5: உற்சாகமான ஊழியம்	45
வாரம் 6: புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்	54
வாரம் 7: மேலானவைகள்	63
வாரம் 8: முழு வட்டம்	72
பாடத் திட்டங்கள் (தலைவர் வழிகாட்டி)	LG-1

“ஓர் எளிய பாதை” முன்னுரை

> “வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாருதல் தருவேன். நான் சாந்தமும் மனத்தாழ்மையுமாயிருக்கிறேன்; என் நுகத்தை உங்கள்மேல் ஏற்றுக்கொண்டு, என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது, உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும். என் நுகம் மெதுவாயும் என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கிறது என்றார்.” **மத்தேயு 11:28-30**

“ஓர் எளிய பாதை” என்பது நீங்கள் தினசரி தியான நேரத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும், இயேசு கிறிஸ்துவின் சாந்தத்தைக் கண்டடையவும், பரிசுத்த ஆவியானவரின் வல்லமையாலும் இயேசு கிறிஸ்துவின் தலைமையாலும் தாழ்மையும் பிறனுக்கு ஊழியமும் என்ற நுகத்தை ஏற்றுக்கொள்ளவும் உதவும் வழிகாட்டி.

நீங்கள் அனுபவமிக்க கிறிஸ்துவின் சீஷராக இருக்கலாம், அல்லது புதிய கிறிஸ்தவராக இருக்கலாம். ஒருவேளை சர்வவல்லமையுள்ள தேவனுடன் ஐக்கியங்கொள்ள ஒவ்வொரு காலையும் நேரம் ஒதுக்கச் சிரமப்படலாம், அல்லது ஒழுங்கின்றி, ஏதாவது நெருக்கடி வந்து இயேசுவிடம் கதறும்வரை காத்திருக்கலாம்.

“ஓர் எளிய பாதை” என்பது அதுவே — ஜெபத்துடன் வாசிக்கக்கூடிய எளிய வசனங்கள்; அவற்றின் மூலம் தேவன் உங்களுடன் பேச முடியும். ஜெபித்து, அவருடைய வார்த்தையை வாசித்து, நம் பரலோகப் பிதாவுடன் ஐக்கியத்தில் நாளைத் தொடங்குங்கள். இது உங்கள்மேல் அல்ல, அவர்மேல் கவனம் செலுத்த உதவும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு துதி வசனத்துடன் தொடங்குகிறது; உங்கள்மேல் அல்ல, தேவன்மேல் கவனம் செலுத்த உதவும்படி பரிசுத்த ஆவியானவர் அதை அமைத்திருக்கிறார். இந்தத் தினசரி தியான நேரத்தின் பலனாக, இயேசுவை அதிக வாஞ்சையுடன் பின்பற்ற விரும்பும் இருதயம் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். அந்த வாஞ்சை உங்களில் கிரியை செய்யும் பரிசுத்த ஆவியானவரே.

நீங்கள் கர்த்தரை அதிக ஆர்வத்துடன் நேசிக்கும்போது, உங்கள் தியான நேரங்கள் பழக்கமாகும்; உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களில் அவருடைய தொடுதல் தேவைப்படுபவர்களை அவர் உங்களுக்குக் காட்டத் தொடங்குவார். அவர் காண்பதை நீங்கள் காணச்செய்து, அவருக்கு ஊழியம் செய்யும் வாய்ப்புகளைத் தருவார்.

அடுத்த எட்டு வாரங்களுக்கு இந்தத் தினசரி மற்றும் வாராந்திரத் தியானங்களை உங்கள் தினசரி தியான நேரத்தின் பகுதியாக்கி, என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள் என்று உங்களுக்குச் சவால் விடுகிறேன்.

— பேட்ரிக் ரைட்
லெளடன்,
டென்னசி

இந்த ஆய்வை எப்படிப் பயன்படுத்துவது

கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்கள்

1. துதியும் ஆராதனையும் — தேவன் யார், அவருடைய வல்லமை என்ன என்பதை நீங்கள் பேசுகிறீர்கள், பாடுகிறீர்கள், அறிவிக்கிறீர்கள், பிரசித்தப்படுத்துகிறீர்கள்.

2. சீஷத்துவம் — இயேசு கிறிஸ்து உங்கள் கர்த்தரும் இரட்சகருமாயிருக்கிறார்; நீங்கள் அவரைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

3. தாழ்மை — நீங்கள் ஒப்புக்கொடுத்து, தேவனுடைய சித்தத்திற்குக் கீழ்ப்படிகிறீர்கள்.

4. உணர்ந்தறிதல் — உங்கள் ஊழியத்திற்காக தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனியுங்கள்.

5. ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — தேவன் அழைக்கிறார், நீங்கள் அவருடைய அழைப்பை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள். நீங்கள் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்கிறீர்கள்.

6. கீழ்ப்படிதல் — ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் நீங்கள் மனப்பூர்வமாகக் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறீர்கள்.

7. ஒன்றித்தல் — பிறருடைய உள்ளார்ந்த தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுதல்.

நாம் எழுந்தது முதலே இந்த ஏழு அம்சங்களைத் தினமும் பயன்படுத்துங்கள். நம் தியான நேரத்தில், ஒரு வேதவசனத்தைப் பயன்படுத்தித் துதியோடும் ஆராதனையோடும் தொடங்குகிறோம். நம் பரலோகப் பிதாவாகிய தேவனுக்குக் கீழ்ப்படிவதன் மூலம் நம்மைத் தாழ்த்துகிறோம். அங்கிருந்து, அன்றைய நாளுக்கு தேவன் நமக்காக என்ன புதிய சூழ்நிலையை ஆயத்தப்படுத்துகிறார் என்று கவனிக்கிறோம்.

தனிப்பட்ட சீஷத்துவ ஆய்வு

உங்கள் சீஷத்துவ நிலையை அறிய இந்த ஆய்வை நிறைவு செய்யுங்கள்.
எ = எப்போதும், சி = சில சமயம், இ = இல்லை

சத்தியம் — தேவனுடைய வார்த்தை	**எ**	**சி**	**இ**
வேதாகமத்தை தேவனுடைய வார்த்தையாக ஏற்கிறேன்	☐	☐	☐
தினமும் வேதாகமம் வாசிக்கிறேன்	☐	☐	☐
வேதவசனங்களை மனப்பாடம் செய்கிறேன்	☐	☐	☐
ஞாயிறு பள்ளிக்குச் செல்கிறேன்	☐	☐	☐
வீட்டில் வேதாகமம் படிக்கிறேன்	☐	☐	☐
குழு வேதாகமப் படிப்பில் பங்கேற்கிறேன்	☐	☐	☐
வார்த்தையைப் படிக்கையில் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சி உணர்கிறேன்	☐	☐	☐
தேவன் தம் வார்த்தையின் மூலம் என்னுடன் பேசுகிறார்	☐	☐	☐

தேவனை நேசித்தல்	**எ**	**சி**	**இ**
என் முழுமையோடும் தேவனை நேசிக்கிறேன்	☐	☐	☐
தீர்மானம் எடுக்கும்போதெல்லாம் தேவனைத் தேடுகிறேன்	☐	☐	☐
தேவனுக்கு நெருக்கமாக உணர்கிறேன்	☐	☐	☐
ஜெபத்திலும் வேதப் படிப்பிலும் தேவனுடன் நேரம் செலவிடுகிறேன்	☐	☐	☐
ஜெபங்களுக்குத் தெளிவான பதில்களைப் பெறுகிறேன்	☐	☐	☐
தினமும் என் ஜெபங்களில் துதி, நன்றி, அறிக்கை, மன்றாட்டு உண்டு	☐	☐	☐
தேவன் அழைத்த ஊழியத்தில் பணியாற்றுகிறேன்	☐	☐	☐

பிறரை நேசித்தல்	**எ**	**சி**	**இ**
பிறருக்காகத் தவறாமல் ஜெபிக்கிறேன்	☐	☐	☐
இயேசு கிறிஸ்துவின்மேல் என் விசுவாசத்தைப் பிறரிடம் சொல்கிறேன்	☐	☐	☐
பிறருக்கு ஊக்கமாக ஊழியம் செய்கிறேன்	☐	☐	☐
பிறருடன் சமாதானமாக வாழ முயல்கிறேன்	☐	☐	☐
ஜெபக் குறிப்புகளின் பட்டியல் வைத்திருக்கிறேன்	☐	☐	☐
நான் சீஷராக்க வேண்டியவர்களை தேவன் காட்டுகிறார்	☐	☐	☐
நான் நேசிக்கும், நடத்தும் விதத்தைக்கொண்டு நான் கிறிஸ்தவன் என்று பிறர் அறிகிறார்கள்	☐	☐	☐

சீஷர்களைப் பெருக்குதல்	**எ**	**சி**	**இ**
பெருகும் சீஷர் குழுவில் இருக்கிறேன்	☐	☐	☐
ஒரு சீஷராக்குபவரால் வழிநடத்தப்படுகிறேன்	☐	☐	☐
மற்றொரு கிறிஸ்தவரைச் சீஷராக்குகிறேன்	☐	☐	☐
இரட்சிக்கப்படாத நண்பர்களுக்குச் சாட்சி சொல்கிறேன்	☐	☐	☐

என் இரட்சிப்பின் சாட்சி

கீழே என் “இரட்சிப்பின் கதை”யின் சுருக்கம் உள்ளது.

சத்தியம் — எனக்கு இயேசு தேவை என்று எப்படி அறிந்தேன்

நான் தவறாமல், வழக்கமாக வாரத்திற்கு மூன்று முறை, சபைக்குச் சென்று வளர்ந்தேன். இயேசு யார் என்று எனக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது; இயேசு உண்மையான நபர் என்று நான் நம்பாத காலம் எனக்கு நினைவில்லை. நான் பெயரளவில் கிறிஸ்தவனாக இருந்தேன், ஆனால் விசுவாசம், அறிக்கை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மட்டுமே கொண்டுவரக்கூடிய மன்னிப்பு எனக்குத் தேவை என்று புரியவில்லை. தீமையைவிட நன்மை அதிகம் செய்தால் ஒருநாள் பரலோகம் போகலாம், அப்போது தேவன் என்னை ஏற்றுக்கொள்வார் என்று நினைத்தேன். ஏறக்குறைய 30 ஆண்டுகள் இந்த வழியில் சென்றேன், ஆனால் என் வாழ்க்கையில் ஏதோ குறைவுபடுகிறது என்று உணரத் தொடங்கினேன் — நல்ல செயல்களாலும் நடவடிக்கைகளாலும் நிரப்ப முயன்ற என் இருதயத்திலுள்ள ஒரு வெற்றிடம் போல.

அதற்குள் நான் எட்டரை ஆண்டுகளாக அரசுப் பள்ளியில் கற்பித்து வந்தேன்; இரண்டு சாரணர் படைகளுக்கு ஸ்கவுட்மாஸ்டராக இருந்தேன், கப்மாஸ்டராகவும் எக்ஸ்ப்ளோரர் ஆலோசகராகவும் பணியாற்றினேன், சாரணர் முகாமில் நிகழ்ச்சி இயக்குநராகவும் இருந்தேன். ஆனாலும், நான் செய்த எதுவும் அந்த வெறுமையை நிரப்பவில்லை.

என் கனவுப் பெண்ணையும் சந்தித்திருந்தேன்; அவளைப் பிரியப்படுத்த, ஒவ்வொரு ஞாயிறும் அவளுடைய சபைக்குச் செல்லத் தொடங்கினேன். 1979 செப்டம்பர் 28 அன்று என்னைத் திருமணம் செய்துகொள்வாயா என்று கேட்டேன், அவள் சம்மதித்தாள். அன்று மாலை அனுமதி கேட்க அவளுடைய தந்தையிடம் சென்றோம்; அவர் மிக விசித்திரமான பதில் சொன்னார் — ஒரு மாலை அவர் வேலைக்குச் செல்லும்போது நான் அவளை வீட்டுக்குக் கொண்டுவருவதைக் கண்டு, இந்த உறவு தேவசித்தமா என்று தமக்குத் தெரிவிக்கும்படி ஜெபித்தாராம். அந்த உறவும் திருமணமும் தம் சித்தமே என்று இயேசு அவருக்கு உறுதியளித்தாராம். ஆகவே, இயேசு தம்மிடம் சொன்னதால், நாங்கள் திருமணம் செய்ய அவருடைய அனுமதி உண்டு என்றார். அப்போது அவர் சொன்னதன் அர்த்தம் எனக்குப் புரியவே இல்லை.

நாங்கள் திட்டமிட்டுக்கொண்டிருக்கையிலும் நான் சபைக்குச் சென்றுகொண்டிருக்கையிலும், பெரிய மாற்றத்தைக் கவனித்தேன் — திடீரென்று பிரசங்கங்கள் நேரடியாக என்னுடன் பேசுவதுபோல, போதகர் என் மனதை வாசிப்பதுபோல இருந்தன. நாளடைவில், தேவனே என்னுடன் பேசுவதுபோன்ற சபை அறிவிப்புப் பலகைகளைக் கண்டுகொண்டே இருந்தேன்; வானொலி

நிகழ்ச்சிகளும் அவற்றை நடத்தியவருக்கு என்னைத் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிந்ததுபோல இருந்தன.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — நான் எப்படிக் கிறிஸ்தவனானேன்

பின்பு ஒருநாள் ஒரு சுவிசேஷத் துண்டுப்பிரதி கிடைத்தது; அதை வாசித்து இரட்சிப்பின் ஜெபத்தைச் செய்தேன்; உற்சாகத்துடன், “இப்போது நான் கிறிஸ்தவன்” என்று அறிவித்தேன். ஒரு வாரம் கடந்தது; இளமையிலிருந்து நான் உணர்ந்த வெறுமை இன்னும் இருந்தது, எந்த வித்தியாசமும் உணரவில்லை. அதே ஜெபத்தை இரண்டாம் முறை வாசித்து ஜெபித்து, காத்திருந்தேன்.

ஒரு மாலை, இயேசு என்னுடன் பேசி ஞானஸ்நானம் பெறச் சொல்வதுபோல உணர்ந்தேன்; அவரைப் பிரியப்படுத்த விரும்பி, என் வருங்கால மனைவியின் சபைப் போதகரை அழைத்து, “உங்கள் சபையில் நான் ஞானஸ்நானம் பெற இயேசு விரும்புகிறார்” என்றேன். அவர் சரி, ஆனால் அடுத்த ஞாயிறுதான் என்றார் — அது திங்கட்கிழமை, எங்கள் திருமணம் அடுத்த சனிக்கிழமை. ஆகவே புதன் இரவே எனக்கு ஞானஸ்நானம் கொடுக்கத் தீர்மானித்தார்.

ஆராதனை தொடங்கும் முன், போதகர் தம் அலுவலகத்தில் என்னைத் தனியாகச் சந்தித்தார். அவருக்கு என்னை அவ்வளவாகத் தெரியாது; நான் இரட்சிக்கப்பட்டவனா என்று உறுதிசெய்ய விரும்பினார். மூழ்கும் ஞானஸ்நானத்தை விளக்கியபின், “இயேசு கிறிஸ்துவை உன் கர்த்தரும் இரட்சகருமாக அறிக்கையிட்டாயா?” என்று கேட்டார். நான் ஆம் என்று சொல்லி, ஆராதனை தொடங்கியதும் அமர்ந்தேன்.

நான் ஞானஸ்நானம் பெறப்போகிறேன் என்று — புதன்கிழமைக்கு அது அசாதாரண நிகழ்வு — போதகர் விளக்கியபின் பிரசங்கித்தார்; மிகுந்த சமாதானமும் சந்தோஷமும் என் ஆத்துமாவை நிரப்ப, ஒரு பெரிய பாரம் என் தோள்களிலிருந்து இறங்கியதுபோல உணர்ந்தேன். பின்பு நான் ஞானஸ்நானம் பெற்று இந்தச் சபையில் சேர்ந்தேன்.

இயேசு கிறிஸ்து என் கர்த்தரும் இரட்சகருமானவர் என்று போதகரிடம் அறிக்கையிட்டபோதே என் மன்னிப்பும் இரட்சிப்பும் நிறைவுற்றன என்று இப்போது உணர்கிறேன். ரோமர் 10:9-10 பாருங்கள்: “என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”

நட்பு — கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியத்திற்கான என் திட்டம்

உடனே, கிறிஸ்துவைப் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பி,

அவரை அறிந்து கீழ்ப்படியும் ஆழ்ந்த வாஞ்சையுடன் வேதாகமம் வாசிக்கத் தொடங்கினேன். அவருடைய சபையின் மூலம் அவருக்கு ஊழியம் செய்யவும் விரும்பினேன். அன்பு, ஒப்புக்கொடுத்தல், பிறருக்கு ஊழியம் என்ற இந்தப் பாதை அவர் தேவைப்படும் பலரிடம் என்னை வழிநடத்தியது — முக்கியமாக இளைஞர்களிடம், அத்துடன் உலகெங்கும் சீஷராக விரும்பும் வயதுவந்த கிறிஸ்தவர்களுடன் பணியாற்றவும்.

தேவனுடன் நேரம் செலவிடுவது என் அன்றாட வழக்கமாகிவிட்டது — அவருடன் ஐக்கியம், வேத வாசிப்பு, அவருடைய பரிசுத்த ஆவியானவர் என்னை மேலும் கிறிஸ்துவைப்போன்ற விசுவாசியாக மாற்றும்போது குறிப்புகள் எழுதுதல்.

நோக்கம் — என் முழு இருதயத்தோடும் தேவனை நேசித்தல்

நான் தினமும் தேவனுடன் ஐக்கியங்கொண்டு அவரை மேலும் அறியும்போது, அவர்மேல் என் அன்பும் வியப்பும் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. “இயேசு அவனுக்குப் பிரதியுத்தரமாக: கற்பனைகளிலெல்லாம் பிரதான கற்பனை எதுவென்றால்: இஸ்ரவேலே கேள், நம்முடைய தேவனாகிய கர்த்தர் ஒருவரே கர்த்தர். உன் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்தில் உன் முழு இருதயத்தோடும், உன் முழு ஆத்துமாவோடும், உன் முழு மனதோடும், உன் முழுப் பலத்தோடும் அன்புகூருவாயாக என்பதே பிரதான கற்பனை.” — மாற்கு 12:29-30

நிறைவு — பிறரை நேசித்தல்

அவருடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் தேவன்மேல் என் அன்பும் வியப்பும் பெருகும்போது, அவர் எனக்குப் பிறர்மேல் அன்பைத் தந்து, ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் வழிநடத்துகிறார் — பரிசுத்த ஆவியானவர் என்னைப் பயன்படுத்தும்போது, இழந்துபோனவர்களை அவரை ஏற்றுக்கொள்ள ஊக்குவித்து, மறுபடி பிறந்தவர்களைச் சீஷராக்குகிறேன். “இதற்கு ஒப்பாயிருக்கிற இரண்டாம் கற்பனை என்னவென்றால்: உன்னிடத்தில் நீ அன்புகூருவதுபோல் பிறனிடத்திலும் அன்புகூருவாயாக என்பதே; இவைகளிலும் பெரிய கற்பனை வேறொன்றுமில்லை என்றார்.” — மாற்கு 12:31
— பேட்ரிக் ரைட், லௌடன், டென்னசி

உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி

கீழேயுள்ள ஐந்து கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து உங்கள் இரட்சிப்பின் பயணத்தை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

சத்தியம் — எனக்கு இயேசு கிறிஸ்து தேவை என்று எப்படி அறிந்தேன்

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் — நான் தேவனிடம் என்ன சொன்னேன். நான் எப்படிக் கிறிஸ்தவனானேன்.

நட்பு — கிறிஸ்துவுடன் ஐக்கியத்திற்கான என் திட்டம்.

நோக்கம் — என் முழு இருதயம், ஆத்துமா, மனம், பலத்தோடும் தேவனை நேசித்தல்.

நிறைவு — பிறரை நேசித்தல்.

வாரம் 1
தாழ்மையாய் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 150:1-2
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: சங்கீதம் 143:10
நாள் 3 — தாழ்மை: மீகா 6:8
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: நியாயாதிபதிகள் 17:6
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: ஏசாயா 6:8
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: மத்தேயு 4:19
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: ரோமர் 12:15

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"அல்லேலூயா, தேவனை அவருடைய பரிசுத்த ஸ்தலத்தில் துதியுங்கள்; அவருடைய வல்லமை விளங்கும் ஆகாய விரிவைப்பார்த்து அவரைத் துதியுங்கள். அவருடைய வல்லமையுள்ள கிரியைகளுக்காகத் துதியுங்கள்; மாட்சிமை பொருந்திய அவருடைய மகத்துவத்திற்காக அவரைத் துதியுங்கள்."

சங்கீதம் 150:1-2

தியானச் சிந்தனை

நடனத்தைத் தவிர்த்தும் சில வேறுபட்ட இசைக்கருவிகளுடனும், சபையில் நம் ஒவ்வொரு ஆராதனையும் எப்படி இருக்கிறது என்பதற்கு இது ஒரு நல்ல விவரிப்பு. பிதாவே, ஒவ்வொரு ஞாயிறன்றும் ஆராதனைகளிலும், ஒவ்வொரு காலையும் தியான நேரத்திலும் உம்மைத் துதிக்க எங்களுக்கு உதவும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்;
சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"உமக்குப் பிரியமானதைச் செய்ய எனக்குப் போதித்தருளும் நீரே என் தேவன்; உம்முடைய நல்ல ஆவி என்னைச் செம்மையான வழியிலே நடத்துவாராக."

சங்கீதம் 143:10

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உம்முடைய அன்றாட ஐக்கியத்திற்கும், என்னைத் தொடர்ந்து சீஷனாக்குவதற்கும் பதிலாக என் பூலோகத் துதி இருக்க வேண்டிய அளவுக்குக் குறைவாகவே இருக்கிறது; ஆனாலும் இன்று நான் இன்னும் நன்றாகச் செய்ய முடியும்; என் பாவ சுபாவம் நீங்கியிருக்கும் மறுமையில், உம்முடைய மகிமைக்கு ஏற்றபடி உம்மை ஆராதிக்க நான் விடுதலையாயிருப்பேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"மனுஷனே, நன்மை இன்னதென்று அவர் உனக்கு அறிவித்திருக்கிறார்; நியாயஞ்செய்து, இரக்கத்தைச் சிநேகித்து, உன் தேவனுக்கு முன்பாக மனத்தாழ்மையாய் நடப்பதை அல்லாமல் வேறே என்னத்தைக் கர்த்தர் உன்னிடத்தில் கேட்கிறார்."

மீகா 6:8

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, கலாத்தியர் 5:22-23-ல் உள்ள ஆவியின் கனியின் குணங்களை நான் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி, நான் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் உம்மை முதலாவதாக வைக்க வேண்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"அந்நாட்களில் இஸ்ரவேலிலே ராஜா இல்லை, அவனவன் தன் தன் பார்வைக்குச் சரிப்போனபடி செய்துவந்தான்."

நியாயாதிபதிகள் 17:6

தியானச் சிந்தனை

ஏதேன் தோட்டம் முதல் இதுவே மனிதனின் பிரச்சினை. தன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் தானே முழு அதிகாரியாக இருக்க விரும்புகிறான். நாம் ஒருவருக்கொருவர் காவற்காரராக இருக்க வேண்டும் என்று வேதம் போதிக்கிறது (எசேக்கியேல் 3:17).

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள் உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்."

ஏசாயா 6:8

தியானச் சிந்தனை

தேவனுடைய பாதையில் பயணிப்பது, தேவன் நம் வழியில் கொண்டுவருபவர்களுக்குச் சாட்சி கொடுப்பதையும் அவர்களைச் சீஷராக்குவதையும் எப்போதும் உள்ளடக்கும். தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்கள் இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் தேவனுடன் உறவுக்குள் வந்தவர்களே.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

> “என் பின்னே வாருங்கள், உங்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்றார்.”
>
> **மத்தேயு 4:19**

தியானச் சிந்தனை

பரிசுத்த ஆவியானவர் நம்மைத் தேவனுக்கு முகமுகமாகக் கொண்டுவர நாம் அனுமதித்தால், ஏசாயா கேட்டதை நாமும் கேட்போம் — பூரண சுதந்திரத்தில் நாமும், இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன், என்னை அனுப்பும் என்று சொல்வோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

“சந்தோஷப்படுகிறவர்களுடனே சந்தோஷப்படுங்கள்; அழுகிறவர்களுடனே அழுங்கள்.”

ரோமர் 12:15

தியானச் சிந்தனை

மக்களின் முழுத் தேவைகளையும் கண்டறிந்து அவர்களுடன் செயல்படுகிறோம்; இயேசு தங்கள் வாழ்க்கையில் எப்படிச் செயல்படுகிறார் என்று அவர்கள் பகிரும்போது அவர்களுடன் சேர்ந்து மகிழ்கிறோம். நாம் அவர்களுக்கு நண்பராகிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 1 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 2
ஆவியால் நடத்தப்படுதல்

தேவனுடைய வல்லமையில் நடத்தல்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: ரோமர் 8:14
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: எபிரெயர் 4:12
நாள் 3 — தாழ்மை: யோவான் 14:26
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யோவான் 16:13
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: ஏசாயா 6:8
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: யோவான் 15:16
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: நீதிமொழிகள் 8:17

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

“மேலும் எவர்கள் தேவனுடைய ஆவியினாலே நடத்தப்படுகிறார்களோ, அவர்கள் தேவனுடைய புத்திரராயிருக்கிறார்கள்.”

ரோமர் 8:14

தியானச் சிந்தனை

தேவன் நம்மை நடத்தும் பணியைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலுடன், எளிய பாதையை இப்போது இன்னும் விரிவாகக் கலந்துபேசலாம். ஏழில் எதுவும் சுயவிளம்பரத்திற்கோ சுயநல மனப்பான்மைக்கோ இடம் தருவதில்லை.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்;
சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும், ஆத்துமாவையும் ஆவியையும், கணுக்களையும் ஊனையும் பிரிக்கத்தக்கதாக உருவக் குத்துகிறதாயும், இருதயத்தின் நினைவுகளையும் யோசனைகளையும் வகையறுக்கிறதாயும் இருக்கிறது."

எபிரெயர் 4:12

தியானச் சிந்தனை

வேதமே நம் விளையாட்டுத் திட்டம், தனிப்பட்ட மறுரூபத்திற்கான நம் பெருந்திட்டம். அங்கீகரித்தல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நம் ஆத்துமாவுடன் ஒன்றிணைத்தல் மூலம் ஞானம் வருகிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"என் நாமத்தினாலே பிதா அனுப்பப்போகிற பரிசுத்த ஆவியாகிய தேற்றரவாளனே எல்லாவற்றையும் உங்களுக்குப் போதித்து, நான் உங்களுக்குச் சொன்ன எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவார்."

யோவான் 14:26

தியானச் சிந்தனை

இயேசு மூன்றரை வருடங்கள் சீஷர்களுடன் இருந்து அவர்களுக்குப் போதித்தார், ஆனாலும் அவர்களுக்கு இன்னும் உதவி தேவைப்பட்டது. இன்று பரிசுத்த ஆவியானவர் நமக்குள் தொடர்ந்து செயல்படுகிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"சத்திய ஆவியாகிய அவர் வரும்போது, சகல சத்தியத்திற்குள்ளும் உங்களை நடத்துவார்; அவர் தம்முடைய சுயமாய்ப் பேசாமல், தாம் கேள்விப்பட்டவைகள் யாவையுஞ்சொல்லி, வரப்போகிற காரியங்களை உங்களுக்கு அறிவிப்பார்."

யோவான் 16:13

தியானச் சிந்தனை

போதகர் இல்லாமல், நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய எல்லாவற்றையும் எழுதிவைக்கலாம், ஆனால் ஒருவர் இருப்பது மிகச் சிறந்தது. தேவனுடைய பரிசுத்த ஆவியானவரால் மட்டுமே ஏழு எளிய படிகளை நாம் பின்பற்ற முடியும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று,
குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள்
உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்."

ஏசாயா 6:8

தியானச் சிந்தனை

வாரம் 1-ன் ஏழாம் நாளில், தேவனுடைய மக்களின் சோதனைகளில் பரிவுடன் இருக்கக் கற்றுக்கொண்டோம். இன்று, அதே மக்களைச் சீஷராக்க இயேசு நம்மை அனுப்புகிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

"நீங்கள் என்னைத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை, நான் உங்களைத் தெரிந்துகொண்டேன்; நீங்கள் என் நாமத்தினாலே பிதாவைக் கேட்டுக்கொள்வது எதுவோ, அதை அவர் உங்களுக்குக் கொடுக்கத்தக்கதாக நீங்கள் போய்க் கனிகொடுக்கும்படிக்கும், உங்கள் கனி நிலைத்திருக்கும்படிக்கும், நான் உங்களை ஏற்படுத்தினேன்."

யோவான் 15:16

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, வாழ்ந்த அல்லது வாழப்போகும் எல்லாப் பாவிகளிலிருந்தும் நீர் என்னைத் தெரிந்துகொண்டு, எங்களை உம்முடைய சேனையாக மாற்றுகிறீர் என்று அறிவேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

> “என்னைச் சிநேகிக்கிறவர்களை நான் சிநேகிக்கிறேன்; அதிகாலையில் என்னைத் தேடுகிறவர்கள் என்னைக் கண்டடைவார்கள்.”
>
> **நீதிமொழிகள் 8:17**

தியானச் சிந்தனை

தேவனுடைய அன்பினாலும் வல்லமையினாலும் நாம் நிரப்பப்படும்படி, ஓர் எளிய பாதையின் எல்லாப் படிகளுக்கும் இந்த வசனம் அடித்தளமிடுகிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 2 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 3
ஞானத்தில் நடத்தல்

தேவனுடைய சத்தியத்தில் வளருதல்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 145:1-2
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: கொலோசெயர் 2:3
நாள் 3 — தாழ்மை: சங்கீதம் 136:1
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: ஏசாயா 6:8
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: 2 கொரிந்தியர் 12:9-10

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: 2 கொரிந்தியர் 12:9
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 2 கொரிந்தியர் 12:9

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"ராஜாவாகிய என் தேவனே, உம்மை உயர்த்தி, உம்முடைய நாமத்தை எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் ஸ்தோத்திரிப்பேன். நாடோறும் உம்மை ஸ்தோத்திரித்து, எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் உம்முடைய நாமத்தைத் துதிப்பேன்."

சங்கீதம் 145:1-2

தியானச் சிந்தனை

என் அன்றாடக் கவனம் என் பிதாவாகிய தேவனிடமிருந்தே தொடங்க வேண்டும். நான் அவரை நினைத்து, துதி வசனங்களை வாசிக்கும்போது, என் சொந்தப் பிரச்சினைகள் திடீரென்று பின்னணிக்குச் சென்றுவிடுகின்றன.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்; சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

> “அவருக்குள் ஞானம் அறிவு என்பவைகளாகிய பொக்கிஷங்களெல்லாம் அடங்கியிருக்கிறது.”
>
> **கொலோசெயர் 2:3**

தியானச் சிந்தனை

கிறிஸ்து, அவருடைய வார்த்தை, அவருடைய தலையீடு மூலம் உண்மையான ஞானத்தை நான் அறிந்து பெற முடியும். மனிதனின் ஞானம் தேவனுடைய ஞானம் அல்ல, ஆனால் பரிசுத்த ஆவியானவர் தேவனுடைய ஞானத்தை விளக்கிப் பயன்படுத்த முடியும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"கர்த்தரைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர், அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது."

சங்கீதம் 136:1

தியானச் சிந்தனை

பிறருக்கு நன்மை செய்யும் வழிகளைத் தேடி எளிய பாதையில் நடக்கும்போது, நன்மை செய்ய நமக்குப் பலம் தருவது தேவனுடைய இரக்கமே என்பதை மறக்கக்கூடாது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும்,
ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும்
சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்."

ஏசாயா 6:8

தியானச் சிந்தனை

மக்களைத் தம் ஐக்கியத்தில் நிலைநிறுத்துவதும் மீண்டும் சேர்ப்பதும் எப்போதும் தேவனுடைய இருதயத்தில் இருக்கிறது — அதனால்தான் அவர் இயேசுவை அனுப்பினார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று,
குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள்
உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"நீதியையும் தயையையும்
பின்பற்றுகிறவன் ஜீவனையும்
நீதியையும் மகிமையையும்
கண்டடைவான்."

நீதிமொழிகள் 21:21

தியானச் சிந்தனை

அவருடைய வார்த்தையை விசுவாசித்து, மத்தேயு 28:18-20-ல் கட்டளையிட்டபடி பிறரைச் சீஷராக்குபவர்களுக்குத் தேவன் அளிக்கும் பலன்களைப் பற்றி இது பேசுகிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

> “என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு, அப்பொழுது நான் உனக்கு உத்தரவு கொடுத்து, நீ அறியாததும் உனக்கு எட்டாததுமான பெரிய காரியங்களை உனக்கு அறிவிப்பேன்.”
>
> **எரேமியா 33:3**

தியானச் சிந்தனை

பரிசுத்த ஆவியானவர் மூலம், அவருடைய வார்த்தையில் காணப்படும் சத்தியங்களைப் புரிந்துகொள்ள அவர் நமக்கு உதவுவார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

"அந்தப்படி நான் பலவீனனாயிருக்கும்போதே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்; ஆகையால் கிறிஸ்துவினிமித்தம் எனக்குவரும் பலவீனங்களிலும், நிந்தைகளிலும், நெருக்கங்களிலும், துன்பங்களிலும், இடுக்கண்களிலும் நான் பிரியப்படுகிறேன்."

2 கொரிந்தியர் 12:10

தியானச் சிந்தனை

பவுல் பலவீனத்தை மட்டுமே தர முடிந்தபோது, இயேசு கிறிஸ்து தம் பலத்தோடும் அன்போடும் பலமுள்ளவராக இருக்கிறார் என்று பவுல் மகிழ்கிறான்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 3 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 4
தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்

கேளுங்கள், தேடுங்கள், தட்டுங்கள்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: சங்கீதம் 27:4
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: சங்கீதம் 27:11
நாள் 3 — தாழ்மை: சங்கீதம் 27:14
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: யோசுவா 1:9
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: நீதிமொழிகள் 3:5-6
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: நீதிமொழிகள் 3:7-8
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: நீதிமொழிகள் 3:9-10

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள். கர்த்தரே தேவனென்று அறியுங்கள்; நாம் அல்ல, அவரே நம்மை உண்டாக்கினார்; நாம் அவர் ஜனங்களும் அவர் மேய்ச்சலின் ஆடுகளுமாயிருக்கிறோம்."

சங்கீதம் 100:1-3

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, உமக்கு ஒப்பானவர் இல்லை; உம்மைவிடப் பெரியவர் இல்லை; நீர் நேசிப்பதுபோல நேசிப்பவர் ஒருவருமில்லை.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்; சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"அப்படியிருந்தும், நான் என் தாயின் வயிற்றிலிருந்தது முதல், என்னைப் பிரித்தெடுத்து, தம்முடைய கிருபையினால் அழைத்த தேவன், தம்முடைய குமாரனை நான் புறஜாதிகளிடத்தில் சுவிசேஷமாய் அறிவிக்கும்பொருட்டாக, அவரை எனக்குள் வெளிப்படுத்தப் பிரியமாயிருந்தபோது, உடனே நான் மாம்சத்தோடும் இரத்தத்தோடும் யோசனைபண்ணாமலும்; எனக்கு முன்னே அப்போஸ்தலரானவர்களிடத்திலே எருசலேமுக்குப்போகாமலும்; அரபிதேசத்திற்குப் புறப்பட்டுப்போய், மறுபடியும் தமஸ்கு ஊருக்குத் திரும்பிவந்தேன்."

கலாத்தியர் 1:15-17

தியானச் சிந்தனை

பவுல் அவிசுவாசியிலிருந்து விசுவாசியாகவும், பின்பு சீஷனாகவும், இறுதியில் சீஷராக்குபவனாகவும் எப்படி மாறினான்? பரிசுத்த ஆவியானவர் அவனுக்குத் தேவனுடைய வார்த்தையைப் போதித்ததன் மூலமே அவன் மாற்றம் நடந்தது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"பின்னும் அவர்கள்: நாம் பூமியின்மீதெங்கும் சிதறிப்போகாதபடிக்கு, நமக்கு ஒரு நகரத்தையும், வானத்தை அளாவும் சிகரமுள்ள ஒரு கோபுரத்தையும் கட்டி, நமக்குப் பேர் உண்டாகப் பண்ணுவோம் வாருங்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டார்கள்."

ஆதியாகமம் 11:4

தியானச் சிந்தனை

மக்கள் நோவாவின் தேவனுடன் எந்தத் தொடர்பும் வேண்டாமென்று, தங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தாங்களே எஜமான்களாக்கிக்கொண்டார்கள். இது சுய புகழுக்கான நம் இயல்பான ஆசையைப் பற்றிய விவாதம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"மேலும் நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறதாவது: கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்; தேடுங்கள், அப்பொழுது கண்டடைவீர்கள்; தட்டுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குத் திறக்கப்படும்."

லூக்கா 11:9

தியானச் சிந்தனை

நாம் கேட்கிறோம், பின்பு தேவன் தம் பதிலுக்காக நம்மை ஆயத்தப்படுத்தும்வரை காத்திருக்கிறோம். அவரும் நாமும் ஆயத்தமானதும், அவருடைய சித்தத்தின்படியும் ஏற்பாட்டின்படியும் செயல்படுகிறோம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள் உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

> “விசுவாசமில்லாமல் தேவனுக்குப் பிரியமாயிருப்பது கூடாதகாரியம்; ஏனென்றால், தேவனிடத்தில் சேருகிறவன் அவர் உண்டென்றும், அவர் தம்மைத்தேடுகிறவர்களுக்குப் பலன் அளிக்கிறவரென்றும் விசுவாசிக்கவேண்டும்.”
>
> **எபிரெயர் 11:6**

தியானச் சிந்தனை

அவருடைய அனுமதியாலும் வல்லமையாலும் தேவனுடைய அழைப்பை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளலாம், ஆனால் அவருடைய மக்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் சவாலுக்கு ஏற்றபடி நம் விசுவாசம் வளர வேண்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

“உங்கள் முழு இருதயத்தோடும்
என்னைத் தேடினீர்களானால்,
என்னைத் தேடுகையில்
கண்டுபிடிப்பீர்கள்.”

எரேமியா 29:13

தியானச் சிந்தனை

தேவன் நம்மிடம் அனுப்புபவர்களுக்கு நாம் அறிவிக்கும் அதே செய்தி இதுவே.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

"ஆகையால், நீங்கள் தேவனால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட பரிசுத்தரும் பிரியருமாய், உருக்கமான இரக்கத்தையும், தயவையும், மனத்தாழ்மையையும், சாந்தத்தையும், நீடிய பொறுமையையும் தரித்துக்கொண்டு; ஒருவரையொருவர் தாங்கி, ஒருவர்பேரில் ஒருவருக்குக் குறைபாடு உண்டானால், கிறிஸ்து உங்களுக்கு மன்னித்ததுபோல, ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள்."

கொலோசெயர் 3:12-13

தியானச் சிந்தனை

நாம் உதவ அனுப்பப்பட்டவர்களின் தேவைகளுடன் நம்மை நன்றாக அடையாளப்படுத்திக்கொள்ளும்படி, இது நம் சுபாவத்தைப் பற்றிப் போதிக்கிறது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 4 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 5
உற்சாகமான ஊழியம்

கிருபையில் கொடுத்தலும் ஊழியமும்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: 2 கொரிந்தியர் 9:7
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: ரோமர் 12:11
நாள் 3 — தாழ்மை: கலாத்தியர் 6:9
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: மத்தேயு 25:35-36
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: மத்தேயு 25:40
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: கொலோசெயர் 3:23-24
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: ரோமர் 12:13

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

“ஒன்றான மெய்த்தேவனாகிய உம்மையும் நீர் அனுப்பினவராகிய இயேசுகிறிஸ்துவையும் அறிவதே நித்தியஜீவன். பூமியிலே நான் உம்மை மகிமைப்படுத்தினேன்; நான் செய்யும்படி நீர் எனக்கு நியமித்த கிரியையைச் செய்துமுடித்தேன். பிதாவே, உலகம் உண்டாகிறதற்கு முன்னே உம்மிடத்தில் எனக்கு உண்டாயிருந்த மகிமையினாலே இப்பொழுது நீர் என்னை உம்மிடத்திலே மகிமைப்படுத்தும்.”

யோவான் 17:3-5

தியானச் சிந்தனை

இது இயேசுவின் "பிரதான ஆசாரிய ஜெபத்தின்" ஒரு பகுதி. அவர் எதிர்கொள்ளவிருந்த எல்லாச் சித்திரவதைகளின் நடுவிலும், என்னையும் அவரை விசுவாசிக்கப்போகும் அனைவரையும் அவர் நினைத்தார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்; சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"அவனவன் விசனமாயுமல்ல, கட்டாயமாயுமல்ல, தன் மனதில் நியமித்தபடியே கொடுக்கக்கடவன்; உற்சாகமாய்க் கொடுக்கிறவனிடத்தில் தேவன் பிரியமாயிருக்கிறார். மேலும், நீங்கள் எல்லாவற்றிலும் எப்பொழுதும் சம்பூரணமுடையவர்களாயும், சகலவித நற்கிரியைகளிலும் பெருகுகிறவர்களாயுமிருக்கும்படியாக, தேவன் உங்களிடத்தில் சகலவித கிருபையையும் பெருகச்செய்ய வல்லவராயிருக்கிறார். வாரியிறைத்தான், ஏழைகளுக்குக் கொடுத்தான், அவனுடைய நீதி என்றென்றைக்கும் நிற்கும் என்று எழுதியிருக்கிறபடியாகும்."

2 கொரிந்தியர் 9:7-9

தியானச் சிந்தனை

நன்றி இயேசுவே, நீர் தொடர்ந்து என் இருதயத்தை உயர்த்தி, உம்மை நேசிக்கவும் உமக்கு ஊழியம் செய்யவும் எனக்குப் பலம் தருகிறீர்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல; ஏனெனில், நற்கிரியைகளைச் செய்கிறதற்கு நாம் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, தேவனுடைய செய்கையாயிருக்கிறோம்; அவைகளில் நாம் நடக்கும்படி அவர் முன்னதாக அவைகளை ஆயத்தம்பண்ணியிருக்கிறார்."

எபேசியர் 2:8-10

தியானச் சிந்தனை

மீண்டும், பிதாவே, உம்மால் மட்டுமே முடிகிறபடி உம்முடைய வார்த்தைகள் என் ஆவியை உயர்த்துகின்றன; இப்போது நான் உமக்கு ஊழியம் செய்ய ஆயத்தமாயிருக்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

> “ஏனெனில், இரண்டு பேராவது மூன்று பேராவது என் நாமத்தினாலே எங்கே கூடியிருக்கிறார்களோ, அங்கே அவர்கள் நடுவிலே இருக்கிறேன் என்றார்.”
>
> **மத்தேயு 18:20**

தியானச் சிந்தனை

சபைக்குப் புறப்படும்போது நாளைத் தொடங்க ஒரு சுவாரசியமான வசனம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று,
குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள்
உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

> “தேவனுடைய வசனமெல்லாம்
> புடமிடப்பட்டவைகள்; தம்மை
> அண்டிக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு
> அவர் கேடகமானவர்.”
>
> **நீதிமொழிகள் 30:5**

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, நான் உம்மிடத்தில் அடைக்கலம்
புகுகிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

> “ஆகையால், அகிரிப்பா ராஜாவே நான் அந்தப் பரமதரிசனத்துக்குக் கீழ்ப்படியாதவனாயிருக்கவில்லை.”
>
> **அப்போஸ்தலர் 26:19**

தியானச் சிந்தனை

அகிரிப்பா ராஜாவுக்கு முன்பாகத் தன் சாட்சியின் ஒரு பகுதியாக, தான் இயேசு கிறிஸ்துவின் கட்டளைகளை எப்படிப் பின்பற்றுகிறான் என்று பவுல் விளக்கியது இது.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

“அவனவன் பெற்ற வரத்தின்படியே
நீங்கள் தேவனுடைய பற்பல
கிருபையுள்ள ஈவுகளைப்
பகிர்ந்துகொடுக்கும் நல்ல
உக்கிராணக்காரர்போல,
ஒருவருக்கொருவர்
உதவிசெய்யுங்கள்.”

1 பேதுரு 4:10

தியானச் சிந்தனை

ஆம், ஆண்டவரே.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 5 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 6
புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்

கர்த்தருக்குக் காத்திருத்தல்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: ஏசாயா 40:31
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: சங்கீதம் 23:3
நாள் 3 — தாழ்மை: மத்தேயு 11:28-30
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: சங்கீதம் 62:1-2
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: 2 கொரிந்தியர் 4:16-17

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: ரோமர் 8:28
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: எபிரெயர் 12:1-2

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

“கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலனடைத்து, கழுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோகார்கள்.”

ஏசாயா 40:31

தியானச் சிந்தனை

காலையில் முதலில் எழும்போது நான் எப்போதும் ஆவிக்குரிய பலத்துடன் இருப்பதில்லை; எனவே தியான நேரத்துடனும் ஐக்கியத்துடனும் தொடங்குகிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்; சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"கர்த்தரின் கிருபைகளை என்றென்றைக்கும் பாடுவேன்; உமது உண்மையைத் தலைமுறை தலைமுறையாக என் வாயினால் அறிவிப்பேன்."

சங்கீதம் 89:1

தியானச் சிந்தனை

மகிழ்ச்சியோடு புறப்பட்டுப் பிறருக்குக் கிறிஸ்துவைப் பற்றிச் சொல்வதே நம் அழைப்பு.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"எல்லாவற்றிலேயும்
ஸ்தோத்திரஞ்செய்யுங்கள்; அப்படிச்
செய்வதே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள்
உங்களைக்குறித்துத் தேவனுடைய
சித்தமாயிருக்கிறது."

1 தெசலோனிக்கேயர் 5:18

தியானச் சிந்தனை

ஒரு நாளின் ஊழியச் சவாலுக்குள் அடியெடுத்து வைத்தவுடனேயே, நான் சரியாக ஆயத்தமாயிராத சூழ்நிலைகளைச் சந்திக்கிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"நாம் வேண்டிக்கொள்ளுகிறதற்கும் நினைக்கிறதற்கும் மிகவும் அதிகமாய் நமக்குள்ளே கிரியைசெய்கிற வல்லமையின்படியே, நமக்குச் செய்ய வல்லவராகிய அவருக்கு, சபையிலே கிறிஸ்து இயேசுவின் மூலமாய்த் தலைமுறை தலைமுறைக்கும் சதாகாலங்களிலும் மகிமை உண்டாவதாக. ஆமென்."

எபேசியர் 3:20-21

தியானச் சிந்தனை

பிதாவே, இந்த வசனத்தின் சத்தியத்திற்கு நான் சாட்சி — மனிதரீதியாக நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளுக்கு மிக அப்பால் நீர் ஒருவரே எனக்கு அருளியிருக்கிறீர்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று,
குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள்
உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"வழக்காடுவோம் வாருங்கள் என்று கர்த்தர்
சொல்லுகிறார்; உங்கள் பாவங்கள்
சிவேரென்றிருந்தாலும் உறைந்த
மழையைப் போல் வெண்மையாகும்;
அவைகள் இரத்தாம்பரச்
சிவப்பாயிருந்தாலும் பஞ்சைப்போலாகும்."

ஏசாயா 1:18

தியானச் சிந்தனை

நம் சுயநல எண்ணங்கள், சூழ்நிலைகள்,
தொல்லைகளிலிருந்து நம்மை இழுத்தெடுக்கத்
தேவன் இந்த வசனத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

"மனுஷனே, நன்மை இன்னதென்று அவர் உனக்கு அறிவித்திருக்கிறார்; நியாயஞ்செய்து, இரக்கத்தைச் சிநேகித்து, உன் தேவனுக்கு முன்பாக மனத்தாழ்மையாய் நடப்பதை அல்லாமல் வேறே என்னத்தைக் கர்த்தர் உன்னிடத்தில் கேட்கிறார்."

மீகா 6:8

தியானச் சிந்தனை

இது மிக எளிய வேண்டுகோள் போலத் தோன்றுகிறது, ஆனால் அன்றாடப் பயணங்களிலும் பிறருடனும் நம்முடனும் உள்ள நடவடிக்கைகளிலும் இதைப் பின்பற்றுவது கடினம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

"நானும் உங்களுக்காக விண்ணப்பம் செய்யாதிருப்பேனாகில் கர்த்தருக்கு விரோதமாகப் பாவஞ்செய்கிறவனாயிருப்பேன்; அது எனக்குத் தூரமாயிருப்பதாக; நன்மையும் செவ்வையுமான வழியை நான் உங்களுக்குப் போதிப்பேன்."

1 சாமுவேல் 12:23

தியானச் சிந்தனை

அந்தக் கணத்திலேயே நின்று ஒருவருக்காக ஜெபிக்கக் கற்றுக்கொண்டேன்; இல்லையென்றால் கவனம் சிதறிப் பின்னர் மறந்துவிடக்கூடும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 6 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 7
மேலானவைகள்

உங்கள் மனதைக் கிறிஸ்துவின்மேல் வையுங்கள்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: கொலோசெயர் 3:2-4
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: 2 கொரிந்தியர் 11:3
நாள் 3 — தாழ்மை: சங்கீதம் 25:10
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: கொலோசெயர் 3:17
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: 1 பேதுரு 2:2-3
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: 1 பேதுரு 2:4-6
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 பேதுரு 2:9-10

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"பூமியிலுள்ளவைகளையல்ல,
மேலானவைகளையே நாடுங்கள். ஏனென்றால்,
நீங்கள் மரித்தீர்கள், உங்கள் ஜீவன்
கிறிஸ்துவுடனே தேவனுக்குள் மறைந்திருக்கிறது.
நம்முடைய ஜீவனாகிய கிறிஸ்து
வெளிப்படும்போது, நீங்களும் அவரோடேகூட
மகிமையிலே வெளிப்படுவீர்கள்."

கொலோசெயர் 3:2-4

தியானச் சிந்தனை

ஒவ்வொரு நாளையும் தொடங்கும்போது, ஒவ்வொரு ஆய்வையும் நம் பிதாவாகிய தேவன்மேல் கவனம் செலுத்தித் தொடங்குங்கள்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்; சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"ஆகிலும், சர்ப்பமானது தன்னுடைய தந்திரத்தினாலே ஏவாளை வஞ்சித்ததுபோல, உங்கள் மனதும் கிறிஸ்துவைப்பற்றிய உண்மையினின்று விலகும்படி கெடுக்கப்படுமோவென்று பயந்திருக்கிறேன்."

2 கொரிந்தியர் 11:3

தியானச் சிந்தனை

ஆண்டவரே, உலகத்தால் சோதிக்கப்படும்போது உம்மைவிட்டு விலகுவது எங்களுக்கு மிக எளிது. தயவுசெய்து எங்களைப் பாதுகாத்தருளும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

"கர்த்தருடைய உடன்படிக்கையையும்
அவருடைய சாட்சிகளையும்
கைக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு,
அவருடைய பாதைகளெல்லாம்
கிருபையும் சத்தியமுமானவைகள்."

சங்கீதம் 25:10

தியானச் சிந்தனை

நாம் கர்த்தருடைய பாதையில்
நிலைத்திருக்கும்போது, அவருடைய கிருபையும்
சத்தியமும் நம் துணையாயிருக்கின்றன.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும், ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும் சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்."

கொலோசெயர் 3:17

தியானச் சிந்தனை

இயேசு தம் பிதாவுக்குக் கீழ்ப்படிய இங்கே வந்தார், நாமும் அப்படியே.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று, குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள் உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"நீங்கள் வளரும்படி, புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளைப்போல, திருவசனமாகிய களங்கமில்லாத ஞானப்பாலின்மேல் வாஞ்சையாயிருங்கள். கர்த்தர் தயையுள்ளவரென்பதை நீங்கள் ருசிபார்த்திருக்கிறீர்களே."

1 பேதுரு 2:2-3

தியானச் சிந்தனை

பரலோகத்திலிருக்கும் நம் பிதாவிடமிருந்து ஆவிக்குரிய ஆசீர்வாதத்தைப் பெறும்போது, கிருபையில் தொடர்ந்து வளரும்படி இயேசு உங்களை ஊக்குவிக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

"மனுஷரால் தள்ளப்பட்டதாயினும், தேவனால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டதும் விலையேறப்பெற்றதுமாயிருக்கிற ஜீவனுள்ள கல்லாகிய அவரிடத்தில் சேர்ந்தவர்களாகிய நீங்களும், ஜீவனுள்ள கற்களைப்போல ஆவிக்கேற்ற மாளிகையாகவும், இயேசுகிறிஸ்து மூலமாய் தேவனுக்குப் பிரியமான ஆவிக்கேற்ற பலிகளைச் செலுத்தும்படிக்குப் பரிசுத்த ஆசாரியக்கூட்டமாகவும் கட்டப்பட்டுவருகிறீர்கள். அந்தப்படியே: இதோ, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டதும் விலையேறப்பெற்றதுமாயிருக்கிற மூலைக்கல்லைச் சீயோனில் வைக்கிறேன்; அதின்மேல் விசுவாசமாயிருக்கிறவன் வெட்கப்படுவதில்லை என்று வேதத்திலே சொல்லியிருக்கிறது."

1 பேதுரு 2:4-6

தியானச் சிந்தனை

கிறிஸ்துவுக்காகப் பிறரைச் சென்றடையும் பணியில் நீங்கள் பிற கிறிஸ்தவர்களுடன் இணைவது இங்கேதான்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

"நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள். முன்னே நீங்கள் தேவனுடைய ஜனங்களாயிருக்கவில்லை, இப்பொழுதோ அவருடைய ஜனங்களாயிருக்கிறீர்கள்; முன்னே நீங்கள் இரக்கம் பெறாதவர்களாயிருந்தீர்கள். இப்பொழுதோ இரக்கம் பெற்றவர்களாயிருக்கிறீர்கள்."

1 பேதுரு 2:9-10

தியானச் சிந்தனை

இதுவே நமக்கான தேவனுடைய நோக்கமும் கட்டளையும், நாம் ஆக வேண்டிய மக்களின் வகையும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 7 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாரம் 8
முழு வட்டம்

கிருபையின் சுவிசேஷத்தை அறிவித்தல்

இந்த வாரச் சுருக்கம்

நாள் 1 — துதியும் ஆராதனையும்: எபிரெயர் 13:15
நாள் 2 — சீஷத்துவம்: எபிரெயர் 13:5-6
நாள் 3 — தாழ்மை: யோவான் 3:16
நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்: ஏசாயா 1:18
நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: யோவான் 3:7
நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்: ரோமர் 10:9-10
நாள் 7 — ஒன்றித்தல்: 1 பேதுரு 2:9-10

நாள் 1 · துதியும் ஆராதனையும்

தேவனுடைய வல்லமையை உணர்ந்து, அவருடைய ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றி செலுத்துதல்.

வேதவசனம்

"ஆகையால், அவருடைய நாமத்தைத் துதிக்கும் உதடுகளின் கனியாகிய ஸ்தோத்திரபலியை அவர்மூலமாய் எப்போதும் தேவனுக்குச் செலுத்தக்கடவோம்."

எபிரெயர் 13:15

தியானச் சிந்தனை

அவர் நமக்குச் செய்த அற்புதமான காரியங்களுக்காகவும், அவருக்காக வாழும்போது தொடர்ந்து செய்யப்போகும் காரியங்களுக்காகவும், ஒவ்வொரு காலையும் நம் பிதாவைத் துதிக்க வேண்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 2 · சீஷத்துவம்

இயேசு கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்;
சுயபரிசோதனைக்கும் ஆவிக்குரிய வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்து.

வேதவசனம்

"நீங்கள் பண ஆசையில்லாதவர்களாய் நடந்து, உங்களுக்கு இருக்கிறவைகள் போதுமென்று எண்ணுங்கள்; நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே. அதினாலே நாம் தைரியங்கொண்டு: கர்த்தர் எனக்குச் சகாயர், நான் பயப்படேன், மனுஷன் எனக்கு என்னசெய்வான் என்று சொல்லலாமே."

எபிரெயர் 13:5-6

தியானச் சிந்தனை

நம்மைச் சோர்வடையச் செய்யும் நோக்கத்துடன் பல காரியங்கள் நடக்கின்றன, ஆனால் நாம் கீழ்ப்படிவதை நிறுத்தும் அளவுக்கு அல்ல.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 3 · தாழ்மை

தேவனுடைய சித்தத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து, வாழ்க்கைகளை மாற்றும் அவருடைய கிருபையை அங்கீகரித்தல்.

வேதவசனம்

“தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்.”

யோவான் 3:16

தியானச் சிந்தனை

ஒரு கணம் நின்று, இயேசுவுடன் அமர்ந்து, நம் இரட்சிப்பின் பயணத்தை அவர் நினைவூட்டட்டும்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 4 · உணர்ந்தறிதல்

தேவனுடைய பிரசன்னத்தையும்,
ஊழியத்திற்காக அவர் அளிக்கும்
சூழ்நிலைகளையும் உணர்ந்திருத்தல்.

வேதவசனம்

"வழக்காடுவோம் வாருங்கள் என்று கர்த்தர்
சொல்லுகிறார்; உங்கள் பாவங்கள்
சிவேரென்றிருந்தாலும் உறைந்த
மழையைப் போல் வெண்மையாகும்;
அவைகள் இரத்தாம்பரச்
சிவப்பாயிருந்தாலும் பஞ்சைப்போலாகும்."

ஏசாயா 1:18

தியானச் சிந்தனை

என் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டன; அவை இனி என் கீழ்ப்படிதலுக்குத் தடையாக இராதபடி நான் சுத்திகரிக்கப்பட்டு வருகிறேன்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 5 · ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

தேவனுடைய அழைப்பை ஏற்று,
குடும்பத்தினர் மற்றும் சக விசுவாசிகள்
உட்படப் பிறரைப் பராமரித்தல்.

வேதவசனம்

"நீங்கள் மறுபடியும் பிறக்கவேண்டுமென்று
நான் உனக்குச் சொன்னதைக் குறித்து
அதிசயப்படவேண்டாம்."

யோவான் 3:7

தியானச் சிந்தனை

பரலோகத்திலிருக்கும் நம் பிதாவாகிய தேவனால்
நாம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் முன், முற்றிலும் புதிய
ஆவிக்குரிய பிறப்பு அவசியம் என்று விளக்கி,
இயேசு நிக்கொதேமுவிடம் இப்படிப் பேசினார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 6 · கீழ்ப்படிதல்

தேவனுடைய கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்து, முழு இருதயத்தோடு பிறருக்கு ஊழியம் செய்தல்.

வேதவசனம்

"என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்."

ரோமர் 10:9-10

தியானச் சிந்தனை

முந்தைய ஐந்து வசனங்கள் இந்தச் செயலுக்கு நடத்துகின்றன — நம் பாவ நிலையை ஏற்று இரட்சிக்கப்படும்போது கிறிஸ்துவுக்கான தனிப்பட்ட தீர்மானம்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

நாள் 7 · ஒன்றித்தல்

பிறருடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமான மன்னிப்பின் நம்பிக்கையைப் பகிர்தல்.

வேதவசனம்

"நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள். முன்னே நீங்கள் தேவனுடைய ஜனங்களாயிருக்கவில்லை, இப்பொழுதோ அவருடைய ஜனங்களாயிருக்கிறீர்கள்; முன்னே நீங்கள் இரக்கம் பெறாதவர்களாயிருந்தீர்கள். இப்பொழுதோ இரக்கம் பெற்றவர்களாயிருக்கிறீர்கள்."

1 பேதுரு 2:9-10

தியானச் சிந்தனை

இரட்சிப்புக்கான நம் அழைப்பை மீண்டும் பார்த்தோம்; தேவன் நமக்குத் தம் புத்திரசுவிகாரத்தையும், அவர் நம்மை அழைத்த பணியில் புதிய நிலையையும் தந்திருக்கிறார்.

இந்தத் தியானத்தைப் பற்றிய உங்கள் பிரதிபலிப்பை எழுதுங்கள்.

ஒரு சிறிய ஜெபம் ஏறெடுங்கள்.

வாரம் 8 நிறைவு

இந்த வாரத்தை நிறைவு செய்துவிட்டீர்கள்; தேவன் உங்களுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுத்தார்? உங்கள் தினசரி ஐக்கியத்தில் நீங்கள் ஊக்கமாயிருந்தீர்களா, அல்லது வெறும் சடங்காகச் செய்தீர்களா?

அவர் எனக்கு அந்த வாஞ்சையைக் கொடுக்கும்போது மட்டுமே நான் ஜெபிக்கவும், தேவனுடைய வார்த்தையை வாசிக்கவும், அவர் பேசுவதைக் கேட்கவும் முடியும்; இல்லையெனில், நான் நல்ல நிலமல்லாத இடத்தில் விழுந்த விதையைப்போல ஆகிறேன். மத்தேயு 13:3-15-லுள்ள விதைக்கிறவனின் உவமையைப் பாருங்கள்.

சில குறிப்புகளை, ஒருவேளை இந்த வாரப் படிப்புகளின் சுருக்கத்தை, எழுதக் கீழேயுள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஓர் எளிய பாதை — பாகம் 1
தலைவர் வழிகாட்டி

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம் — வாரங்கள் 1–8

தலைவர் வழிகாட்டி — பொருளடக்கம்

குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு 3
சுருக்கக் குறிப்பு — ஏழு அம்சங்கள் 4
அறிமுகம் — தொடங்குதல் 5
வாரம் 1: தாழ்மையாய் நடத்தல் 6
வாரம் 2: ஆவியால் நடத்தப்படுதல் 10
வாரம் 3: ஞானத்தில் நடத்தல் 15
வாரம் 4: தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல் 19
வாரம் 5: உற்சாகமான ஊழியம் 23
வாரம் 6: புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன் 27
வாரம் 7: மேலானவைகள் 32
வாரம் 8: முழு வட்டம் 37
வாரம் 8-க்குப் பின்: அடுத்து எங்கே? 42

குழுத் தலைவருக்கு வரவேற்பு

இந்த வழிகாட்டி 8 வார “ஓர் எளிய பாதை” தியானப் புத்தகத்தைச் சிறு குழு அல்லது வேதப் படிப்புச் சூழலில் பயன்படுத்தத் தகுந்ததாக்குகிறது. குழு உறுப்பினர்கள் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளின் தியானத்தையும் (மூலப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி) தாங்களாகவே செய்வது சிறந்தது; ஒவ்வொரு வாரக் குழுக் கூடுகையும் தேவன் கற்றுக்கொடுத்ததைக் கலந்துரையாடவும், அந்த வாரத்தின் சில பகுதிகளை ஆழமாக ஆராயவும், ஒன்றாக அன்றாட வாழ்வில் பொருத்தவும் அனைவரையும் ஒன்றுசேர்க்கிறது.

ஒவ்வொரு வாரத் திட்டமும் எப்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது

– கருப்பொருள் & நோக்கம் — உரையாடலை நிலைநிறுத்த ஒன்றிரண்டு வாக்கியங்களில் அந்த வாரத்தின் இதயத்துடிப்பு.
– வாரச் சுருக்கம் — கலந்துரையாடலின்போது விரைவாகப் பார்க்க ஏழு தினசரி வசனங்களும் அம்சங்களும்.
– தொடக்கம் (5–10 நி.) — வரவேற்பு, தொடக்க ஜெபக் குறிப்பு, அனைவரும் பேசத் தொடங்க ஓர் அறிமுகக் கேள்வி.
– ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.) — அந்த வாரத்தின் நாள் 1 வசனத்தைப் பயன்படுத்திச் சிறு துதி/ஆராதனை நேரம்.
– ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.) — அந்த வாரத்தின் தினசரி தியானங்களைச் சுற்றி அமைந்த வழிகாட்டும் கலந்துரையாடல் கேள்விகள்.
– செயல்முறைச் சவால் (10 நி.) — வரும் வாரத்திற்கான தெளிவான, செய்யக்கூடிய அடுத்த படி.
– நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.) — ஒன்றாக எப்படி ஜெபிப்பது என்பதற்கான குறிப்பிட்ட வழிகாட்டல்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட கூடுகை நேரம்

ஒவ்வொரு திட்டமும் 45–60 நிமிடக் குழுக் கூடுகைக்காக அமைக்கப்பட்டது. நேரம் குறைவாக இருந்தால் கலந்துரையாடல் கேள்விகளைக் குறையுங்கள்; உரையாடல் ஆழமாகச் சென்றால் “ஆழமாக ஆராய்தல்” பகுதியில் அதிக நேரம் இருக்கட்டும் — அது பொதுவாக நல்ல அடையாளமே, நேரப் பிரச்சினை அல்ல.

தொனி பற்றி ஒரு குறிப்பு

இந்த ஆய்வு ஒவ்வொரு வாரமும் கிறிஸ்துவின் சீஷனுடைய ஏழு அம்சங்கள் வழியாகச் செல்கிறது. மீண்டும் வருவதை அவசரமாகக் கடந்துபோக வேண்டாம். நோக்கம் புதுமை அல்ல; உருவாக்கம். வாரம் 8-க்குள், இந்த ஒழுங்கே ஒரு பாடமாகிவிடும்.

சுருக்கக் குறிப்பு: ஏழு அம்சங்கள்
இந்தப் பக்கத்தை அருகில் வைத்திருங்கள் — ஒவ்வொரு வாரமும் இதற்குத் திரும்புவீர்கள். ஒவ்வொரு நாளின் தியானமும் இந்த ஏழு அம்சங்களின் வழியாகவே வாசிக்கப்படுகிறது.

1. துதியும் ஆராதனையும்
தேவன் யார், அவருடைய வல்லமை என்ன என்பதை நீங்கள் பேசுகிறீர்கள், பாடுகிறீர்கள், அறிவிக்கிறீர்கள், பிரசித்தப்படுத்துகிறீர்கள்.

2. சீஷத்துவம்
இயேசு கிறிஸ்து உங்கள் கர்த்தரும் இரட்சகருமானவர்; நீங்கள் அவரைப் பின்பற்றவும் பிறரைச் சீஷராக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

3. தாழ்மை
நீங்கள் ஒப்புக்கொடுத்து, தேவனுடைய சித்தத்திற்குக் கீழ்ப்படிகிறீர்கள்.

4. உணர்ந்தறிதல்
உங்கள் ஊழியத்திற்காக தேவன் முன்வைக்கும் சூழ்நிலையை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்.

5. ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
தேவன் அழைக்கிறார், நீங்கள் அவருடைய அழைப்பை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள். நீங்கள் மக்கள்மேல் அக்கறை கொள்கிறீர்கள்.

6. கீழ்ப்படிதல்
ஒப்புரவாக்குதலின் ஊழியத்தில் நீங்கள் மனப்பூர்வமாகக் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறீர்கள்.

7. ஒன்றித்தல்
பிறருடைய உள்ளார்ந்த தேவைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் வழிகளைத் தேடுகிறீர்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் தினசரி தியானங்கள் இதே வரிசையில் செல்கின்றன: நாள் 1 எப்போதும் துதி & ஆராதனை, நாள் 2 சீஷத்துவம், நாள் 3 தாழ்மை, நாள் 4 உணர்ந்தறிதல், நாள் 5 ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நாள் 6 கீழ்ப்படிதல், நாள் 7 ஒன்றித்தல்.

அறிமுகம் — தொடங்குதல்

வாரம் 1 தொடங்கும் முன் ஆய்வை அறிமுகப்படுத்தும் முதல் கூடுகை.

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: “ஓர் எளிய பாதை”யையும் ஏழு தூண்களின் ஒழுங்கையும் (துதியும் ஆராதனையும், சீஷத்துவம், தாழ்மை, உணர்ந்தறிதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், கீழ்ப்படிதல், ஒன்றித்தல்) குழுவுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள்; அப்போது தினசரி தியானத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துவது, வரும் எட்டு வாரங்களிலிருந்து என்ன எதிர்பார்ப்பது என்று ஒவ்வொருவரும் அறிவார்கள்.

தொடக்கம் (5–10 நி.)
அனைவரையும் வரவேற்று, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெயரையும், இந்த ஆய்வைப் பற்றிய ஒரு எதிர்பார்ப்பையும் பகிரச் சொல்லுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: “இப்போது தேவனுடன் உங்கள் தினசரி நடை எப்படி இருக்கிறது?”

இந்த ஆய்வு எப்படிச் செயல்படுகிறது

ஒவ்வொரு வாரமும் அதே ஏழு நாள் ஒழுங்கை, நாளுக்கு ஓர் அம்சமாகப் பின்பற்றுகிறது. வேதப்பகுதியை வாசிக்கவும், தியான விளக்கத்தைச் சிந்திக்கவும், கொடுக்கப்பட்ட இடத்தில் தனிப்பட்ட பதிலை எழுதவும் ஒவ்வொரு நாளும் தியான நேரம் ஒதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு வார முடிவிலும், வளர்ச்சியை அளவிடக் குழுவாகச் சிந்தனைக் கேள்விகளை மீண்டும் பாருங்கள்.

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)
இந்த ஆசீர்வாதத்தை ஒன்றாக வாசித்துத் தொடக்க நேரத்தை நிறைவு செய்யுங்கள்:

> “இந்த எளிய பாதையில் உங்கள் பயணத்தை தேவன் ஆசீர்வதிப்பாராக.”

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

ஒவ்வொருவரும் தேவனுடன் தினசரி நேரத்திற்காகப் பசிதாகமுள்ளவர்களாகி, இந்த ஆய்வின் ஒழுங்குக்குத் தங்களை அர்ப்பணிக்கும்படி ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: கூடுதல் புத்தகங்களையும் பேனாக்களையும் கைவசம் வைத்திருங்கள்; ஒவ்வொரு வாரமும் அதே நாளையும் நேரத்தையும் கடைப்பிடிக்கக் குழுவை ஊக்குவியுங்கள்.

வாரம் 1: தாழ்மையாய் நடத்தல்

தினமும் கர்த்தருடன் ஐக்கியம்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 1 அஸ்திபாரம் இடுகிறது: ஒவ்வொரு நாளும் நம் நாளை நாமே நடத்துவதால் அல்ல, தேவனுக்கு முன் நம்மைத் தாழ்த்துவதால் தொடங்குகிறது. தியான நேரத்தை முடிக்க வேண்டிய ஒரு வேலையாக அல்ல, நாம் வீட்டைவிட்டுப் புறப்படும் முன்பே தேவன் நம் முன்னுரிமைகளைச் சீரமைக்கும் இடமாகக் குழு காண உதவுவதே இந்த வாரத்தின் நோக்கம்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	சங்கீதம் 150:1-2
2	சீஷத்துவம்	சங்கீதம் 143:10
3	தாழ்மை	மீகா 6:8
4	உணர்ந்தறிதல்	நியாயாதிபதிகள் 17:6
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	ஏசாயா 6:8
6	கீழ்ப்படிதல்	மத்தேயு 4:19
7	ஒன்றித்தல்	ரோமர் 12:15

தொடக்கம் (5–10 நி.)

அனைவரையும் வரவேற்று, ஏழு மீண்டும் வரும் ஒழுங்குகளைச் சுற்றி அமைந்த “ஓர் எளிய பாதை” வழியான 8 வாரப் பயணத்தின் வாரம் 1 இது என்று விளக்குங்கள். அனைவருக்கும் ஒரே தொடக்கப் புள்ளி இருக்கும்படி ஏழு அம்சங்களின் குறிப்புப் பக்கத்தைச் சுருக்கமாகப் பாருங்கள். அறிமுகக் கேள்வி: இப்போது உங்கள் காலை வழக்கம் எப்படி இருக்கிறது — அதில் (ஏதாவது இருந்தால்) தேவன் எங்கே இருக்கிறார்?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “அல்லேலூயா, தேவனை அவருடைய பரிசுத்த ஸ்தலத்தில் துதியுங்கள்; அவருடைய வல்லமை விளங்கும் ஆகாய விரிவைப்பார்த்து அவரைத் துதியுங்கள். அவருடைய வல்லமையுள்ள கிரியைகளுக்காகத் துதியுங்கள்; மாட்சிமை பொருந்திய அவருடைய மகத்துவத்திற்காக அவரைத் துதியுங்கள்.”
>
> **சங்கீதம் 150:1-2**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள்.
ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “உமக்குப் பிரியமானதைச் செய்ய எனக்குப்
> போதித்தருளும் நீரே என் தேவன்; உம்முடைய நல்ல ஆவி
> என்னைச் செம்மையான வழியிலே நடத்துவாராக.”
>
> **சங்கீதம் 143:10**

தியானத்திலிருந்து: நம் துதி தேவனுக்கு உரியதைவிடக் குறைவானது என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது; ஆனாலும் அவர் நம்மைத் தொடர்ந்து சீஷராக்கும்போது, நம் பாவ சுபாவத்திலிருந்து விடுபட்டு அவரை ஆராதிக்கும் நாளை நோக்கி, இன்று இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய அழைக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– சங்கீதக்காரனைப்போல, உங்கள் சொந்தத் திட்டங்களை ஆசீர்வதிக்கும்படி மட்டுமல்ல, அவருடைய சித்தத்தை உங்களுக்குப் போதிக்கும்படி தேவனிடம் கேட்பது எப்படி இருக்கும்?

– இப்போது தேவனுடைய ஆவியானவர் உங்களைச் ‘செம்மையான வழியிலே’ நடத்த முயல்வதாக எங்கே உணர்கிறீர்கள்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “மனுஷனே, நன்மை இன்னதென்று அவர் உனக்கு
> அறிவித்திருக்கிறார்; நியாயஞ்செய்து, இரக்கத்தைச் சிநேகித்து,
> உன் தேவனுக்கு முன்பாக மனத்தாழ்மையாய் நடப்பதை
> அல்லாமல் வேறே என்னத்தைக் கர்த்தர் உன்னிடத்தில் கேட்கிறார்.”
>
> **மீகா 6:8**

தியானத்திலிருந்து: ஆவியின் கனி (கலாத்தியர் 5:22-23) நம்மில் உண்மையாக வளரும்படி, தாழ்மையாய் நடப்பதை எல்லாவற்றிலும் தேவனுக்கு முதலிடம் கொடுப்பதுடன் இந்தத் தியானம் இணைக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– மீகா 6:8 மூன்று காரியங்களைச் சொல்கிறது: நியாயம், இரக்கம், தாழ்மை. இந்த மூன்றில் உங்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் மிகக் கடினமானது எது, ஏன்?

– சாதாரண வேலைநாளில் காலை 9 மணிக்கு முன்பே ‘தேவனுக்கு முதலிடம் கொடுப்பது’ நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “அந்நாட்களில் இஸ்ரவேலிலே ராஜா இல்லை, அவனவன் தன் தன் பார்வைக்குச் சரிப்போனபடி செய்துவந்தான்.”
>
> **நியாயாதிபதிகள் 17:6**

தியானத்திலிருந்து: நம் வாழ்க்கையின்மேல் முழுக் கட்டுப்பாட்டை விரும்புவதை இந்தத் தியானம் ‘ஏதேன் தோட்டம் முதல் மனிதனின் பிரச்சினை’ என்கிறது; ஒருவருக்கொருவர் காவலாளிகளாயிருக்க அழைக்கப்பட்ட எசேக்கியேல் 3:17-ஐச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– முதலில் தேவனிடம் கேட்காமல் ‘உங்கள் பார்வைக்குச் சரியானதைச் செய்ய’ இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் எங்கே சோதிக்கப்படுகிறீர்கள்?

– இந்த வாரம் இந்தக் குழு ஒருவருக்கொருவர் ‘காவலாளிகளாக’ செயல்படுவது எப்படி இருக்கும்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்.”
>
> **ஏசாயா 6:8**

தியானத்திலிருந்து: தேவன் நம் பாதையில் கொண்டுவருபவர்களுக்குச் சாட்சி சொல்வதுடனும் அவர்களைச் சீஷராக்குவதுடனும் இந்தத் தியானம் இந்த வசனத்தை இணைக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– தேவன் வேண்டுமென்றே ஒருவரை உங்கள் பாதையில் வைத்ததாக நீங்கள் சமீபத்தில் உணர்ந்த தருணம் உண்டா? என்ன நடந்தது?

– ஏசாயாவைப்போல ‘இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும்’ என்று சொல்லாதபடி உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “என் பின்னே வாருங்கள், உங்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்றார்.”
>
> **மத்தேயு 4:19**

தியானத்திலிருந்து: தம்மைப் பின்பற்றும்படியான இயேசுவின் அழைப்பை இந்தத் தியானம் ஏசாயாவின் பதிலுடன் இணைக்கிறது: பரிசுத்த ஆவியானவர் நம்மை தேவனுடைய முகமுகமாகக் கொண்டுவரும்போது, ‘இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும்’ என்று நாம் மனப்பூர்வமாகப் பதிலளிக்கிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– தம்மைப் பின்பற்றுகிறவர்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்று இயேசு சொன்னார். இந்த வாரம் நீங்கள் வீசக்கூடிய ஒரு 'வலை' எது?
– முதல் சீஷர்கள் தங்கள் வலைகளை விட்டதுபோல, உடனே இயேசுவைப் பின்பற்றுவது ஏன் கடினமாக இருக்கிறது?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "சந்தோஷப்படுகிறவர்களுடனே சந்தோஷப்படுங்கள்; அழுகிறவர்களுடனே அழுங்கள்."
>
> **ரோமர் 12:15**

தியானத்திலிருந்து: மக்களின் முழுத் தேவைகளையும் கண்டறிந்து, அவர்களுடன் இணைந்து உழைத்து, அவர்களுக்கு நண்பராவதாக இதை இந்தத் தியானம் விவரிக்கிறது — தூரத்திலிருந்து உதவுபவராக மட்டுமல்ல.
கலந்துரையாடுங்கள்:
– வேதனைப்படுபவருடன் அழுவது எளிதா, அல்லது கொண்டாடுபவருடன் சந்தோஷப்படுவது எளிதா? அது ஏன் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

– அவர்கள் பிரச்சினையைச் சரிசெய்வதைவிட, அவர்கள் உணர்வதில் நீங்கள் வெறுமனே பங்குகொள்ள வேண்டியவர் இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் யார்?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)
இந்த வாரம், தியான நேரத்திற்காக ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு நிலையான நேரத்தை — 10 நிமிடமானாலும் — தெரிந்துகொண்டு, வாரம் 1 வசனங்களை நாள் 1 முதல் நாள் 7 வரை வரிசையாகப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நாள் முடிவிலும், 'இன்று தேவனுடைய கரத்தை நான் எங்கே கண்டேன்?' என்பதற்கு ஒரு வாக்கியம் எழுதுங்கள். அடுத்த வாரம் பகிர்ந்துகொள்ள அவற்றில் ஒன்றைக் கொண்டுவாருங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

குழு தியான நேரத்தை வெறுமனே முடிப்பதல்ல, உண்மையாக விரும்பும்படி ஜெபியுங்கள். கலந்துரையாடலில் கட்டுப்பாட்டுடன் போராட்டம் (நாள் 4) அல்லது அனுப்பப்படுவோம் என்ற பயம் (நாள் 5) பற்றிச் சொன்னவர்களுக்காகக் குறிப்பாக ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: நாள் 4-ஐ (உணர்ந்தறிதல்) குழு அவசரமாகக் கடந்துபோக விடாதீர்கள். அது வாரத்தின் மிகவும் உணர்த்தும் நாள்; அதற்கு இடம் கொடுத்தால் பெரும்பாலும் மிக நேர்மையான உரையாடலைத் திறக்கும்.

வாரம் 2: ஆவியால் நடத்தப்படுதல்

தேவனுடைய வல்லமையில் நடத்தல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 2 நம்மைத் தாழ்த்துவதிலிருந்து ஒவ்வொரு கணமும் பரிசுத்த ஆவியானவரைச் சார்ந்திருப்பதற்குச் செல்கிறது. ஏழு அம்சங்களைச் சொந்த பலத்தில் பின்பற்ற முயல்வதற்கும், அவற்றின் வழியாக ஆவியானவரால் நடத்தப்படுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைக் குழு பிரித்தறிய உதவுவதே நோக்கம்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	ரோமர் 8:14
2	சீஷத்துவம்	எபிரெயர் 4:12
3	தாழ்மை	யோவான் 14:26
4	உணர்ந்தறிதல்	யோவான் 16:13
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	ஏசாயா 6:8
6	கீழ்ப்படிதல்	யோவான் 15:16
7	ஒன்றித்தல்	நீதிமொழிகள் 8:17

தொடக்கம் (5–10 நி.)
கடந்த வாரம் தினசரி தியான நேரம் எப்படிப் போனது என்று கேளுங்கள் — பலவிதமான பதில்களுக்குத் தயாராயிருந்து, அது இயல்பானதே என்று சொல்லுங்கள். வாரம் 1 அஸ்திபாரம் என்றும், அந்த அஸ்திபாரத்திற்கு வல்லமை தருபவரான பரிசுத்த ஆவியானவரைப் பற்றியது வாரம் 2 என்றும் குழுவுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

அறிமுகக் கேள்வி: ஏதாவது செய்யவோ சொல்லவோ நீங்கள் தெளிவாக 'நடத்தப்பட்டதாக' — அது உங்கள் சொந்த யோசனை அல்ல என்று ஏறக்குறைய உறுதியாக — கடைசியாக எப்போது உணர்ந்தீர்கள்?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)
இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> "மேலும் எவர்கள் தேவனுடைய ஆவியினாலே நடத்தப்படுகிறார்களோ, அவர்கள் தேவனுடைய புத்திரராயிருக்கிறார்கள்."
>
> **ரோமர் 8:14**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "தேவனுடைய வார்த்தையானது ஜீவனும் வல்லமையும் உள்ளதாயும், இருபுறமும் கருக்குள்ள எந்தப் பட்டயத்திலும் கருக்கானதாயும், ஆத்துமாவையும் ஆவியையும், கணுக்களையும் ஊனையும் பிரிக்கத்தக்கதாக உருவக் குத்துகிறதாயும், இருதயத்தின் நினைவுகளையும் யோசனைகளையும் வகையறுக்கிறதாயும் இருக்கிறது."
>
> **எபிரெயர் 4:12**

தியானத்திலிருந்து: தனிப்பட்ட மறுரூபத்திற்கான நம் 'வழிகாட்டும் நூல்' வேதாகமம் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது; உணர்ந்தறிதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நம் ஆத்துமாவுடன் ஒன்றிணைதல் மூலம் ஞானம் வளர்கிறது என்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– நீங்கள் பார்க்கத் தவிர்க்க முயன்ற ஒன்றை வெட்டுவதுபோல, வேதம் உங்களுக்கு எப்போது 'கருக்கானதாக' இருந்தது?

– தகவலுக்காக வேதாகமம் வாசிப்பதற்கும், அது 'இருதயத்தின் நினைவுகளையும் யோசனைகளையும் வகையறுக்க' இடமளிப்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> "என் நாமத்தினாலே பிதா அனுப்பப்போகிற பரிசுத்த ஆவியாகிய தேற்றரவாளனே எல்லாவற்றையும் உங்களுக்குப் போதித்து, நான் உங்களுக்குச் சொன்ன எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவார்."
>
> **யோவான் 14:26**

தியானத்திலிருந்து: இயேசுவுடன் நேரடியாக மூன்றரை ஆண்டுகள் இருந்த பின்னும் சீஷர்களுக்குப் பரிசுத்த ஆவியானவரின் உதவி தேவைப்பட்டது என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது — இன்று நமக்கும் அப்படியே.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இயேசுவுடன் நேரடியாக நடந்த பின்னும் பன்னிரண்டு சீஷர்களுக்குப் பரிசுத்த ஆவியானவரின் உதவி தேவைப்பட்டதென்றால், மனவுறுதியால் மட்டுமே விசுவாசத்தைப் 'புரிந்துகொள்ள' முயல்வதைப் பற்றி அது என்ன சொல்கிறது?

– பரிசுத்த ஆவியானவர் உங்களுக்கு அடிக்கடி நினைப்பூட்ட வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்பும் ஒரு காரியம் எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "சத்திய ஆவியாகிய அவர் வரும்போது, சகல சத்தியத்திற்குள்ளும் உங்களை நடத்துவார்; அவர் தம்முடைய சுயமாய்ப் பேசாமல், தாம் கேள்விப்பட்டவைகள் யாவையுஞ்சொல்லி, வரப்போகிற காரியங்களை உங்களுக்கு அறிவிப்பார்."
>
> **யோவான் 16:13**

தியானத்திலிருந்து: நமக்குத் தெரிய வேண்டியதெல்லாம் நாம் எழுதிவைக்கலாம், ஆனால் ஜீவனுள்ள போதகர் இருப்பது மிகச் சிறந்தது என்று இந்தத் தியானம் கவனிக்கிறது — ஏழு எளிய படிகள் வழியாக நம்மை உண்மையாக நடத்தக்கூடியவர் பரிசுத்த ஆவியானவர் மட்டுமே.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– ஆவியானவருக்குச் செவிகொடுப்பதற்குப் பதிலாக 'சரியான தகவல் வைத்திருப்பதில்' எங்கே திருப்தியடைகிறீர்கள்?

– பரிசுத்த ஆவியானவரை ஏற்கனவே திறந்துவிட்ட ஒருமுறை ஈவாக அல்ல, செயலுள்ள போதகராக நடத்தினால் இந்த வாரம் என்ன மாறும்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்."
>
> **ஏசாயா 6:8**

தியானத்திலிருந்து: தேவஜனத்தின் சோதனைகளில் பங்குகொள்ளும்படியான வாரம் 1-ன் அழைப்பை இந்தத் தியானம் இன்றைய கட்டளையுடன் இணைக்கிறது: அதே மக்களைச் சீஷராக்க இயேசு இப்போது நம்மை அனுப்புகிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– 'யாரை நான் அனுப்புவேன்?' என்று தேவன் கேட்பதை ஏசாயா கேட்டான். இப்போது யாரிடம் போகும்படி தேவன் உங்களிடம் கேட்கக்கூடும்?

– ஒருவரின் போராட்டங்களைப் பற்றி அக்கறைப்படுவதற்கும், அவரை உண்மையாகச் சீஷராக்குவதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "நீங்கள் என்னைத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை, நான் உங்களைத் தெரிந்துகொண்டேன்; நீங்கள் என் நாமத்தினாலே பிதாவைக் கேட்டுக்கொள்வது எதுவோ, அதை அவர் உங்களுக்குக் கொடுக்கத்தக்கதாக நீங்கள் போய்க் கனிகொடுக்கும்படிக்கும், உங்கள் கனி நிலைத்திருக்கும்படிக்கும், நான் உங்களை ஏற்படுத்தினேன்."
>
> **யோவான் 15:16**

தியானத்திலிருந்து: வாழ்ந்த எல்லாப் பாவிகளிலிருந்தும் தேவன் நம்மைத் தெரிந்துகொண்டு, தம்முடையவர்களாக மாற்றுவதாக இந்தத் தியானம் இதை விவரிக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– நீங்களே உள்ளே வரத் தெரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதல்ல, நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டீர்கள் என்று அறிவது உங்கள் அடையாள உணர்வை எப்படி மாற்றுகிறது?
– தேவன் இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்தக் 'கனியை' வளர்ப்பதாக உணர்கிறீர்கள் — அது 'நிலைத்திருக்கும்' வகையா, அல்லது தற்காலிகமாகத் தோன்றுகிறதா?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "என்னைச் சிநேகிக்கிறவர்களை நான் சிநேகிக்கிறேன்; அதிகாலையில் என்னைத் தேடுகிறவர்கள் என்னைக் கண்டடைவார்கள்."
>
> **நீதிமொழிகள் 8:17**

தியானத்திலிருந்து: "ஓர் எளிய பாதை"யின் ஒவ்வொரு படிக்கும் இந்த வசனமே அஸ்திபாரம் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது: நாம் தேவனை ஜாக்கிரதையாய்த் தேடும்போது, அவர் தம் அன்பாலும் வல்லமையாலும் நம்மை நிரப்புகிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– பரபரப்பான நாளில் தேவனை 'ஜாக்கிரதையாய்' தேடுவது எப்படி இருக்கும்?
– தேவனுடைய அன்பால் நிரப்பப்படுவது பிறருடைய தேவைகளை நீங்கள் கவனிக்கும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)
இந்த வாரம், எந்தத் தீர்மானம் எடுக்கும் முன்பும் — பெரியதோ சிறியதோ — உங்கள் முதல் உள்ளுணர்வைச் சார்ந்திருக்காமல், நின்று பரிசுத்த ஆவியானவரை வழிநடத்தும்படி கேளுங்கள். பதில் தெளிவாக இருந்ததா என்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டாலும், கேட்க நீங்கள் நின்ற தருணங்களின் சிறு பட்டியலை வைத்திருங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

பரிசுத்த ஆவியானவரின் வழிநடத்துதலுக்கு உணர்வுள்ளவர்களாயிருக்க ஜெபியுங்கள் — குறிப்பாகக் குழுவினர் யோசிக்காமலே எடுக்கும் சிறிய அன்றாடத் தீர்மானங்களில். தங்கள் விசுவாசம் ஆவியானவரின் உதவியால் அல்ல, மனவுறுதியால் நடப்பதாக உணர்வதாகச் சொன்னவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: பரிசுத்த ஆவியானவரின் வழிநடத்துதலைத் தங்கள் சொந்த எண்ணங்களிலிருந்து எப்படிப் பிரித்தறிவது என்று சில உறுப்பினர்களுக்குத் தெளிவில்லாமல் இருக்கலாம். இதை ஒரே கூடுகையில் முழுமையாகத் தீர்க்க முயல வேண்டாம் — அந்த நிச்சயமின்மை நேர்மையான கலந்துரையாடலின் பகுதியாக இருக்கட்டும்; யோவான் 16:13-ஐ மீண்டும் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

வாரம் 3: ஞானத்தில் நடத்தல்

தேவனுடைய சத்தியத்தில் வளருதல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: தேவனுடைய ஞானத்தை உலக ஞானத்திலிருந்து பிரித்தறியவும், பலம் அல்ல, பலவீனமே தேவனுடைய வல்லமை மிகத் தெளிவாகத் தெரியும் இடம் என்று காணவும் வாரம் 3 குழுவை அழைக்கிறது.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	சங்கீதம் 145:1-2
2	சீஷத்துவம்	கொலோசெயர் 2:3
3	தாழ்மை	சங்கீதம் 136:1
4	உணர்ந்தறிதல்	ஏசாயா 6:8
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	நீதிமொழிகள் 21:21
6	கீழ்ப்படிதல்	எரேமியா 33:3
7	ஒன்றித்தல்	2 கொரிந்தியர் 12:10

தொடக்கம் (5–10 நி.)

தேவனுடைய பார்வையில் ஞானம் பெரும்பாலும் உலக ஞானத்திற்கு எதிராகத் தோன்றும் என்று குழுவுக்கு நினைவூட்டுங்கள். வாரம் 3 அந்த இடைவெளியை வெளிப்படுத்துகிறது.

அறிமுகக் கேள்வி: உங்கள் சக்திக்கு மிஞ்சிய சூழ்நிலையில் இருந்தபோது — உங்களிடம் எல்லாம் சரியாக இருந்திருந்தால் நடந்திருக்காத விதத்தில் — தேவன் செயல்பட்ட நேரம் உண்டா?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “ராஜாவாகிய என் தேவனே, உம்மை உயர்த்தி, உம்முடைய நாமத்தை எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் ஸ்தோத்திரிப்பேன். நாடோறும் உம்மை ஸ்தோத்திரித்து, எப்பொழுதும் என்றென்றைக்கும் உம்முடைய நாமத்தைத் துதிப்பேன்.”
>
> **சங்கீதம் 145:1-2**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)
பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள்.
ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "அவருக்குள் ஞானம் அறிவு என்பவைகளாகிய பொக்கிஷங்களெல்லாம் அடங்கியிருக்கிறது."
>
> **கொலோசெயர் 2:3**

தியானத்திலிருந்து: உண்மையான ஞானமெல்லாம் கிறிஸ்துவுக்குள்ளேயே உள்ளது — மனித அமைப்புகளிலோ, அந்தஸ்திலோ, சுயசார்பிலோ அல்ல — என்று இந்தத் தியானம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– ஞானத்திற்காக நீங்கள் முதலில் எங்கே பார்க்கிறீர்கள் — நேரடியாகக் கிறிஸ்துவிடம் செல்வதுடன் ஒப்பிடும்போது அது எப்படி?
– ஆலோசனைகள், நிகழ்ச்சிகள், அல்லது உங்கள் சொந்தச் சிந்தனையிடம் திரும்பும் முன் கிறிஸ்துவை ஞானத்தின் ஊற்றாக நடத்துவது நடைமுறையில் எப்படி இருக்கும்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> "கர்த்தரைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர், அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது."
>
> **சங்கீதம் 136:1**

தியானத்திலிருந்து: தேவனுடைய உண்மையே நம் அன்றாடத் தாழ்மைக்கு நங்கூரம் என்பதை வலியுறுத்த இந்தத் தியானம் சங்கீதம் 136-ல் மீண்டும் மீண்டும் வரும் பல்லவியைப் பயன்படுத்துகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– 'அவர் கிருபை என்றுமுள்ளது' என்ற வார்த்தை இந்தச் சங்கீதத்தில் 26 முறை வருகிறது. அந்தப் பாடலில் தேவன் ஏன் இந்த மறுபடியும் வருதலை வைத்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
– இந்த வாரம் உங்கள் மிக எரிச்சலான தருணங்களுக்குள் தேவனுடைய நித்திய கிருபையின் உணர்வைக் கொண்டுசெல்வது என்றால் என்ன?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “பின்பு யாரை நான் அனுப்புவேன், யார் நமது காரியமாய்ப் போவான் என்று உரைக்கிற ஆண்டவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டேன். அதற்கு நான்: இதோ, அடியேன் இருக்கிறேன்; என்னை அனுப்பும் என்றேன்.”
>
> **ஏசாயா 6:8**

தியானத்திலிருந்து: மக்களைத் தம்முடனான ஐக்கியத்திற்குத் திரும்பக் கொண்டுவருவது எப்போதும் தேவனுடைய இருதயத்தில் இருக்கிறது — இயேசுவையே அனுப்பும் அளவுக்கு — என்று இந்தத் தியானம் நினைவூட்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களைப் பார்க்கும்போது, தம்முடனான ஐக்கியத்திற்கு யார் திரும்ப வேண்டுமென்று தேவன் மிகவும் விரும்புகிறார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
– இது ‘எப்போதும் தேவனுடைய இருதயத்தில்’ உள்ளது என்று அறிவது உங்கள் அன்றாட உரையாடல்களைப் பார்க்கும் விதத்தை எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “நீதியையும் தயையையும் பின்பற்றுகிறவன் ஜீவனையும் நீதியையும் மகிமையையும் கண்டடைவான்.”
>
> **நீதிமொழிகள் 21:21**

தியானத்திலிருந்து: வேதத்திலுள்ள மிக விடுதலை தரும் வசனங்களில் இதுவும் ஒன்று என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது — நாம் இறுதியாக நடிப்பதை நிறுத்தி, தேவன் கிரியை செய்ய இடமளிக்கும் இடம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– எந்தப் பலவீனத்தைக் குழுவிடமிருந்து — தேவனிடமிருந்தும் — மறைக்க நீங்கள் அதிகம் சோதிக்கப்படுகிறீர்கள்?
– தன் பலவீனங்களைக் குறித்து மேன்மைபாராட்டுவேன் என்று பவுல் சொல்கிறான். பிறருடைய வாழ்க்கையில் தேவன் பயன்படுத்திய உங்கள் பலவீனம் ஏதாவது உண்டா?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு, அப்பொழுது நான் உனக்கு உத்தரவு கொடுத்து, நீ அறியாததும் உனக்கு எட்டாததுமான பெரிய காரியங்களை உனக்கு அறிவிப்பேன்.”
>
> **எரேமியா 33:3**

தியானத்திலிருந்து: நாம் தேவனை நோக்கிக் கூப்பிடும்போது, அவர் தம் வார்த்தையில் வெளிப்படுத்தும் சத்தியங்களைப் புரிந்துகொள்ளப் பரிசுத்த ஆவியானவர் நமக்கு உதவுவார் என்று இந்தத் தியானம் வாக்களிக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– முன்பு நீங்கள் அறியாத எந்தப் 'பெரிய காரியங்களை' தேவன் வேதத்தின் மூலம் உங்களுக்குக் காட்டியிருக்கிறார்?
– அவருடைய வார்த்தையைத் திறக்கும் முன் தேவனை நோக்கிக் கூப்பிடாதபடி உங்களைத் தடுப்பது எது?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "அந்தப்படி நான் பலவீனனாயிருக்கும்போதே பலமுள்ளவனாயிருக்கிறேன்; ஆகையால் கிறிஸ்துவினிமித்தம் எனக்குவரும் பலவீனங்களிலும், நிந்தைகளிலும், நெருக்கங்களிலும், துன்பங்களிலும், இடுக்கண்களிலும் நான் பிரியப்படுகிறேன்."
>
> **2 கொரிந்தியர் 12:10**

தியானத்திலிருந்து: இந்த முரண்பாட்டைப் பிறருடனான நம் ஊழியத்திற்குப் பொருத்தி இந்தத் தியானம் நிறைவடைகிறது — நம் சொந்த வரம்புகளைப் பற்றிய நம் நேர்மையே, பிறர் தங்கள் வரம்புகளைப் பற்றி நேர்மையாயிருக்க அனுமதி தருகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– நீங்கள் முதலில் உங்கள் போராட்டத்தை ஒப்புக்கொண்டால், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களில் யார் மனம் திறக்க வாய்ப்புண்டு?
– அவ்வளவு நேர்மையாயிருப்பது உங்களுக்கு என்ன விலையாகும் — அது மற்றவருக்கு என்ன நன்மை தரக்கூடும்?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)

இந்த வாரம், தேவனிடம் ஞானம் கேட்காமல் சொந்த பலத்தில் செயல்பட்ட ஒரு பகுதியைக் கண்டறியுங்கள். யாக்கோபு 1:5-ஐப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு காலையும் அதற்காக ஜெபித்து, அவர் காட்டுவதை எழுதுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

பலத்தைக் காட்டுவதற்குப் பதிலாகப் பலவீனத்தை ஒப்புக்கொள்ளும் தைரியத்திற்காக ஜெபியுங்கள். கலந்துரையாடலில் மறைந்திருந்த போராட்டத்தைப் பகிர்ந்தவர்களுக்காகக் குறிப்பாக ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: வழக்கமாக வாரம் 3-ல்தான் குழு உறவு ஆழமாகிறது அல்லது தேங்கிவிடுகிறது. மக்கள் இன்னும் மேலோட்டமாகவே பேசினால், மறைந்த பலவீனம் பற்றிய நாள் 5 கேள்வி ஒரு கதவாக இருக்கலாம் — ஆனால் அதை நீங்களே முதலில் திறக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

வாரம் 4: தேவனுடைய முகத்தைத் தேடுதல்

எல்லாக் காலங்களிலும் தேவனைக் கண்டடைதல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: தேவன் இருக்கிறார் என்று அறிவதற்கும், அவருடைய முகத்தை ஊக்கமாகத் தேடுவதற்கும் இடையிலான இடைவெளியை வாரம் 4 எதிர்கொள்கிறது — குறிப்பாக அவர் தூரமாகவோ மௌனமாகவோ தோன்றும் காலங்களில்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	சங்கீதம் 100:1-3
2	சீஷத்துவம்	கலாத்தியர் 1:15-17
3	தாழ்மை	ஆதியாகமம் 11:4
4	உணர்ந்தறிதல்	லூக்கா 11:9
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	எபிரெயர் 11:6
6	கீழ்ப்படிதல்	எரேமியா 29:13
7	ஒன்றித்தல்	கொலோசெயர் 3:12-13

தொடக்கம் (5–10 நி.)

அறையிலுள்ள சிலர் இப்போது 'தூரமான' காலத்தில் இருக்கலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அது தோல்வி அல்ல; வாரம் 4 இருப்பதே அதற்காகத்தான்.

அறிமுகக் கேள்வி: தேவன் உங்களுக்கு மிக உண்மையாகவும் அருகிலும் எப்போது இருந்தார் — மிகத் தூரமாக எப்போது தோன்றினார்?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> "பூமியின் குடிகளே, எல்லாரும் கர்த்தரைக் கெம்பீரமாய்ப் பாடுங்கள். மகிழ்ச்சியோடே கர்த்தருக்கு ஆராதனைசெய்து, ஆனந்தசத்தத்தோடே அவர் சந்நிதிமுன் வாருங்கள். கர்த்தரே தேவனென்று அறியுங்கள்; நாம் அல்ல, அவரே நம்மை உண்டாக்கினார்; நாம் அவர் ஜனங்களும் அவர் மேய்ச்சலின் ஆடுகளுமாயிருக்கிறோம்."
>
> **சங்கீதம் 100:1-3**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “அப்படியிருந்தும், நான் என் தாயின் வயிற்றிலிருந்தது முதல், என்னைப் பிரித்தெடுத்து, தம்முடைய கிருபையினால் அழைத்த தேவன், தம்முடைய குமாரனை நான் புறஜாதிகளிடத்தில் சுவிசேஷமாய் அறிவிக்கும்பொருட்டாக, அவரை எனக்குள் வெளிப்படுத்தப் பிரியமாயிருந்தபோது, உடனே நான் மாம்சத்தோடும் இரத்தத்தோடும் யோசனைபண்ணாமலும்; எனக்கு முன்னே அப்போஸ்தலரானவர்களிடத்திலே எருசலேமுக்குப்போகாமலும்; அரபிதேசத்திற்குப் புறப்பட்டுப்போய், மறுபடியும் தமஸ்கு ஊருக்குத் திரும்பிவந்தேன்.”
>
> **கலாத்தியர் 1:15-17**

தியானத்திலிருந்து: இதை வழிநடத்துதலுக்கும் உறுதிக்கும் ஆன ஜெபமாக இந்தத் தியானம் விவரிக்கிறது — என்ன செய்வது என்று அறிவது மட்டுமல்ல, அழுத்தத்தின் கீழும் அதைச் செய்ய உறுதியாக நிற்பது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– ‘செம்மையான பாதையில்’ இருக்கும்போது அது எப்படி உணர்கிறது — ஆவிக்குரிய ரீதியில் நீங்கள் மிகவும் தடுமாறுவது எப்போது?

– இப்போது உங்களை உங்கள் பாதையிலிருந்து தள்ளக்கூடிய ‘சத்துருவாக’ யார் அல்லது எது செயல்படுகிறது?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “பின்னும் அவர்கள்: நாம் பூமியின்மீதெங்கும் சிதறிப்போகாதபடிக்கு, நமக்கு ஒரு நகரத்தையும், வானத்தை அளாவும் சிகரமுள்ள ஒரு கோபுரத்தையும் கட்டி, நமக்குப் பேர் உண்டாகப் பண்ணுவோம் வாருங்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டார்கள்.”
>
> **ஆதியாகமம் 11:4**

தியானத்திலிருந்து: தேவனுக்குக் காத்திருப்பது செயலற்றது அல்ல — ஒப்புக்கொடுத்தலின் மிகச் செயலுள்ள, கடினமான செயல்களில் ஒன்று — என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– தேவனுக்குக் காத்திருப்பதில் உங்களுக்கு மிகக் கடினமானது எது — மௌனமா, நிச்சயமின்மையா, அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழப்பதா?

– நீங்கள் இப்போது தேவனுக்காக எதற்காவது காத்திருக்கிறீர்களா?

அந்தக் காத்திருப்பில் தைரியம் எப்படி இருக்கும்?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “மேலும் நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறதாவது: கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்; தேடுங்கள், அப்பொழுது கண்டடைவீர்கள்; தட்டுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குத் திறக்கப்படும்.”
>
> **லூக்கா 11:9**

தியானத்திலிருந்து: இந்தத் தியானம் ஒரு முறையை விவரிக்கிறது: நாம் கேட்கிறோம், பின்பு தேவன் தம் பதிலுக்காக நம்மை ஆயத்தப்படுத்தும்போது காத்திருக்கிறோம்; அவரும் நாமும் ஆயத்தமாகும்போது, அவருடைய சித்தத்தின்படியும் ஏற்பாட்டின்படியும் செயல்படுகிறோம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– உங்களுக்கு எது மிகக் கடினம் — கேட்பதா, காத்திருப்பதா, அல்லது தேவன் பதிலளிக்கும்போது செயல்படுவதா?
– நீங்கள் கேட்டு, தேடி, தட்டிக்கொண்டிருக்கும் எந்த விண்ணப்பத்தைக் குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "விசுவாசமில்லாமல் தேவனுக்குப் பிரியமாயிருப்பது கூடாதகாரியம்; ஏனென்றால், தேவனிடத்தில் சேருகிறவன் அவர் உண்டென்றும், அவர் தம்மைத்தேடுகிறவர்களுக்குப் பலன் அளிக்கிறவரென்றும் விசுவாசிக்கவேண்டும்."
>
> **எபிரெயர் 11:6**

தியானத்திலிருந்து: இதை ஒவ்வொரு சந்திப்புத் தருணத்திலும் செய்யும் செயலுள்ள ஒப்புக்கொடுத்தல் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது — ஒருமுறை செய்யும் ஜெபம் அல்ல, அன்றாட மனநிலை.
கலந்துரையாடுங்கள்:
– 'உன் சுயபுத்தியின்மேல் சாயாமல்' இருப்பது உங்களுக்கு எங்கே மிகக் கடினம் — உறவுகளிலா, வேலையிலா, உடல்நலத்திலா, அல்லது வேறெதிலாவதா?

– உன் வழிகளிலெல்லாம் தேவனை நினைத்துக்கொள்வதற்கும், ஏற்கனவே தீர்மானித்த திட்டங்களை ஆசீர்வதிக்கும்படி மட்டும் அவரிடம் கேட்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "உங்கள் முழு இருதயத்தோடும் என்னைத் தேடினீர்களானால், என்னைத் தேடுகையில் கண்டுபிடிப்பீர்கள்."
>
> **எரேமியா 29:13**

தியானத்திலிருந்து: நம் முழு இருதயத்தோடும் தேவனைத் தேடுவதே, தேவன் நம்மிடம் அனுப்புவோருக்கு நாம் அறிவிக்கும் செய்தியும் என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது.
கலந்துரையாடுங்கள்:
– இருதயத்தின் ஒரு பகுதியோடு அல்ல, 'முழு இருதயத்தோடும்' தேவனைத் தேடுவது என்றால் என்ன?

– உங்கள் சொந்தத் தேடுதல் மற்றொருவர் அவரைத் தேட ஓர் அழைப்பாக எப்படி மாறலாம்?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “ஆகையால், நீங்கள் தேவனால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட பரிசுத்தரும் பிரியருமாய், உருக்கமான இரக்கத்தையும், தயவையும், மனத்தாழ்மையையும், சாந்தத்தையும், நீடிய பொறுமையையும் தரித்துக்கொண்டு; ஒருவரையொருவர் தாங்கி, ஒருவர்பேரில் ஒருவருக்குக் குறைபாடு உண்டானால், கிறிஸ்து உங்களுக்கு மன்னித்ததுபோல, ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:12-13**

தியானத்திலிருந்து: இந்தத் தியானம் இதைப் பணத்திற்கு அப்பால் விரிவாக்குகிறது — ‘முதற்பலன்’ என்பது நாள் உங்களை விழுங்கும் முன் உங்கள் நேரம், கவனம், சக்தியின் முதல் பங்கை தேவனுக்குக் கொடுப்பது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இப்போது உங்களுக்கு ‘முதற்பலன்’ நடைமுறையில் எப்படி இருக்கிறது — அதற்குப் பதிலாக தேவனுக்கு மீதமுள்ளவை எங்கே கிடைக்கின்றன?

– நேரம், பணம், அல்லது சக்தி — யாருடைய தாராள குணம் தேவனுடனான அவர்கள் உறவைத் தெளிவாக உருவாக்கியிருக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும்?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)

இந்த வாரம், தேவனுடைய முகத்தைத் தேட மட்டுமே ஒரு 30 நிமிட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் — எந்த நிகழ்ச்சிநிரலும் இல்லை, விண்ணப்பங்களும் இல்லை, சங்கீதம் 27:4 மட்டுமே உங்கள் மனநிலையாக. பின்பு நீங்கள் கவனித்ததைப் பற்றி ஒரு வாக்கியம் எழுதுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

தேவனுடன் ‘தூரமான’ காலத்தில் இருக்கும் குழு உறுப்பினர்களுக்காக ஜெபியுங்கள். அவர்கள் பெயரைச் சொல்லி சங்கீதம் 27:14-ஐ அவர்கள்மேல் ஜெபியுங்கள்: அவர்கள் திடமனதாயிருந்து, தைரியங்கொண்டு, காத்திருக்கும்படி.

தலைவருக்கான குறிப்பு: தேவன் தூரமாகத் தோன்றுகிறார் என்று யாராவது பகிர்ந்தால், விளக்கவோ சரிசெய்யவோ அவசரப்பட வேண்டாம் — தியானம் எச்சரிப்பது சரியாக அதைத்தான். முதலில் குழு அனைவரும் சங்கீதம் 27:14-ஐ ஒன்றாகச் சிந்திக்கட்டும்.

வாரம் 5: உற்சாகமான ஊழியம்

இருதயப்பூர்வமாகக் கொடுத்தல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 5 ஊழியத்தின் பின்னாலுள்ள நோக்கங்களைக் கையாளுகிறது — நாம் கடமைக்காகவா, வெளித்தோற்றத்திற்காகவா, அல்லது உண்மையான அன்பினாலா ஊழியம் செய்கிறோம். கடமையால் இயக்கப்படும் ஊழியத்திலிருந்து இருதயப்பூர்வமாகக் கொடுப்பதற்குக் குழு மாற உதவுவதே நோக்கம்.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	யோவான் 17:3-5
2	சீஷத்துவம்	2 கொரிந்தியர் 9:7-9
3	தாழ்மை	எபேசியர் 2:8-10
4	உணர்ந்தறிதல்	மத்தேயு 18:20
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	நீதிமொழிகள் 30:5
6	கீழ்ப்படிதல்	அப்போஸ்தலர் 26:19
7	ஒன்றித்தல்	1 பேதுரு 4:10

தொடக்கம் (5–10 நி.)

வாரம் 5 பெரும்பாலும் சுயபரிசோதனை வாரம். ஊழியம் அன்பிலிருந்து வந்தாலும் மனுஷரைப் பிரியப்படுத்தும் விருப்பத்திலிருந்து வந்தாலும் வெளியே ஒன்றுபோலத் தோன்றலாம். இந்த வாரம் அந்த வித்தியாசத்தை ஆராய்கிறது. அறிமுகக் கேள்வி: ஒருவர் உங்களுக்குச் செய்த மிக அர்த்தமுள்ள சேவை எது — அது சாதாரண உதவியிலிருந்து ஏன் வித்தியாசமாகத் தோன்றியது?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “ஒன்றான மெய்த்தேவனாகிய உம்மையும் நீர் அனுப்பினவராகிய இயேசுகிறிஸ்துவையும் அறிவதே நித்தியஜீவன். பூமியிலே நான் உம்மை மகிமைப்படுத்தினேன்; நான் செய்யும்படி நீர் எனக்கு நியமித்த கிரியையைச் செய்துமுடித்தேன். பிதாவே, உலகம் உண்டாகிறதற்கு முன்னே உம்மிடத்தில் எனக்கு உண்டாயிருந்த மகிமையினாலே இப்பொழுது நீர் என்னை உம்மிடத்திலே மகிமைப்படுத்தும்.”
>
> **யோவான் 17:3-5**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள்.
ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "அவனவன் விசனமாயுமல்ல, கட்டாயமாயுமல்ல, தன் மனதில் நியமித்தபடியே கொடுக்கக்கடவன்; உற்சாகமாய்க் கொடுக்கிறவனிடத்தில் தேவன் பிரியமாயிருக்கிறார். மேலும், நீங்கள் எல்லாவற்றிலும் எப்பொழுதும் சம்பூரணமுடையவர்களாயும், சகலவித நற்கிரியைகளிலும் பெருகுகிறவர்களாயுமிருக்கும்படியாக, தேவன் உங்களிடத்தில் சகலவித கிருபையையும் பெருகச்செய்ய வல்லவராயிருக்கிறார். வாரியிறைத்தான், ஏழைகளுக்குக் கொடுத்தான், அவனுடைய நீதி என்றென்றைக்கும் நிற்கும் என்று எழுதியிருக்கிறபடியாகும்."
>
> **2 கொரிந்தியர் 9:7-9**

தியானத்திலிருந்து: வெறும் சடங்காகச் செய்வதற்கு இதுவே மாற்று மருந்து என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது — ஊழியம் ஒரு நடிப்பாக மாறாதபடி உள்ளான அக்கினியை எரிந்துகொண்டிருக்கச் செய்தல்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– உங்கள் ஊழியத்தின் ஆர்வத்தை மிக விரைவாக வற்றச்செய்வது எது — பரபரப்பா, பிறரின் நன்றியின்மையா, அல்லது உள்ளான ஏதாவதா?
– பரிசுத்தமான விடாமுயற்சிக்கும், தேவன் உங்களை வெளியே அழைக்கக்கூடிய ஒன்றை வலுக்கட்டாயமாகத் தொடர்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை எப்படி அறிவீர்கள்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> "கிருபையினாலே விசுவாசத்தைக்கொண்டு இரட்சிக்கப்பட்டீர்கள்; இது உங்களால் உண்டானதல்ல, இது தேவனுடைய ஈவு; ஒருவரும் பெருமைபாராட்டாதபடிக்கு இது கிரியைகளினால் உண்டானதல்ல; ஏனெனில், நற்கிரியைகளைச் செய்கிறதற்கு நாம் கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, தேவனுடைய செய்கையாயிருக்கிறோம்; அவைகளில் நாம் நடக்கும்படி அவர் முன்னதாக அவைகளை ஆயத்தம்பண்ணியிருக்கிறார்."
>
> **எபேசியர் 2:8-10**

தியானத்திலிருந்து: விதைப்பதற்கும் அறுப்பதற்கும் இடையிலான காலமே பெரும்பாலோர் விட்டுவிடும் இடம் என்று இந்தத் தியானம் சுட்டிக்காட்டுகிறது — அந்த இடைவெளியில் உங்களை உண்மையுள்ளவர்களாக வைத்திருப்பது தாழ்மையே.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– இப்போது நீங்கள் எங்கே 'பலனைக் காணாமல் விதைக்கும்' காலத்தில் இருக்கிறீர்கள்? அங்கே உண்மைத்தன்மை எப்படி இருக்கும்?
– பலன் காணாத ஊழியக் காலத்தில் உங்களைத் தொடரச் செய்தது எது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> "ஏனெனில், இரண்டு பேராவது மூன்று பேராவது என் நாமத்தினாலே எங்கே கூடியிருக்கிறார்களோ, அங்கே அவர்கள் நடுவிலே இருக்கிறேன் என்றார்."
>
> **மத்தேயு 18:20**

தியானத்திலிருந்து: சபைக்குச் செல்லும் வழியில் நாளைத் தொடங்க இது உற்சாகமூட்டும் வசனம் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது: விசுவாசிகள் தம் நாமத்தினாலே எங்கே கூடினாலும் அங்கே இருப்பேன் என்று இயேசு வாக்களிக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இயேசு அங்கே இருப்பார் என்று நீங்கள் உண்மையாக எதிர்பார்த்தால், சபையிலோ இந்தக் குழுவிலோ உங்கள் நேரம் எப்படி மாறும்?

– இந்த வாரம் அவருடைய நாமத்தினாலே உங்களுடன் கூட யாரை அழைக்கலாம்?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> "தேவனுடைய வசனமெல்லாம் புடமிடப்பட்டவைகள்; தம்மை அண்டிக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு அவர் கேடகமானவர்."
>
> **நீதிமொழிகள் 30:5**

தியானத்திலிருந்து: ஒவ்வொரு சேவைச் செயலையும் புதிய கண்ணோட்டத்தில் காண இந்தத் தியானம் இந்த வசனத்தைப் பயன்படுத்துகிறது — உங்கள் முன்னுள்ள நபர் ஒருபோதும் வெறும் 'திட்டம்' அல்ல.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இந்த வாரம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களில் கிறிஸ்துவுக்கே ஊழியம் செய்கிறீர்கள் என்று உண்மையாக நம்பினால், நீங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில் என்ன மாறும்?

– உங்கள் தற்போதைய சூழலில் 'சிறியவர்களாகிய இவர்கள்' யார் — அவர்களில் கிறிஸ்துவைக் காண்பது எவ்வளவு எளிது அல்லது கடினம்?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> "ஆகையால், அகிரிப்பா ராஜாவே நான் அந்தப் பரமதரிசனத்துக்குக் கீழ்ப்படியாதவனாயிருக்கவில்லை."
>
> **அப்போஸ்தலர் 26:19**

தியானத்திலிருந்து: அகிரிப்பா ராஜாவுக்கு முன் பவுல் கொடுத்த சாட்சியை இந்தத் தியானம் சுட்டிக்காட்டுகிறது — அவன் இயேசு கிறிஸ்துவின் கட்டளைகளை எப்படிப் பின்பற்றினான், பரம தரிசனத்துக்குக் கீழ்ப்படியாதவனாயிருக்கவில்லை என்று விளக்குகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– தேவன் உங்களுக்குத் தெளிவாகக் காட்டியும், நீங்கள் இன்னும் கீழ்ப்படியத் தாமதிப்பது எது?
– அகிரிப்பாவுக்கு முன் பவுல் செய்ததுபோல, உங்கள் கீழ்ப்படிதலின் கதையை எப்படிப் பகிரலாம்?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> "அவனவன் பெற்ற வரத்தின்படியே நீங்கள் தேவனுடைய பற்பல கிருபையுள்ள ஈவுகளைப் பகிர்ந்துகொடுக்கும் நல்ல உக்கிராணக்காரர்போல, ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்யுங்கள்."
>
> **1 பேதுரு 4:10**

தியானத்திலிருந்து: உபசரிப்பு என்பது நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவது அல்ல, மக்கள் உண்மையாக அறியப்பட இடம் உண்டாக்குவது என்று இந்தத் தியானம் விவரிக்கிறது — அதுவே ஒன்றித்தலின் மிக ஆழமான வடிவம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– மக்களுக்கு வெறுமனே உதவுவதல்ல, அவர்கள் உண்மையாக அறியப்பட நீங்கள் இப்போது எங்கே இடம் உண்டாக்குகிறீர்கள்?
– சேவையைவிட 'கவனிக்கப்படுவது' அதிகம் தேவைப்படும் ஒருவர் இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் இருக்கிறாரா?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)
இந்த வாரம், யாருக்கும் — நெருங்கிய நண்பருக்குக்கூடத் — தெரியாத ஒரு சேவைச் செயலைச் செய்யுங்கள். பார்ப்பவர் யாரும் இல்லாதபோது உங்களுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)
ஊழியத்தில் குழுவின் நோக்கங்கள் சுத்திகரிக்கப்படும்படி ஜெபியுங்கள் — இந்த வாரம் அவர்கள் செய்வது கடமையிலிருந்தோ வெளித்தோற்றத்திலிருந்தோ அல்ல, உண்மையான அன்பிலிருந்து வரும்படி.

தலைவருக்கான குறிப்பு: வாரம் 5 களைப்பை வெளிப்படுத்தலாம். ஊழியத்தால் சோர்ந்துபோனதாக யாராவது பகிர்ந்தால், அவர்களை மேலும் ஊழியத்திற்குத் தள்ள வேண்டாம் — சோர்ந்துபோகாதிருப்பதில் இளைப்பாறுதலும் அடங்கும் என்று கலாத்தியர் 6:9 கருதுவதைக் குழு காண உதவுங்கள்.

வாரம் 6: புதுப்பிக்கப்பட்ட பெலன்

கிறிஸ்துவில் புதுப்பிப்பைக் கண்டடைதல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 6 சோர்வு, ஆவிக்குரிய தேக்கம், அசட்டையாகச் செல்லும் சோதனை ஆகியவற்றைக் கையாளுகிறது — உண்மையான புதுப்பித்தலின் ஒரே ஊற்றாகிய தேவனுக்குக் காத்திருத்தலுக்குக் குழுவைத் திரும்பச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	ஏசாயா 40:31
2	சீஷத்துவம்	சங்கீதம் 89:1
3	தாழ்மை	1 தெசலோனிக்கேயர் 5:18
4	உணர்ந்தறிதல்	எபேசியர் 3:20-21
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	ஏசாயா 1:18
6	கீழ்ப்படிதல்	மீகா 6:8
7	ஒன்றித்தல்	1 சாமுவேல் 12:23

தொடக்கம் (5–10 நி.)

பல குழுக்கள் வாரம் 6-ல் தேக்க நிலையை அடைகின்றன. அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள் — தெரிந்தால் அதைப் பெயரிட்டுச் சொல்லுங்கள். இந்த வாரப் பொருள் சரியாக இந்தத் தருணத்திற்காகவே அமைக்கப்பட்டது.

அறிமுகக் கேள்வி: நீங்கள் ஆவிக்குரிய ரீதியில், உணர்ச்சிரீதியில், அல்லது உடல்ரீதியில் உண்மையாகச் சோர்ந்துபோகும்போது, மீள்வதற்கு நீங்கள் வழக்கமாக என்ன செய்கிறீர்கள்? அது பலிக்கிறதா?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலனடைத்து, கழுகுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள்; அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோகார்கள்.”
>
> **ஏசாயா 40:31**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "கர்த்தரின் கிருபைகளை என்றென்றைக்கும் பாடுவேன்; உமது உண்மையைத் தலைமுறை தலைமுறையாக என் வாயினால் அறிவிப்பேன்."
>
> **சங்கீதம் 89:1**

தியானத்திலிருந்து: ஆத்துமா தேற்றப்படுவது தானாக நடப்பதில்லை என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது — பாதை இளைப்பாறுதல் தருவதாகத் தோன்றாவிட்டாலும், மேய்ப்பர் நடத்தும் இடத்திற்கு நாம் பின்செல்லும்போதே அது நடக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– 'ஆத்துமா தேற்றப்படுதல்' உங்களுக்கு எப்படி உணர்கிறது — அது உண்மையாக நடந்ததா, அல்லது வெறுமனே ஓய்வெடுத்தீர்களா என்று எப்படி அறிவீர்கள்?

– தேவனுடைய பாதையைப் பின்பற்றியது உங்களைக் கடினமான ஒன்றின் வழியாக நடத்தி, மறுபக்கத்தில் நீங்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு வெளிவந்த நேரம் உண்டா?

நாள் 3 — தாழ்மை

> "எல்லாவற்றிலேயும் ஸ்தோத்திரஞ்செய்யுங்கள்; அப்படிச் செய்வதே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் உங்களைக்குறித்துத் தேவனுடைய சித்தமாயிருக்கிறது."
>
> **1 தெசலோனிக்கேயர் 5:18**

தியானத்திலிருந்து: அழைப்பு 'வாருங்கள்' என்பதே — இன்னும் கடினமாக முயலவோ வலுக்கட்டாயமாகத் தொடரவோ அல்ல — இயேசு தரும் நுகம் மேலும் போராட்டத்திற்காக அல்ல, இளைப்பாறுதலுக்காகவே அமைந்தது என்று இந்தத் தியானம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இயேசுவிடம் ஒப்படைக்காமல் நீங்கள் இப்போது சுமந்துகொண்டிருக்கும் மிகப் பாரமான காரியம் எது?

– கிறிஸ்துவின் நுகத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், மேலும் மதக் கடமைகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “நாம் வேண்டிக்கொள்ளுகிறதற்கும்
> நினைக்கிறதற்கும் மிகவும் அதிகமாய் நமக்குள்ளே
> கிரியைசெய்கிற வல்லமையின்படியே, நமக்குச்
> செய்ய வல்லவராகிய அவருக்கு, சபையிலே கிறிஸ்து
> இயேசுவின் மூலமாய்த் தலைமுறை தலைமுறைக்கும்
> சதாகாலங்களிலும் மகிமை உண்டாவதாக. ஆமென்.”
>
> **எபேசியர் 3:20-21**

தியானத்திலிருந்து: இந்த வசனம் வாக்களிப்பதுபோலவே, மனிதரால் நியாயமாக எதிர்பார்க்கக்கூடியதைவிட மிகவும் அதிகமாக தேவன் அருளினார் என்று இந்தத் தியானம் நன்றி செலுத்துகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– நீங்கள் கேட்டதற்கும் நினைத்ததற்கும் ‘மிகவும் அதிகமாய்’ தேவன் எங்கே செய்திருக்கிறார்?
– அவர் கடந்த காலத்தில் அருளியவற்றை நினைவுகூர்வது இன்று உங்கள் முன்னுள்ளதில் அவரை நம்ப எப்படி உதவுகிறது?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “வழக்காடுவோம் வாருங்கள் என்று கர்த்தர்
> சொல்லுகிறார்; உங்கள் பாவங்கள்
> சிவேரென்றிருந்தாலும் உறைந்த மழையைப் போல்
> வெண்மையாகும்; அவைகள் இரத்தாம்பரச்
> சிவப்பாயிருந்தாலும் பஞ்சைப்போலாகும்.”
>
> **ஏசாயா 1:18**

தியானத்திலிருந்து: இந்தத் தியானம் துன்பத்தைத் தண்டனையாக அல்ல, நம்மை உருவாக்குவதாகக் காட்டுகிறது — கடினமான காலங்கள் வீணாகாத ஒன்றை உண்டாக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– அப்படித் தோன்றாதபோது, உங்கள் தற்போதைய கஷ்டம் ‘அற்பமானது, க்ஷணப்பொழுது இருப்பது’ என்று நம்புவதில் மிகக் கடினமானது எது?
– உங்களில் நன்மையை உண்டாக்கியது என்று இப்போது நீங்கள் காணக்கூடிய கடந்தகால உபத்திரவக் காலத்தைக் குறிப்பிட முடியுமா?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “மனுஷனே, நன்மை இன்னதென்று அவர் உனக்கு அறிவித்திருக்கிறார்; நியாயஞ்செய்து, இரக்கத்தைச் சிநேகித்து, உன் தேவனுக்கு முன்பாக மனத்தாழ்மையாய் நடப்பதை அல்லாமல் வேறே என்னத்தைக் கர்த்தர் உன்னிடத்தில் கேட்கிறார்.”
>
> **மீகா 6:8**

தியானத்திலிருந்து: மீகா 6:8 ஓர் எளிய வேண்டுகோள் போலத் தோன்றினாலும், பிறருடனும் நம்முடனும் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் அதை வாழ்வது கடினம் என்று இந்தத் தியானம் கவனிக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– இந்த வாரம் மீகா 6:8-ன் எந்தப் பகுதி — நியாயம், இரக்கம், அல்லது தாழ்மை — உங்களுக்கு மிகக் கடினம்?
– நாளை தேவனுடன் தாழ்மையாய் நடப்பதைப் பழகக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலை எது?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “நானும் உங்களுக்காக விண்ணப்பம் செய்யாதிருப்பேனாகில் கர்த்தருக்கு விரோதமாகப் பாவஞ்செய்கிறவனாயிருப்பேன்; அது எனக்குத் தூரமாயிருப்பதாக; நன்மையும் செவ்வையுமான வழியை நான் உங்களுக்குப் போதிப்பேன்.”
>
> **1 சாமுவேல் 12:23**

தியானத்திலிருந்து: இதை நீண்டதூர ஓட்டக்காரனின் நிலை என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது — வேகமாகப் பாய்வது அல்ல, தடைகளை அல்ல, முடிவுக்கோட்டை நோக்கிக் கண்களை வைத்துப் பொறுமையோடு ஓடுவது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய ‘பாரம்’ எது — பாவமாக இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் ஓட்டத்தை மெதுவாக்குவது?
– உங்கள் கண்கள் இயேசுவைவிட்டு விலகும்போது, அதற்குப் பதிலாக எதன்மேல் நிலைக்கின்றன — அது உங்கள் வேகத்தை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)
இந்த வாரம், உங்கள் ஆவிக்குரிய சக்தியை வற்றச்செய்யும் முக்கியக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து, ஒவ்வொரு நாளும் ஜெபத்தில் நேர்மையாக தேவனிடம் கொண்டுவாருங்கள். அதை நீங்களே சரிசெய்ய முயலாதீர்கள் — ஏசாயா 40:31-ஐ நங்கூரமாகக் கொண்டு அவருக்குக் காத்திருங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

குழுவினரின் பெயர்களைச் சொல்லி ஏசாயா 40:31-ஐ அவர்கள்மேல் ஜெபியுங்கள். சோர்ந்துபோனவர்கள் சொந்த பலத்தில் வலுக்கட்டாயமாகத் தொடராமல், இந்த வாரம் தேவனுக்குக் 'காத்திருக்கும்படி' ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: இந்த வாரம் தியான நேரம் ஒரு சுமையாகிவிட்டது என்று குழு பகிர்ந்தால், அழுத்தத்தைக் கூட்டாதீர்கள் — மத்தேயு 11:28 பேசுவது சரியாக அதைப் பற்றியே. முடிக்க வேண்டிய தியானத்துடன் அல்ல, தங்கள் சோர்வுடனேயே இயேசுவிடம் வர முயலும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

வாரம் 7: மேலானவைகள்

முக்கியமானவற்றின்மேல் நம் மனதை வைத்தல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 7 ஆவிக்குரிய வழிவிலகலை — கிறிஸ்துவின்மேலுள்ள பக்தியிலிருந்து நுட்பமாக இழுக்கும் சக்தியை — எதிர்கொள்கிறது; உலகின் இரைச்சலின்மேல் அல்ல, மேலானவைகளின்மேல் வேண்டுமென்றே மனதை வைக்கக் குழுவை அழைக்கிறது.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	கொலோசெயர் 3:2-4
2	சீஷத்துவம்	2 கொரிந்தியர் 11:3
3	தாழ்மை	சங்கீதம் 25:10
4	உணர்ந்தறிதல்	கொலோசெயர் 3:17
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	1 பேதுரு 2:2-3
6	கீழ்ப்படிதல்	1 பேதுரு 2:4-6
7	ஒன்றித்தல்	1 பேதுரு 2:9-10

தொடக்கம் (5–10 நி.)

இதற்குப் பின் ஒரே வாரம் மீதமிருப்பதால், இந்த ஆய்வில் தொடர்வதற்கு மிகக் கடினமாக இருந்தது எது என்று சிந்திக்கக் குழுவைக் கேளுங்கள். இந்த வாரத்தின் கவனத்தை அறிமுகப்படுத்துங்கள்: வழிவிலகலுக்கு எதிராக மனதைக் காத்து, மீண்டும் கிறிஸ்துவை மையமாக்குதல்.

அறிமுகக் கேள்வி: சாதாரண நாளில் உங்கள் கவனத்தைத் தொடர்ந்து தேவனைவிட்டு இழுப்பது எது — அது எப்போது நடக்கிறது என்பதில் ஏதாவது ஒழுங்கைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “பூமியிலுள்ளவைகளையல்ல, மேலானவைகளையே நாடுங்கள். ஏனென்றால், நீங்கள் மரித்தீர்கள், உங்கள் ஜீவன் கிறிஸ்துவுடனே தேவனுக்குள் மறைந்திருக்கிறது. நம்முடைய ஜீவனாகிய கிறிஸ்து வெளிப்படும்போது, நீங்களும் அவரோடேகூட மகிமையிலே வெளிப்படுவீர்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:2-4**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> “ஆகிலும், சர்ப்பமானது தன்னுடைய தந்திரத்தினாலே ஏவாளை வஞ்சித்ததுபோல, உங்கள் மனதும் கிறிஸ்துவைப்பற்றிய உண்மையினின்று விலகும்படி கெடுக்கப்படுமோவென்று பயந்திருக்கிறேன்.”
>
> **2 கொரிந்தியர் 11:3**

தியானத்திலிருந்து: உலகம் நம்மைச் சோதிக்கும்போது கர்த்தரைவிட்டு விலகுவது எவ்வளவு எளிது என்பதைப் பற்றி இந்தத் தியானம் வெளிப்படையாகப் பேசி, அவருடைய பாதுகாப்பை மட்டும் வேண்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– ஏவாள் வெளிப்படையாகத் தீயதான ஒன்றால் அல்ல, நியாயமாகத் தோன்றிய ஒன்றால் வஞ்சிக்கப்பட்டாள். சமீபத்தில் கிறிஸ்துவின்மேலுள்ள பக்தியிலிருந்து உங்களை அமைதியாக இழுத்த ‘நியாயமாகத் தோன்றும்’ கவனச்சிதறல் எது?

– இரைச்சலான, சிக்கலான உலகில் ‘கிறிஸ்துவைப் பற்றிய உண்மையும் கபடற்ற தன்மையும்’ காத்துக்கொள்ள எந்தப் பழக்கங்கள் உதவுகின்றன?

நாள் 3 — தாழ்மை

> “கர்த்தருடைய உடன்படிக்கையையும் அவருடைய சாட்சிகளையும் கைக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு, அவருடைய பாதைகளெல்லாம் கிருபையும் சத்தியமுமானவைகள்.”
>
> **சங்கீதம் 25:10**

தியானத்திலிருந்து: நாம் கர்த்தருடைய பாதையில் நிலைத்திருக்கும்போது, அவருடைய கிருபையும் சத்தியமும் நம் வழித்துணையாகின்றன என்று இந்தத் தியானம் குறிப்பிடுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– தேவனுடைய கிருபை உங்களுடன் வருவதாக உணரும்போதும், தனியாக நடப்பதாக உணரும்போதும் — நடைமுறையில் வித்தியாசம் எப்படி இருக்கிறது?

– நீங்கள் தளரவிட்ட, மீண்டும் எடுத்துக்கொண்டால் நன்மை தரும் தேவனுடனான ஓர் ‘உடன்படிக்கை’ அல்லது அர்ப்பணிப்பு உண்டா?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “வார்த்தையினாலாவது கிரியையினாலாவது, நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதையெல்லாம் கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே செய்து, அவர் முன்னிலையாகப் பிதாவாகிய தேவனை ஸ்தோத்திரியுங்கள்.”
>
> **கொலோசெயர் 3:17**

தியானத்திலிருந்து: இயேசு தம் பிதாவுக்குக் கீழ்ப்படிய வந்தார், நாமும் அப்படியே — எல்லாவற்றையும் நன்றியுடன் அவருடைய நாமத்தினாலே செய்கிறோம் — என்று இந்தத் தியானம் நினைவூட்டுகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– இந்த வாரம் ‘கர்த்தராகிய இயேசுவின் நாமத்தினாலே’ நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு சாதாரண வேலையைச் சொல்லுங்கள்.

– தவிர்க்க விரும்பும் வேலையை நீங்கள் அணுகும் விதத்தை ஸ்தோத்திரம் செய்வது எப்படி மாற்றுகிறது?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “நீங்கள் வளரும்படி, புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளைப்போல, திருவசனமாகிய களங்கமில்லாத ஞானப்பாலின்மேல் வாஞ்சையாயிருங்கள். கர்த்தர் தயையுள்ளவரென்பதை நீங்கள் ருசிபார்த்திருக்கிறீர்களே.”
>
> **1 பேதுரு 2:2-3**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவிடமிருந்து ஆவிக்குரிய ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக்கொண்டே இருக்கும்போது, கிருபையில் தொடர்ந்து வளரும்படி இயேசு ஊக்குவிப்பதாக இந்தத் தியானம் இதை விவரிக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் பாலுக்கான பசி அவசரமானது, இயல்பானது, அட்டவணைப்படி அல்ல. வேதத்திற்கான உங்கள் பசி அப்படி இருக்கிறதா, அல்லது ஒரு கடமையாக இருக்கிறதா?

– அவரை இன்னும் அதிகமாக விரும்பும்படி சமீபத்தில் ‘கர்த்தர் தயையுள்ளவரென்பதை’ நீங்கள் ருசிபார்க்கச் செய்தது எது?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “மனுஷரால் தள்ளப்பட்டதாயினும், தேவனால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்டதும் விலையேறப்பெற்றதுமாயிருக்கிற ஜீவனுள்ள கல்லாகிய அவரிடத்தில் சேர்ந்தவர்களாகிய நீங்களும், ஜீவனுள்ள கற்களைப்போல ஆவிக்கேற்ற மாளிகையாகவும், இயேசுகிறிஸ்து மூலமாய் தேவனுக்குப் பிரியமான ஆவிக்கேற்ற பலிகளைச் செலுத்தும்படிக்குப் பரிசுத்த ஆசாரியக்கூட்டமாகவும் கட்டப்பட்டுவருகிறீர்கள். அந்தப்படியே: இதோ, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டதும் விலையேறப்பெற்றதுமாயிருக்கிற மூலைக்கல்லைச் சீயோனில் வைக்கிறேன்; அதின்மேல் விசுவாசமாயிருக்கிறவன் வெட்கப்படுவதில்லை என்று வேதத்திலே சொல்லியிருக்கிறது.”
>
> **1 பேதுரு 2:4-6**

தியானத்திலிருந்து: விசுவாசிகளை ஆவிக்குரிய மாளிகையாக ஒன்றாகக் கட்டப்படும் ஜீவனுள்ள கற்களாக இந்தத் தியானம் சித்தரிக்கிறது — கிறிஸ்துவுக்காகப் பிறரைச் சென்றடையும் பணியில் நாம் பிற கிறிஸ்தவர்களுடன் இணைவது இங்கேதான்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– தேவன் தம் மாளிகையை ஒரே கல்லால் அல்ல, பல கற்களால் கட்ட ஏன் தெரிந்துகொண்டார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

– கிறிஸ்துவுக்காக ஒருவரைச் சென்றடைய இந்தக் குழு ‘ஜீவனுள்ள கற்களாக’ எப்படி இணைந்து செயல்படலாம்?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள். முன்னே நீங்கள் தேவனுடைய ஜனங்களாயிருக்கவில்லை, இப்பொழுதோ அவருடைய ஜனங்களாயிருக்கிறீர்கள்; முன்னே நீங்கள் இரக்கம் பெறாதவர்களாயிருந்தீர்கள். இப்பொழுதோ இரக்கம் பெற்றவர்களாயிருக்கிறீர்கள்.”
>
> **1 பேதுரு 2:9-10**

தியானத்திலிருந்து: நாம் எத்தகைய மக்களாக மாற வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டு, இதுவே நமக்கான தேவனுடைய நோக்கமும் கட்டளையும் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– ‘தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததி’, ‘ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டம்’ என்பவை அன்றாடம் நீங்கள் உங்களைப் பார்க்கும் விதத்திற்கு உண்மையாகத் தோன்றுகின்றனவா? ஏன், ஏன் இல்லை?
– வலுக்கட்டாயமாகவோ நடிப்பாகவோ தோன்றாமல், இந்த வாரம் கிறிஸ்துவின் ‘புண்ணியங்களை அறிவிக்க’ ஒரு நடைமுறை வழி எது?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)

இந்த வாரம் உங்கள் மனதை ‘மேலானவைகளிலிருந்து’ இழுக்கும் மிகப் பெரிய கவனச்சிதறலைக் கண்டறிந்து, ஏழு நாட்களுக்கு வேண்டுமென்றே அதை நீக்குங்கள் அல்லது குறையுங்கள். அந்த நேரத்தை ஐந்து நிமிடமானாலும் வார்த்தையில் செலவிடுவதால் நிரப்புங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

கலந்துரையாடலில் குறிப்பிட்ட கவனச்சிதறல்களுக்கு எதிராகக் குறிப்பாக ஜெபியுங்கள். 1 பேதுரு 2:9 விவரிப்பதுபோல — வெறுமனே பொறுத்துக்கொள்ளப்பட்டவர்களாக அல்ல, தெரிந்துகொள்ளப்பட்டவர்களாக — குழு தங்களைக் காணும்படி ஜெபியுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: மக்கள் வெட்கப்படும் பழக்கங்கள் அல்லது கவனச்சிதறல்கள் பற்றிய உண்மையான பலவீனங்கள் இந்த வாரம் பெரும்பாலும் வெளிப்படும். இரகசியத்தைக் காப்பதைத் தெளிவாக்குங்கள்; விவரங்களைப் பகிரங்கமாகச் சொல்லும்படி யாரையும் வற்புறுத்தாதீர்கள் — குழு அர்த்தமுள்ளவிதமாக ஜெபிக்கப் பொதுவான நேர்மையே போதும்.

வாரம் 8: முழு வட்டம்

கிருபையின் சுவிசேஷத்தை அறிவித்தல்

குழுவுக்கான கருப்பொருள் & நோக்கம்: வாரம் 8 சுவிசேஷத்திற்கே — இரட்சிப்பு, மறுபிறப்பு, அறிக்கை — திரும்புகிறது; எல்லாம் எங்கே தொடங்கியது, அது ஏன் இன்னும் முக்கியம் என்று குழுவுக்கு நினைவூட்டி, எட்டு வாரச் சீஷத்துவ வட்டத்தை நிறைவு செய்கிறது.

வாரச் சுருக்கம்

நாள்	அம்சம்	வேதவசனம்
1	துதி & ஆராதனை	எபிரெயர் 13:15
2	சீஷத்துவம்	எபிரெயர் 13:5-6
3	தாழ்மை	யோவான் 3:16
4	உணர்ந்தறிதல்	ஏசாயா 1:18
5	ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	யோவான் 3:7
6	கீழ்ப்படிதல்	ரோமர் 10:9-10
7	ஒன்றித்தல்	1 பேதுரு 2:9-10

தொடக்கம் (5–10 நி.)

இது பாகம் 1-ன் கடைசி வாரம். இந்த மைல்கல்லை அங்கீகரியுங்கள். இந்த வாரம் சுவிசேஷத்தையே மீண்டும் பார்க்கிறது — தொடக்கநிலையாளருக்கான மறுபார்வையாக அல்ல, மற்ற ஒவ்வொரு வாரமும் கட்டப்பட்ட அஸ்திபாரமாக.

அறிமுகக் கேள்வி: ஒருபோதும் கேட்டிராத ஒருவருக்கு உங்கள் சொந்த இரட்சிப்பின் கதையை ஒன்றிரண்டு வாக்கியங்களில் எப்படி விளக்குவீர்கள்?

ஆராதனை & கவனம் குவித்தல் (5 நி.)

இந்த வாரத்தின் தொடக்க வசனத்தை ஒன்றாக, மெதுவாக, சத்தமாக வாசியுங்கள்; கலந்துரையாடல் தொடங்கும் முன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

> “ஆகையால், அவருடைய நாமத்தைத் துதிக்கும் உதடுகளின் கனியாகிய ஸ்தோத்திரபலியை அவர்மூலமாய் எப்போதும் தேவனுக்குச் செலுத்தக்கடவோம்.”
>
> **எபிரெயர் 13:15**

ஆழமாக ஆராய்தல் (20–25 நி.)

பின்வரும் நாட்களை ஒன்றாகப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும், வசனத்தைச் சத்தமாக வாசித்து, குழு பேசும்படி கலந்துரையாடல் கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நாள் 2 — சீஷத்துவம்

> "நீங்கள் பண ஆசையில்லாதவர்களாய் நடந்து, உங்களுக்கு இருக்கிறவைகள் போதுமென்று எண்ணுங்கள்; நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை, உன்னைக் கைவிடுவதுமில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறாரே. அதினாலே நாம் தைரியங்கொண்டு: கர்த்தர் எனக்குச் சகாயர், நான் பயப்படேன், மனுஷன் எனக்கு என்னசெய்வான் என்று சொல்லலாமே."
>
> **எபிரெயர் 13:5-6**

தியானத்திலிருந்து: நம்மைச் சோர்வடையச் செய்யப் பல காரியங்கள் நடக்கின்றன என்று இந்தத் தியானம் ஒப்புக்கொள்கிறது, ஆனால் நாம் கீழ்ப்படிவதை நிறுத்தும் அளவுக்கு அல்ல — ஏனெனில் நம்மை ஒருபோதும் விட்டுவிடேன் என்று கர்த்தர் வாக்களிக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– சமீபத்தில் உங்களைச் சோர்வடையச் செய்ய முயல்வது எது, 'நான் உன்னைவிட்டு விலகுவதுமில்லை' என்ற தேவனுடைய வாக்குத்தத்தம் அதற்கு என்ன சொல்கிறது?
– இன்னும் அதிகம் வேண்டுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் எங்கே மனநிறைவைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

நாள் 3 — தாழ்மை

> "தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்."
>
> **யோவான் 3:16**

தியானத்திலிருந்து: இந்தத் தியானம் ஓர் எளிய இடைநிறுத்தத்திற்கு அழைக்கிறது: இயேசுவுடன் அமர்ந்து, உங்கள் சொந்த இரட்சிப்பின் பயணத்தை அவர் நினைவூட்டட்டும்.

கலந்துரையாடுங்கள்:

– பழக்கமானது என்று கடந்துபோகாமல் இந்த வசனத்தில் நின்று சிந்திக்கும்போது, இப்போது எந்தப் பகுதி உங்களுக்குப் புதிதாகத் தோன்றுகிறது?
– இந்த எட்டு வாரங்களில் 'தேவனால் நேசிக்கப்படுவது' பற்றிய உங்கள் புரிதல் எப்படி மாறியிருக்கிறது?

நாள் 4 — உணர்ந்தறிதல்

> “வழக்காடுவோம் வாருங்கள் என்று கர்த்தர்
> சொல்லுகிறார்; உங்கள் பாவங்கள்
> சிவேரென்றிருந்தாலும் உறைந்த மழையைப் போல்
> வெண்மையாகும்; அவைகள் இரத்தாம்பரச்
> சிவப்பாயிருந்தாலும் பஞ்சைப்போலாகும்.”
>
> **ஏசாயா 1:18**

தியானத்திலிருந்து: நம் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டன என்றும், அவை இனி நம் கீழ்ப்படிதலுக்குத் தடையாக இராதபடி தேவன் நம்மைச் சுத்திகரிக்கிறார் என்றும் இந்தத் தியானம் களிகூருகிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– நம் பாவத்தைக் குறித்துத் தம்மோடு ‘வழக்காடுவோம் வாருங்கள்’ என்று தேவன் அழைப்பது உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம்?
– உங்கள் கீழ்ப்படிதலுக்கு இன்னும் தடையாக இருந்து, நீங்கள் அவரிடம் கொண்டுவர வேண்டியது ஏதாவது உண்டா?

நாள் 5 — ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

> “நீங்கள் மறுபடியும் பிறக்கவேண்டுமென்று நான் உனக்குச் சொன்னதைக் குறித்து அதிசயப்படவேண்டாம்.”
>
> **யோவான் 3:7**

தியானத்திலிருந்து: பிதாவால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் முன் முற்றிலும் புதிய ஆவிக்குரிய பிறப்பு அவசியம் என்று இயேசு நிக்கொதேமுவுக்கு விளக்கியதுடன் இந்தத் தியானம் இதை இணைக்கிறது.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– விசுவாசத்திற்கு வந்தபின் உங்களில் ‘புதிதானது’ எது — நீங்கள் எதிர்பாராத என்ன மாறியது?
– இப்போதும் புதிய ‘மறுபிறப்பு’ போன்ற புதுப்பித்தல் தேவைப்படும் பகுதி உங்கள் வாழ்க்கையில் உண்டா?

நாள் 6 — கீழ்ப்படிதல்

> “என்னவென்றால், கர்த்தராகிய இயேசுவை நீ உன் வாயினாலே அறிக்கையிட்டு, தேவன் அவரை மரித்தோரிலிருந்து எழுப்பினாரென்று உன் இருதயத்திலே விசுவாசித்தால் இரட்சிக்கப்படுவாய். நீதியுண்டாக இருதயத்திலே விசுவாசிக்கப்படும், இரட்சிப்புண்டாக வாயினாலே அறிக்கைபண்ணப்படும்.”
>
> **ரோமர் 10:9-10**

தியானத்திலிருந்து: இதைச் செயல்படும் கட்டம் என்று இந்தத் தியானம் சொல்கிறது — நம் பாவ நிலையை ஏற்றுக்கொண்டதைத் தொடரும், கிறிஸ்துவுக்கான தனிப்பட்ட தீர்மானம்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– இருதயத்தில் விசுவாசிப்பதும் வாயினால் அறிக்கையிடுவதும் இங்கே இரண்டும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. உங்களுக்கு எது இயல்பாக வந்தது, எதற்கு அதிக தைரியம் தேவைப்பட்டது?
– இந்த வசனம் விவரிப்பதுபோல, நீங்கள் கிறிஸ்துவை வெளிப்படையாக அறிக்கையிடுவதை இன்னும் கேட்க வேண்டியவர் உங்கள் வாழ்க்கையில் யார்?

நாள் 7 — ஒன்றித்தல்

> “நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம்முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜரீகமான ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஜனமாயும் இருக்கிறீர்கள். முன்னே நீங்கள் தேவனுடைய ஜனங்களாயிருக்கவில்லை, இப்பொழுதோ அவருடைய ஜனங்களாயிருக்கிறீர்கள்; முன்னே நீங்கள் இரக்கம் பெறாதவர்களாயிருந்தீர்கள். இப்பொழுதோ இரக்கம் பெற்றவர்களாயிருக்கிறீர்கள்.”
>
> **1 பேதுரு 2:9-10**

தியானத்திலிருந்து: இந்தத் தியானம் முழு ஆய்வையும் இங்கே நிறைவு செய்கிறது: இரட்சிப்புக்கான நம் அழைப்பை மீண்டும் பார்த்தோம்; தேவன் நமக்குப் புத்திரசுவிகாரத்தையும், அவர் நம்மை அழைத்த பணியில் புதிய நிலையையும் தந்திருக்கிறார்.

கலந்துரையாடுங்கள்:
– எட்டு வாரங்களையும் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, எந்த வாரம் அல்லது வசனம் உங்களை அதிகம் பாதித்தது, ஏன்?
– இந்த ஆய்வுக்கு அப்பால், அடுத்த காலகட்டத்தில் ‘அவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்க’ தேவன் உங்களை அழைப்பதாக உணரும் ஒரு வழி எது?

செயல்முறைச் சவால் (10 நி.)

இந்த வாரம் உங்கள் சொந்த இரட்சிப்பின் சாட்சியைச் சில வாக்கியங்களில் எழுதுங்கள் (கையேட்டின் 'உங்கள் இரட்சிப்பின் சாட்சி' பக்கம் இதற்காகவே அமைக்கப்பட்டது). பின்பு உங்கள் கதையை இன்னும் அறியாத ஒருவரிடம், சுருக்கமாகவேனும், பகிருங்கள்.

நிறைவு ஜெபக் குறிப்பு (5 நி.)

முழு எட்டு வாரப் பயணத்திற்காகவும் ஒன்றாகத் தேவனுக்கு நீண்ட நேரம் நன்றி செலுத்துங்கள். ஒவ்வொருவருக்காகவும் பெயர் சொல்லி ஜெபித்து, தனிப்பட்ட முறையிலும் குழுவாகவும் அடுத்தது என்ன என்று காட்டும்படி தேவனிடம் கேளுங்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: இந்த நிறைவுக் கூடுகைக்குப் போதுமான நேரம் ஒதுக்குங்கள் — அவசரப்படாதீர்கள். விருப்பமுள்ள சிலர் தாங்கள் எழுதிய இரட்சிப்பின் சாட்சியை உரக்க வாசிக்க அனுமதிக்கலாம். குழு புதிய ஆய்வுடன் தொடருமா, இடைவேளை எடுக்குமா, அல்லது புதிய குழுக்களாகப் பெருகுமா என்று கலந்துபேச இதுவே இயல்பான நேரம்.

வாரம் 8-க்குப் பின்: அடுத்து எங்கே?

உங்கள் குழு பாகம் 1-ஐ நிறைவு செய்தபின், உடனே புதியதற்குள் விரையாமல், திரும்பிப் பார்க்க ஒரு கூடுகையை ஒதுக்குங்கள். குழுவிடம் கேளுங்கள்: ஏழு அம்சங்களில் எது மிக இயல்பாகத் தோன்றியது? எது உங்களை நீட்டியது? இந்த எட்டு வாரங்களில் உங்கள் அன்றாடத் தியான நேரத்தில் தேவன் செயல்படுவதை எங்கே உணர்ந்தீர்கள்?

பாகம் 2 அல்லது தொடர் ஆய்வு இன்னும் தயாராக இல்லையென்றால், குழு ஒன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளும் புதிய வசனங்களுடன் ஏழு அம்சங்களின் சுழற்சியை மீண்டும் செய்யலாம், அல்லது ஓர் எளிய பாதை வழியாகத் தங்கள் சொந்தச் சிறு குழுவை நடத்தத் தயாரான அங்கத்தினர்களை அனுப்பலாம்.